



日付	曜	午 前 食		
		中期 後半食	後 期 食	
12	26	月	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④ピーマンと野菜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚フライ ④ピーマン炒め
13	27	火	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④キャベツソテー
14	28	水	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③ハンバーグ④粉ふき芋
1	29	木	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④きゅうり煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④きゅうりともやしソテー
2	16/30	金	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③鶏肉野菜あんかけ ④人参煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③鶏肉チーズ焼き ④人参コーンソテー
3	17/31	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③さつま芋煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③さつま芋煮
5	19	月	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやし煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやしソテー
6	20	火	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみ煮 ④ほうれん草と人参煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③鶏ささみ野菜煮 ④ほうれん草人参の胡麻和え
7	21	水	①全がゆ ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④キャベツ煮	①軟飯 ②人参のスープ ③豆腐と野菜煮 ④キャベツ煮
8	/	木	①全がゆ ②お麩のみそ汁 ③ささみと玉ねぎ煮 ④胡瓜ともやし煮	①ごましお軟飯 ②お麩のみそ汁 ③ささみと玉ねぎソテー④胡瓜もやしサラダ
9	/	金	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③人参シラス煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③人参シラス煮 ④南瓜サラダ
10	24	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③ほうれん草煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③ほうれん草ソテー
15	☆	木	①全がゆ ②人参のスープ ③鶏肉と野菜煮 ④キャベツきゅうり煮	①軟飯 ②人参のスープ ③鶏肉ソテー ④キャベツきゅうりサラダ

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	午 後 食		
		中期 後半食	後 期 食	
12	26	月	①全がゆ ②人参のすまし汁 ③野菜のそぼろ煮 ④もやし煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③野菜のそぼろ煮 ④もやし煮
13	27	火	①全がゆ ②さつまいものみそ汁 ③ささみの野菜あんかけ ④いんげん煮	①軟飯 ②さつまいものみそ汁 ③ささみの野菜あんかけ ④いんげんと人参煮
14	28	水	①全粥 ②お麩のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②お麩のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜炒め
1	29	木	①全がゆ ②もやしの清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④人参煮	①軟飯 ②もやしの清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎソテー ④人参煮
2	16/30	金	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげんと人参煮	①青海苔ご飯(軟飯) ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚ごま焼き ④いんげんと人参煮
3	17/31	土	①全がゆ ②人参の清まし汁 ③いんげんとしらす煮 ④玉ねぎ煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③いんげんとしらすソテー ④玉ねぎ煮
5	19	月	①トースト ②もやしのスープ ③鶏ひき肉人参煮 ④豆腐煮	①トースト ②もやしのスープ ③鶏ひき肉と人参ソテー ④豆腐煮
6	20	火	①全がゆ ②キャベツスープ ③豆腐の味噌煮 ④キャベツもやし煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③豆腐の挽肉味噌あんかけ煮 ④キャベツもやし煮
7	21	水	①全がゆ ②大根の清まし汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草煮	①軟飯 ②大根の清まし汁 ③白身魚磯辺焼き ④ほうれん草ソテー
8	/	木	①にゅうめん(ひき肉・人参) ③豆腐の煮物 ④白菜キャベツ煮	①にゅうめん(ひき肉・人参) ③豆腐の煮物 ④白菜キャベツソテー
9	/	金	①全がゆ ②もやしのスープ ③ささみ煮 ④キャベツと野菜煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③ささみ磯辺焼き ④キャベツと野菜ソテー
10	24	土	①全がゆ②キャベツのスープ ③白身魚の煮付け ④人参煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚の煮付け ④人参煮
15	☆	木	①全がゆ ②かぶのスープ ③人参としらす煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②かぶのスープ ③人参としらす煮 ④チンゲン菜ソテー

☆材料の都合により献立を変更することがあります



令和3年7月 完了食献立表



日付	曜	主な材料					
		10時おやつ	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
12	26	月	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(なめこ・わかめ) ③白身魚のチーズコーン焼き ④ひじきと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①カレースパゲティ ②人参のすまし ⑤フルーツ	米・油 スパゲティ	カレー・豚肉 牛乳・みそ チーズ ベーコン	玉ねぎ・コーン ひじき・胡瓜・ピーマン 人参・パセリ わかめ・なめこ
13	27	火	①ビスケット ①ハヤシライス ②清汁(椎茸・いんげん) ④海藻サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①焼きとうもろこし &クラッカー ②かぶのみそ汁⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 春雨	豚肉 牛乳	玉ねぎ・いんげん 椎茸・人参・とうもろこし 胡瓜・わかめ・グリーンピース キャベツ・ひじき
14	28	水	①マンナ ①ご飯②みそ汁(大根・人参) ③ハンバーグ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①フルーツゼリー ②お麩のみそ汁 ⑤フルーツ	米 じゃが芋・油 パン粉	豚肉 卵 牛乳 みそ	大根 人参 玉葱 みかん缶 白桃缶 あおのり
1	29	木	①牛乳 ①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(なす・長ねぎ) ③切干大根のツナ和え ④フルーツ	⑥牛乳 ①ジャムケーキ ②人参のすまし汁 ⑤フルーツ	米・麩 油・ごま バター・ごま油 ホットケーキミックス	豆腐・鶏ひき肉 卵・ツナ みそ 牛乳	玉ねぎ 茄子 長葱 切干大根 人参・胡瓜・もやし ジャム・のり
2	30	金	①クラッカー ①ご飯②スープ(白菜・人参) ③青海苔から揚げ ④ツナサラダ④フルーツ ※⑤2日5歳そうめん・④はつきません	⑥グレープジュース ①-1フルーツ①-2クラッカー ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ	片栗粉・油	鶏肉 牛乳 ツナ	胡瓜 人参 キャベツ コーン 白菜 あさつき あおのり
3	17/31	土	①オレンジジュース ①温冷や麦 ②さつま芋のサラダ ③フルーツ	⑥りんごジュース ①鮭わかめのおにぎり ②大根のすまし汁 ⑤フルーツ	冷や麦・油 米 さつま芋 ごま	鶏肉 牛乳 油揚げ 鮭	ほうれん草 玉葱 白菜 長葱 いんげん コーン わかめ レーズン
5	19	月	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③たちうおの唐揚げ ④五色ソテー ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース ①プリン ②もやしスープ ⑤フルーツ	米 油 バター 片栗粉	味噌・ハム 牛乳 たちうお 豆腐	わかめ・あおのり 人参・長ねぎ チンゲン菜 生椎茸・もやし
6	20	火	①ビスケット ①ご飯②みそ汁(油あげ・キャベツ) ③豚の生姜焼き ④ほうれん草の胡麻あえ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①オレンジ蒸しパン ②人参スープ ⑤フルーツ	米・油 ごま かつお・みりん	豚肉 牛乳 味噌 油揚げ	玉ねぎ もやし・キャベツ 人参・ほうれん草 マーメレード
/	21	水	①マンナ ①わかめごはん②すまし汁(人参・キャベツ) ③ゴーヤチャンプル ④冷やしトマト ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①クッキー ②玉ねぎのすまし汁 ⑤フルーツ	米 ごま 小麦粉 油・バター	豆腐・豚肉 卵・ツナ 牛乳	わかめ・人参 長ねぎ・もやし ゴーヤ・トマト キャベツ
8	/	木	①牛乳 ①ごま塩ご飯②すまし汁(春雨・みつば) ③豚肉と夏野菜いため ④中華あえ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ラスク ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ	米・食パン 春雨・片栗粉 油・ごま ごま油	豚肉 マーガリン 牛乳	みつば・人参・長ねぎ キャベツ・胡瓜 なす・もやし 玉ねぎ・ピーマン
9	/	金	①クラッカー ①ご飯②すまし汁(大根・あさつき) ③五目厚焼き卵 ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①黒糖蒸しパン ②もやしのスープ ⑤フルーツ	米・油 エッグケア 黒糖蒸しパンミックス アーモンド	卵 シラス 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・レーズン 大根・あさつき 南瓜・きゅうり
10	24	土	①グレープジュース ①味噌にゅうめん ②青菜とコーンのソテー ③フルーツ	⑥りんごジュース ①菜めしおにぎり ②玉ねぎのスープ ⑤フルーツ	そうめん 油・ごま油 米 バター	豚肉 牛乳 みそ	人参 キャベツ 長葱 しめじ もやし ほうれん草 コーン なめし

★七夕★

7		火	①クラッカー ①七夕ごはん②すまし汁(わかめ・オクラ) ③鶏肉の照り焼き ④短冊サラダ ⑤フルーツ	①オレンジジュース ②七夕おやつ	米 小麦粉 バター 油	鶏肉 卵・牛乳 かにかま	コーン 人参 オクラ 大根 胡瓜 わかめ
---	--	---	---	---------------------	----------------------	--------------------	----------------------------

★お誕生会★

15		木	①クラッカー ①カレーピラフ②スープ(玉ねぎ・人参) ③あじのかりかりチーズ焼き ④コーンサラダ⑤ポイルブロッコリー ⑥トマト⑦フルーツ	①りんごジュース ②-1お誕生会ケーキ ②-2ゼリー	米・アーモンド 油・オリブオイル バター・パン粉 エッグケア	チーズ 豚ひき肉 鰯	コーン 人参 ピーマン 胡瓜 キャベツ・パセリ 玉葱 ブロッコリー コーン トマト
----	--	---	--	----------------------------------	---	------------------	--

★夏まつり★

16		金	①クラッカー ①焼きそば②清汁(人参・大根) ③唐揚げ ④-1フライドポテト ④-2ブロッコリー⑥フルーツ	①グレープジュース ②フルーツポンチ	中華麺 じゃが芋・油 片栗粉	豚挽肉 鶏肉	人参 キャベツ ピーマン もやし 大根 白桃缶 みかん缶 りんご・ブロッコリー・みつば
----	--	---	---	-----------------------	----------------------	-----------	--

★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。