

様式F105

2024年10月

ナーサリーにじいろまむ

日付	完了期	後期	中期
1(火)	御飯、すまし汁(さといも・だいこん)、さわらの蒸しみそ焼き、ほうれん草の和えもの、キウイフルーツ	軟飯、すまし汁(さといも・だいこん)、白身魚の野菜あんかけ(ほうれん草・にんじん)、キウイフルーツ	全粥、すまし汁(さといも・だいこん)、白身魚の野菜あんかけ(ほうれん草・にんじん)、キウイフルーツ
2(水)	御飯、中華スープ(じゃがいも・チンゲン菜)、厚揚げの炒め物、きゅうりの和え物、煮りんご	軟飯、中華スープ(じゃがいも・チンゲン菜)、豆腐のそぼろかけ、きゅうりの和え物、煮りんご	全粥、中華スープ(じゃがいも・チンゲン菜)、豆腐のそぼろかけ、きゅうりの和え物、煮りんご
3(木)	御飯、みそ汁(豆腐・かぼちゃ)、たらの煮付け、かぼちゃのマリネ、煮りんご	軟飯、みそ汁(豆腐・かぼちゃ)、たらの煮付け、かぼちゃのマリネ、煮りんご	全粥、みそ汁(豆腐・かぼちゃ)、たらの煮付け、かぼちゃのマリネ、煮りんご
4(金)	御飯、みそ汁、鶏肉と野菜の煮物(ブロッコリー・にんじん)、オレンジ	軟飯、みそ汁、鶏肉と野菜の煮物(ブロッコリー・にんじん)、オレンジ	全粥、みそ汁、鶏肉と野菜の煮物(ブロッコリー・にんじん)、オレンジ
5(土)	御飯、みそ汁(なす・わかめ)、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のとりみ炒め(えのき)、バナナ	軟飯、みそ汁(なす)、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のとりみ炒め(えのき)、バナナ	全粥、みそ汁(なす)、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のとりみ炒め(えのき)、バナナ
7(月)	御飯、すまし汁(だいこん・あげ)、さばと玉ねぎの味噌煮、ブロッコリーとにんじんのおかか・和え、煮りんご	軟飯、すまし汁(だいこん・にんじん)白身魚と玉ねぎのみそ煮、ブロッコリーとにんじんのおかか・和え、煮りんご	全粥、みそ汁(だいこん・にんじん)白身魚と玉ねぎのみそ煮、蒸し野菜(ブロッコリー・にんじん)、煮りんご
8(火)	野菜そぼろ丼(納豆)、わかめスープ(もやし)、ふかしいも、オレンジ	野菜そぼろ丼(納豆)、中華スープ(もやし)、ふかしいも、オレンジ	野菜そぼろ丼(納豆)、中華スープ、ふかしいも、オレンジ
9(水)	豚丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、トマト、煮りんご	豚丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、トマト、煮りんご	豚丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、トマト、煮りんご
10(木)	焼きビーフン、わかめスープ(もやし・ねぎ)、ゆでブロッコリー、バナナ	焼きビーフン、中華スープ(もやし・ねぎ)、ゆでブロッコリー、バナナ	焼きビーフン、中華スープ(たまねぎ・にんじん)、ゆでブロッコリー、バナナ
11(金)	御飯、豆乳汁(かぼちゃ)、豚肉と野菜の炒め物、焼き里芋、なし	軟飯、豆乳汁(かぼちゃ)、豚肉と野菜のとりみ煮、焼き里芋、なし	全粥、豆乳汁(かぼちゃ)、豚肉と野菜のとりみ煮、焼き里芋、なし
12(土)	さつまいも御飯、すまし汁(だいこん・えのき)、たらのあんかけ、オレンジ	さつまいも御飯、すまし汁(だいこん・えのき)、たらのあんかけ、オレンジ	さつまいも御飯、すまし汁(だいこん・えのき)、たらのあんかけ、オレンジ
14(月)			
15(火)	御飯、けんちん汁、白身魚とかぼちゃの煮物、煮りんご	軟飯、けんちん汁、白身魚とかぼちゃの煮物、煮りんご	全粥、けんちん汁、白身魚とかぼちゃの煮物、煮りんご
16(水)	御飯、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、ハンバーグ(きのこ)、ゆで野菜、オレンジ	軟飯、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、ハンバーグ(きのこ)、ゆで野菜、オレンジ	全粥、みそ汁(じゃがいも)、ハンバーグ(きのこ)、ゆで野菜、オレンジ

★「魚」には
成長・発達を助ける
栄養素が豊富!



- ・良質なたんぱく質(体をつくり、健康を維持する)
- ・DHA、IPA(脳や神経の発達に必要な成分、学習能力・記憶力向上)
- ・カルシウム、ビタミンD(骨の成長を促進し丈夫にする)



日付	完了期	後期	中期
17(木)	てりやき野菜丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、きゅうりの和え物、煮りんご	てりやき野菜丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、きゅうりの和え物、煮りんご	てりやき野菜丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、きゅうりの和え物、煮りんご
18(金)	御飯、豆乳コーン鍋、レバーの甘辛煮、もやしの和え物、みかん	軟飯、豆乳鍋、レバーの甘辛煮、もやしの和え物、みかん	全粥、豆乳鍋、レバーのどろみ煮、みかん
19(土)	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、さけの酒蒸し、ひじきの煮物(にんじん)、バナナ	軟飯、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、さけとにんじんの煮物、バナナ	全粥、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、さけとにんじんの煮物、バナナ
21(月)	御飯、おかず汁(かぼちゃ・だいこん)、さわらのもやしあんかけ、ゆでブロッコリー、煮りんご	軟飯、おかず汁(かぼちゃ・だいこん)、さわらのもやしあんかけ、ゆでブロッコリー、煮りんご	全粥、おかず汁(かぼちゃ・だいこん)、白身魚のあんかけ、ゆでブロッコリー、煮りんご
22(火)	御飯、みそ汁(なす・じゃがいも)、肉豆腐、切り干し大根のサラダ(ツナ)、煮りんご	軟飯、みそ汁(なす・じゃがいも)、肉豆腐、きゅうりとにんじんのサラダ、煮りんご	全粥、みそ汁(なす・じゃがいも)、肉豆腐、きゅうりとにんじんのサラダ、煮りんご
23(水)	御飯、みそ汁(さといも・たまねぎ)、筑前煮(だいこん)、キャベツの和え物、バナナ	軟飯、みそ汁(さといも・たまねぎ)、筑前煮(だいこん)、キャベツの和え物、バナナ	全粥、みそ汁(さといも・たまねぎ)、筑前煮(だいこん)、キャベツの和え物、バナナ
24(木)	御飯、みそ汁(キャベツ・たまねぎ)、白身魚とじゃがいもの煮物、きゅうりの和え物、なし	軟飯、みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)、白身魚とじゃがいもの煮物、きゅうりの和え物、なし	全粥、みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)、白身魚とじゃがいもの煮物、きゅうりの和え物、なし
25(金)	御飯、わかめスープ、豚肉のトマト煮、チンゲン菜のしらすサラダ、煮りんご	軟飯、中華スープ、豚肉のトマト煮、チンゲン菜のしらすサラダ、煮りんご	全粥、中華スープ、豚肉のトマト煮、チンゲン菜のしらすサラダ、煮りんご
26(土)	御飯、豆腐すまし汁(キャベツ・えのき)、鶏肉のだし煮(さつまいも)、みかん	軟飯、豆腐すまし汁(キャベツ・えのき)、鶏肉のだし煮(さつまいも)、みかん	全粥、豆腐すまし汁(キャベツ・えのき)、鶏肉のだし煮(さつまいも)、みかん
28(月)	にんじんの混ぜご飯、みそ汁(だいこん・さといも)、さけの塩焼き、ほうれん草とえのきたけのお浸し、煮りんご	にんじんの混ぜご飯、みそ汁(だいこん・さといも)、さけの塩焼き、ほうれん草とえのきたけのお浸し、煮りんご	にんじんの混ぜご飯、みそ汁(だいこん・さといも)、さけの塩焼き、ほうれん草とえのきたけのお浸し、煮りんご
29(火)	豆腐丼、すまし汁(だいこん・わかめ)、ゆでブロッコリー、バナナ	豆腐丼、すまし汁(だいこん)、ゆでブロッコリー、バナナ	豆腐丼、すまし汁(だいこん)、ゆでブロッコリー、バナナ
30(水)	御飯、中華スープ(チンゲン菜・いも)、マーボー豆腐(たまねぎ)、きゅうりとにんじんの和え物、煮りんご	軟飯、中華スープ(チンゲン菜・いも)、マーボー豆腐(たまねぎ)、きゅうりとにんじんの和え物、煮りんご	全粥、中華スープ(チンゲン菜・いも)、マーボー豆腐(たまねぎ)、きゅうりとにんじんの和え物、煮りんご
31(木)	御飯、わかめスープ、さばとかぼちゃの団子、蒸し野菜、煮りんご	軟飯、中華スープ、白身魚とかぼちゃのとりみ煮、蒸し野菜、煮りんご	全粥、中華スープ、白身魚とかぼちゃのとりみ煮、蒸し野菜、煮りんご

定番料理の食材の置き換え(肉→魚)

- ハンバーグ(合いびき肉)
 - サケフレーク・魚缶を加えてハンバーグ
- から揚げ(鶏肉)
 - 白身魚を使ってフライや衣揚げ
- 生姜焼き(豚肉)
 - プリ・サケを使って生姜焼き
- カレー(肉)
 - サバ缶でカレー

