



日付	曜	午 前 食				
		中期後半		後 期		
5	19	月	①全粥 ③白身魚煮	②南瓜のみそ汁 ④大根煮	①軟飯 ③白身魚のバター焼き	②南瓜のみそ汁 ④大根ゆかり和え
6	20	火	①トースト ③キャベツそぼろ煮	②人参のスープ ④ほうれん草コーン煮	①トースト ③キャベツそぼろ煮	②人参のスープ ④ほうれん草コーン炒め
7	21	水	①全粥 ③鶏ひき肉と白菜煮	②大根のみそ汁 ④人参じゃが芋煮	①軟飯 ③鶏ひき肉と白菜炒め	②大根のみそ汁 ④じゃが芋人参スティック
8	木		①にゅうめん（鶏挽肉・玉葱・人参） ②キャベツともやしサラダ		①スパゲティ（鶏挽肉・人参・玉葱） ②キャベツのゴマサラダ	
9		23	金	①全粥 ③さつま芋そぼろあん	②大根のすまし汁 ④人参煮	①軟飯 ③さつま芋カレー風煮
10	24	土	①煮込みうどん（人参・玉葱・鶏挽肉） ②さつま芋煮		①煮込みうどん（人参・玉葱・鶏挽肉） ②さつま芋煮	
12	26	月	①全粥 ③白身魚煮	②玉ねぎのみそ汁 ④人参もやし煮	①軟飯 ③白身魚のゴマ焼き	②玉ねぎのみそ汁 ④人参もやし炒め
13	27	火	①全粥 ③ささ身煮	②豆腐の清汁 ④キャベツ煮	①軟飯 ③ささ身のあんかけ煮	②豆腐の清汁 ④キャベツ煮
14	28	水	①全粥 ③豆腐そぼろあん	②もやしのスープ ④玉ねぎ煮	①軟飯 ③肉豆腐風	②もやしのスープ ④玉ねぎソテー
1	15/29	木	①全粥 ③鶏肉煮	②キャベツのみそ汁 ④チンゲン菜人参煮	①軟飯 ③鶏肉のパン粉焼き	②キャベツのみそ汁 ④チンゲン菜人参ソテー
2	16/30	金	①トースト ③南瓜そぼろミルク煮	②人参のスープ ④玉ねぎ煮	①トースト ③グラタン風煮	②人参のスープ ④玉ねぎソテー
3	17/31	土	①にゅうめん（もやし キャベツ 挽肉） ②大根としらす煮		①にゅうめん（もやし キャベツ 挽肉） ②大根としらす煮	
	22	木	①全粥 ③鶏ひき肉と豆腐煮	②ほうれん草のみそ汁 ④南瓜煮	①混ぜご飯風 ③鶏ひき肉と豆腐煮	②ほうれん草のみそ汁 ④南瓜煮



日付	曜	午 後 食				
		中期後半		後 期		
5	19	月	①全粥 ③鶏ひき肉とキャベツ煮	②麩のみそ汁 ④じゃが芋人参煮	①軟飯 ③鶏挽肉とキャベツ炒め	②麩のみそ汁 ④じゃが芋人参煮
6	20	火	①全粥 ③南瓜のそぼろ煮	②チンゲン菜のみそ汁 ④人参シラス煮	①軟飯 ③南瓜のそぼろ煮	②チンゲン菜のみそ汁 ④人参シラス煮
7	21	水	①全粥 ③しらす人参煮	②キャベツのスープ ④胡瓜煮	①軟飯 ③しらす人参煮	②キャベツのスープ ④胡瓜サラダ風
8	木		①全粥 ③ささ身煮	②じゃが芋のみそ汁 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ④ささ身の唐揚げ（あんかけ）	②じゃが芋のみそ汁 ⑤キャベツと人参和え
9		23	金	①にゅう麺（鶏ひき肉 人参 玉葱） ②白身魚煮		①にゅう麺（鶏ひき肉 人参 玉葱） ②白身魚のゴマ焼き
10	24	土	①全粥 ③豆腐煮	②さつま芋のみそ汁 ④ほうれん草と人参煮	①軟飯 ③豆腐のそぼろ丼風	②さつま芋のみそ汁 ④ほうれん草と人参煮
12	26	月	①全粥 ③豆腐の味噌煮	②麩のみそ汁 ④キャベツ煮	①軟飯 ③豆腐の味噌煮	②麩のみそ汁 ④キャベツ煮
13	27	火	①全粥 ③白身魚煮	②もやしのみそ汁 ④いんげんと人参煮	①軟飯 ③白身魚の照り焼き風	②もやしのみそ汁 ④いんげんと人参の胡麻煮
14	28	水	①にゅう麺（鶏ひき肉 人参 玉葱） ②じゃが芋煮		①にゅう麺（鶏ひき肉 人参 玉葱） ②じゃが芋サラダ	
1	15/29	木	①全粥 ③豆腐のそぼろ煮	②玉ねぎの清汁 ④ほうれん草煮	①軟飯 ③豆腐のそぼろあんかけ	②玉ねぎの清汁 ④ほうれん草人参ソテー
2	16/30	金	①全粥 ③白身魚煮	②豆腐のスープ ④ピーマンもやし煮	①軟飯 ③白身魚の照り焼き	②豆腐のスープ ④ピーマンもやしソテー
3	17/31	土	①全粥 ③豆腐と人参煮	②もやしのみそ汁 ④じゃが芋煮	①軟飯 ③豆腐と人参煮	②もやしのみそ汁 ④じゃが芋のソテー
	22	木	①全粥 ③白身魚の味噌煮	②キャベツのスープ ④人参とじゃが芋煮	①軟飯 ③白身魚の味噌焼き	②キャベツのスープ ④人参とじゃが芋炒め



日付	曜	主な材料					
		午前おやつ	午 前 食	午 後 食	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
5	19	月	①クラッカー ②ご飯②みそ汁 (南瓜・玉ねぎ) ③さんまの蒲焼き ④大根の梅和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②レーズンむしぼん ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米 ホットケーキミックス	さんま 牛乳 卵	大根・人参・胡瓜 玉ねぎ・南瓜 レーズン
6	20	火	①ビスケット ②ぶどうパン②スープ (キャベツ・人参) ③ツナ入りオムレツ ④ほうれん草バター炒め ⑤フルーツ	①牛乳 ②梅と胡麻のおにぎり ③チンゲン菜のみそ汁 ④フルーツ	ぶどうパン 米 ごま	卵 牛乳 シーチキン バター	ピーマン 人参 キャベツ ほうれん草 コーン
7	21	水	①マンナ ①白菜の卵とじ丼 ②すまし汁 (大根・あさつき) ③ジャーマンポテト ④フルーツ	①牛乳 ②ソフト野菜クッキー ③キャベツのスープ ④フルーツ	米 小麦粉 じゃが芋	ベーコン 卵 牛乳 油揚げ バター	玉ねぎ・人参 白菜・大根 あさつき グリンピース 長ねぎ 干椎茸
8		木	①牛乳 ①茄子入りスパゲティミートソース ②コーンスープ ③キャベツのごまサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②豚ひきチャーハン ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	米 スパゲティ じゃが芋 ごま	豚肉 牛乳 卵	玉ねぎ 胡瓜 あさつき 人参・ピーマン 茄子 コーン 椎茸 もやし キャベツ
9	23	金	①クラッカー ①さつま芋のカレーライス ②すまし汁 (大根・あさつき) ③ツナサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②セサミトースト ③玉ねぎのすまし汁 ④フルーツ	さつま芋 米 食パン ごま	豚挽き肉 ツナ マーガリン 牛乳	玉ねぎ・人参 胡瓜 キャベツ コーン 大根 あさつき
10	24	土	①牛乳 ①あんかけやきそば ②さつま芋と鶏肉の煮物 ③清まし汁 (人参・大根) ④フルーツ	①牛乳 ②きのおこわ ③さつま芋のみそ汁 ④フルーツ	中華麺 さつま芋 米 もち米 ごま油 片栗粉	豚肉 鶏肉 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 しめじ えのき 干椎茸 大根
12	26	月	①クラッカー ①わかめご飯②みそ汁 (玉ねぎ・油あげ) ③カレイの胡麻焼き ④切干大根ツナ和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②ココアケーキ ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米 ごま ホットケーキミックス ごま油	カレイ 牛乳 シーチキン 油揚げ バター 卵	わかめ 切干大根 人参 胡瓜 もやし 玉葱 あさつき
13	27	火	①ビスケット ①ご飯②清汁 (豆腐・ねぎ) ③鶏唐ネギソース ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①牛乳②カレースパゲティ ③もやしのみそ汁 ④フルーツ	米 スパゲティ	鶏肉 豚挽肉 牛乳 豆腐	胡瓜・人参 長葱 南瓜 ピーマン・玉ねぎ キャベツ
14	28	水	①マンナ ①しめじご飯 ②みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) ③肉豆腐 ④もやしの胡麻和え ⑤フルーツ	①牛乳②スイートポテト ③人参のスープ ④フルーツ	米 さつま芋 ごま	豚肉 生クリーム 豆腐 油揚げ 牛乳 バター	人参 もやし しめじ 胡瓜 玉ねぎ わかめ しらたき
1	15/29	木	①牛乳 ①ご飯②みそ汁 (チンゲン菜・なめこ) ③豚肉のしょうが焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②焼きうどん ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米 うどん マカロニ マヨネーズ	豚肉 牛乳	チンゲン菜 なめこ もやし 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ
2	16/30	金	①クラッカー ①マヨコーンサンド ②スープ (人参・春雨) ③南瓜グラタン ④フルーツ	①オレンジジュース ②パパロア ③豆腐のスープ④フルーツ ⑤ハロウィンおやつ (30日)	食パン 小麦粉 マヨネーズ	ハム チーズ 豚肉 バター 春雨 牛乳	コーン 玉ねぎ 南瓜 人参 桃 みかん りんご キャベツ
3	17/31	土	①牛乳 ①みそにゆめん ②金平(人参) ③フルーツ	①牛乳 ②大学芋 ③もやしのみそ汁 ④フルーツ	そうめん さつま芋 ごま ごま油	豚肉 牛乳	キャベツ・人参 もやし しめじ・長ねぎ こんにゃく

★ 誕生日会 ★

22		木	①こぎつねごはん②スープ (キャベツ・人参) ③鮭のタルタル焼き ④南瓜サラダ⑤ほうれん草人参ソテー ⑥プチトマト⑦フルーツ	①オレンジジュース ②お誕生日ケーキ ③ホイップ ④ソフトクッキー	米 マヨネーズ 小麦粉	油揚げ 鮭 卵 牛乳 バター ホイップ	小松菜 南瓜 胡瓜 ほうれん草 コーン 人参 トマト レーズン キャベツ パセリ粉
----	--	---	---	--	-------------------	------------------------------	--

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。