

様式F105

2024年11月

ナーサリーにじいるまむ

日付	完了期	後期	中期
1(金)	御飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、豚肉と玉ねぎの炒め物、にんじんのサラダ、煮りんご	軟飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、豚肉と玉ねぎのとろみ煮、にんじんのサラダ、煮りんご	全粥、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、豚肉と玉ねぎのとろみ煮、にんじんのサラダ、煮りんご
2(土)	みそ炒め丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、きゅうりの和え物、煮りんご	みそ炒め丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、きゅうりの和え物、煮りんご	みそ炒め丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、きゅうりの和え物、煮りんご
4(月)	振替休日		
5(火)	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、たららの煮つけ、じゃが芋炒め、煮りんご	軟飯、みそ汁(だいこん・あげ)、たららの煮つけ、じゃが芋のとろみ煮、煮りんご	全粥、みそ汁(だいこん・あげ)、たららの煮つけ、じゃが芋のとろみ煮、煮りんご
6(水)	御飯、みそ汁(豚・かぼちゃ)、納豆おやき、小松菜のサラダ、煮りんご	軟飯、みそ汁(豚・かぼちゃ)、納豆おやき、小松菜のサラダ、煮りんご	全粥、みそ汁(豚・かぼちゃ)、納豆おやき、小松菜のサラダ、煮りんご
7(木)	御飯、みそ汁(白菜・あげ)、豚肉の香味焼き(もやし)、きゅうりの和え物、煮りんご	軟飯、みそ汁(白菜・あげ)、豚肉ともやしのとろみ煮、きゅうりの和え物、煮りんご	全粥、みそ汁(白菜・あげ)、豚肉ともやしのとろみ煮、きゅうりの和え物、煮りんご
8(金)	御飯、豆腐のシチュー、レパールの甘辛煮、きゅうりの和え物、キウイフルーツ	軟飯、豆腐シチュー、レパールのとろみ煮、きゅうりの和え物、キウイフルーツ	全粥、豆腐シチュー、レパールのとろみ煮、きゅうりの和え物、キウイフルーツ
9(土)	豚丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、もやしの和え物、バナナ	豚丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、もやしの和え物、バナナ	豚丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、もやしの和え物、バナナ
11(月)	御飯、すまし汁(はくさいいも)、炒り豆腐、焼きかぼちゃ、柿	軟飯、すまし汁(はくさいいも)、炒り豆腐、焼きかぼちゃ、柿	全粥、すまし汁(はくさいいも)、炒り豆腐、焼きかぼちゃ、柿
12(火)	御飯、みそ汁(豆腐・玉ねぎ)、豚肉とにんじんの炒め物、ほうれん草のナムル、煮りんご	軟飯、みそ汁(豆腐・たまねぎ)、豚肉とにんじんのとろみ煮、ほうれん草のナムル、煮りんご	全粥、みそ汁(豆腐・たまねぎ)、豚肉とにんじんのとろみ煮、ほうれん草のナムル、煮りんご
13(水)	御飯、石狩汁、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、バナナ	軟飯、石狩汁、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、バナナ	全粥、石狩汁、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、バナナ
14(木)	御飯、コンソメスープ(だいこん)、スパイシーチキン、キャベツのサラダ、みかん	軟飯、コンソメスープ(だいこん)、鶏肉のとろみ煮、キャベツのサラダ、みかん	全粥、コンソメスープ(だいこん)、鶏肉のとろみ煮、キャベツのサラダ、みかん
15(金)	御飯、中華スープ、たらとさつまいも煮物、かぶときゅうりのサラダ、キウイフルーツ	軟飯、中華スープ、たらとさつまいも煮物、かぶときゅうりのサラダ、キウイフルーツ	全粥、中華スープ、たらとさつまいも煮物、かぶときゅうりのサラダ、キウイフルーツ
16(土)	御飯、コンソメスープ、豆腐と豚肉のトロトロ煮、もやしの和え物、煮りんご	軟飯、コンソメスープ、豆腐と豚肉のトロトロ煮、もやしの和え物、煮りんご	全粥、コンソメスープ、豆腐と豚肉のトロトロ煮、もやしの和え物、煮りんご



日付	完了期	後期	中期
18(月)	御飯、みそ汁(小松菜・わかめ)、さばの焼きおろし煮、にんじんの煮物、柿	軟飯、みそ汁(小松菜・わかめ)、さばの焼きおろし煮、にんじんの煮物、柿	全粥、みそ汁(小松菜・わかめ)、たららの焼きおろし煮、にんじんの煮物、柿
19(火)	トマトライス、すまし汁、ゆでブロッコリー、バナナ	トマトライス、すまし汁、ゆでブロッコリー、バナナ	トマトライス、すまし汁、ゆでブロッコリー、バナナ
20(水)	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、鶏肉と玉ねぎの煮物、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	軟飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、鶏肉と玉ねぎの煮物、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	全粥、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、鶏肉と玉ねぎの煮物、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ
21(木)	御飯、豚汁、焼き豆腐、ほうれん草の和え物、煮りんご	軟飯、豚汁、焼き豆腐、ほうれん草の和え物、煮りんご	全粥、豚汁、焼き豆腐、ほうれん草の和え物、煮りんご
22(金)	御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、鮭と切干大根のあんかけ、ポテトサラダ、キウイフルーツ	軟飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、鮭のあんかけ、ポテトサラダ、キウイフルーツ	全粥、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、鮭のあんかけ、ポテトサラダ、キウイフルーツ
23(土)	電力感謝の日		
25(月)	御飯、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、たららの煮物、白和え(ほうれん草・にんじん)、煮りんご	軟飯、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、たららの煮物、白和え(ほうれん草・にんじん)、煮りんご	全粥、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、たららの煮物、白和え(ほうれん草・にんじん)、煮りんご
26(火)	御飯、鶏だんご鍋、焼き里芋、にんじんのサラダ、煮りんご	軟飯、鶏だんご鍋、焼き里芋、にんじんのサラダ、煮りんご	全粥、鶏だんご鍋、焼き里芋、にんじんのサラダ、煮りんご
27(水)	御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、豆腐の野菜そぼろ煮、ふかしいも、煮りんご	軟飯、すまし汁(だいこん)、豆腐の野菜そぼろ煮、ふかしいも、煮りんご	全粥、すまし汁(だいこん)、豆腐の野菜そぼろ煮、ふかしいも、煮りんご
28(木)	焼きビーフン、わかめスープ、ゆでブロッコリー、バナナ	焼きビーフン、中華スープ、ゆでブロッコリー、バナナ	焼きビーフン、中華スープ、ゆでブロッコリー、バナナ
29(金)	菜飯(小松菜)、すまし汁、田舎煮、さばの塩焼き、柿	菜飯(小松菜)、すまし汁、田舎煮、さばの塩焼き、柿	菜飯、すまし汁、田舎煮、たららの塩焼き、柿
30(土)	三色どんぶり、みそ汁(もやし・あげ)、みかん	三色どんぶり、みそ汁(もやし・あげ)、みかん	三色どんぶり、みそ汁(もやし・たまねぎ)、みかん

”お米”には魅力がたくさんあります

- エネルギー源となる炭水化物がとれる
- 良質なたんぱく質がとれる
- ビタミン、ミネラルが豊富に含まれる
- 食物繊維が含まれる
- 噛む力が育つ
- お米は消化吸収率が高く胃腸に負担をかけにくい食品のため、消化機能が未発達な子どもにも最適
- お米を中心にする献立のバランスがよくなる

