



日付	曜	初期食	
		①つぶし粥 ②野菜スープ	野菜マッシュ
25	金	さつまいも	③ほうれん草 ④もやし
12/26	土	ほうれん草	③人参 ④玉ねぎ
14/28	月	人参	③人参 ④きゅうり
1/15/29	火	もやし	③ピーマン ④人参
2/16/30	水	チンゲン菜	③じゃがいも ④人参
3/31	木	もやし	③小松菜 ④人参
4/18	金	大根	③もやし ④南瓜
5/19	土	白菜	③じゃが芋 ④人参
7/21	月	キャベツ	③チンゲン菜 ④人参
8/22	火	キャベツ	③胡瓜 ④人参
9/23	水	さつまいも	③もやし ④胡瓜
10/24	木	たまねぎ	③じゃが芋 ④アスパラ
17/☆	木	キャベツ	③人参 ④たまねぎ



日付	曜	午 前 食		
		中期前半食	中期後半食	後期食
25	金	①パンがゆ ②さつまいものコーンミルクスープ ③鶏ひき肉とほうれん草煮 ④人参煮	①トースト(パン粥) ②さつまいものコーンミルクスープ ③鶏ひき肉とほうれん草煮 ④人参煮	①トースト ②さつまいものコーンミルクスープ ③鶏レバーとほうれん草ソテー ④人参煮
12/26	土	①にゅうめん(しらす・ほうれん草・人参) ②豆腐のあんかけ煮	①にゅうめん(しらす・ほうれん草・人参) ②豆腐のあんかけ煮	①にゅうめん(しらす・ほうれん草・人参) ②豆腐のあんかけ煮
14/28	月	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみあんかけ ④人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみあんかけ ④人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③ささみ唐揚げあんかけ ④人参サラダ
1/15/29	火	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③ピーマンそぼろあん ④トマト煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③ピーマンそぼろあん ④トマト煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③ピーマンそぼろあん ④トマト煮
2/16/30	水	①5分がゆ ②チンゲン菜のすまし汁 ③鶏ひきとじゃが芋煮 ④人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜のすまし汁 ③鶏ひきとじゃが芋煮 ④人参煮	①ひじきご飯(軟飯) ②チンゲン菜ともやしのすまし汁 ③鶏レバーとじゃが芋煮 ④人参煮
3/31	木	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③白身魚の磯焼き ④小松菜煮
4/18	金	①5分がゆ ②大根のすまし汁 ③鶏ひきともやし煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②大根のすまし汁 ③鶏ひきともやし煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②大根のすまし汁 ③鶏レバーともやし煮 ④南瓜煮
5/19	土	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②白菜のすまし汁 ③ブロッコリー煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②白菜のすまし汁 ③ブロッコリー煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②白菜のすまし汁 ③ブロッコリーソテー
7/21	月	①5分がゆ ②大根のすまし汁 ③白身魚の味噌煮 ④チンゲン菜とコーン煮	①全がゆ ②大根のすまし汁 ③白身魚の味噌煮 ④チンゲン菜とコーン煮	①軟飯 ②大根とわかめのすまし汁 ③白身魚の味噌味噌焼き ④チンゲン菜とコーン菜ソテー
8/22	火	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④キャベツとコーン煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④キャベツとコーン煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④キャベツとコーン煮
9/23	水	①5分がゆ ②さつまいものみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④もやしと胡瓜煮	①全がゆ ②さつまいものみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④もやしと胡瓜煮	①軟飯 ②さつまいものみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④もやしと胡瓜ナムル風
10/24	水	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・トマト) ②キャベツのスープ ③じゃが芋とアスパラ煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・トマト) ②キャベツのスープ ③じゃが芋とアスパラ煮	①あんかけパスタ(鶏ひき肉・トマト) ②キャベツのスープ ③じゃが芋とアスパラソテー
17/☆	木	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③白身魚煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③白身魚煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚フライ ④ブロッコリーソテー



日付	曜	午後食		
		中期前半食	中期後半食	後期食
25	金	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根煮
12	26 土	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③玉ねぎのそぼろあん ④ほうれん草煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③玉ねぎのそぼろあん ④ほうれん草煮	①ごまおにぎり(軟飯) ②麩のみそ汁 ③玉ねぎのそぼろあん ④ほうれん草煮
14	28 月	①パンがゆ ②大根のスープ ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①トースト(パン粥) ②大根のスープ ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①チーズトースト ②大根のスープ ③豆腐のバター焼き ④じゃが芋と人参煮
1	15/29 火	①パン粥 ②キャベツのスープ ③白身魚の煮つけ ④人参煮	①トースト(パン粥) ②キャベツのスープ ③白身魚の煮つけ ④きなこと人参	①トースト ②キャベツのスープ ③白身魚のムニエル ④きなこと人参
2	16/30 水	①5分がゆ ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐挽肉煮 ④白菜煮	①全がゆ ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐挽肉煮 ④白菜煮	①おにぎり(軟飯) ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐挽肉煮 ④白菜煮
3	31 木	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③とりひき肉煮 ④たまねぎ煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③とりひき肉煮 ④たまねぎ煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③鶏レバー煮 ④たまねぎソテー
4	18 金	①5分がゆ②もやしのみそ汁 ②ささみあんかけ ③小松菜煮	①全がゆ②もやしのみそ汁 ②ささみあんかけ ③小松菜煮	①軟飯②もやしのみそ汁 ②ささみからあげ ③小松菜ソテー
5	19 土	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋挽肉煮 ④かぶと人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋挽肉煮 ④かぶと人参煮	①軟飯 ②玉ねぎとわかめのみそ汁 ③じゃが芋挽肉煮 ④かぶと人参煮
7	21 月	①パン粥 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④胡瓜煮	①トースト(パン粥) ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④胡瓜煮	①チーズ蒸しパン ②キャベツのスープ ③鶏レバーと人参煮 ④胡瓜煮
8	22 火	①5分がゆ ②もやしのスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②もやしのスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③白身魚フライ ④じゃが芋煮
9	23 水	①5分粥 ②人参のスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②人参のスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④キャベツとフルーツ煮	①軟飯 ②人参のスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④キャベツとフルーツのサラダ
10	24 木	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④チンゲン菜煮	①青海苔おにぎり ②キャベツのみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④チンゲン菜ソテー
17	☆ 木	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③豆腐の野菜あんかけ ④胡瓜煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③豆腐の野菜あんかけ ④胡瓜煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③豆腐の野菜あんかけ ④胡瓜煮

材料の都合により献立を変更することがございます。ご了承下さい。



日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					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
25	金	①ビスケット	①ジャムサンド ②さつま芋のシチュー ③大豆とウィンナーソテー ④フルーツ	①牛乳 ②鮭わかめおにぎり ③人参のみそ汁	米 小麦粉 さつま芋	豚ひき肉 味噌 卵・牛乳 とうふ・エビ	絹さや・人参 もやし・長ねぎ キャベツ 胡瓜
12	26 土	①牛乳	①ツナそうめん ②厚揚げのケチャップ炒め ③フルーツ	①牛乳 ②焼おにぎり ③麩のみそ汁	米・ごま 片栗粉 油・春雨 クラッカー	鶏肉 ハム 味噌 牛乳	キャベツ・人参 にら・いんげん 胡瓜 れんこん
14	28 月	①ビスケット	①ご飯②みそ汁(板麩・長ねぎ) ③鶏肉の甘酢あんかけ ④春雨のサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②黒糖蒸しパン ③いんげんのスープ	米 マヨネーズ 小麦粉 バター	豚挽肉	玉ねぎ 人参 ビーマン レーズン キャベツ コーン えのき 長ねぎ
1	15/29 火	①牛乳	①ご飯②中華スープ(ニラ・春雨) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④冷やしトマト ⑤フルーツ	①牛乳 ②あんトースト ③玉ねぎのスープ	そうめん 油・米	ツナ 厚揚げ 鶏ひき肉 牛乳	ほうれん草・人参 ピーマン コーン・玉ねぎ
2	16/30 水	①クラッカー	①ひじきとツナのご飯 ②清汁(もやし・チンゲン菜) ③カレー肉じゃが ④フルーツ	①オレンジジュース ②牛乳もち ③玉ねぎのみそ汁	米 油 食パン	豚肉 牛乳	にら・ピーマン トマト たまねぎ 人参
3	31 木	①マンナ	①ご飯②みそ汁(わかめ・あさつき) ③さばの梅焼き ④中華風納豆サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②3日 金魚ゼリー ③31日マカロニツナソテー ④人参のスープ	米 じゃが芋 油	ツナ・油揚げ 豚肉 牛乳	ひじき・人参 チンゲン菜 玉ねぎ・いんげん もやし
4	18 金	①りんごジュース	①ピビンパ丼 ②みそ汁(大根・しめじ) ③南瓜の煮つけ ④フルーツ	①牛乳 ②フルーツヨーグルト ③もやしのみそ汁	米・油 マカロニ	鯖 牛乳 味噌 ツナ・納豆	わかめ・あさつき 小松菜 玉ねぎ・人参 もやし
5	19 土	①牛乳	①五目うどん ②じゃが芋バターソテー ③フルーツ	①牛乳 ②ガーリックチャーハン ③玉ねぎのすまし汁	食パン いちごジャム さつま芋 米・白ごま	大豆 ウィンナー 牛乳 鮭・鶏肉	玉ねぎ・人参 もやし ほうれん草
7	21 月	①クラッカー	①ご飯②清汁(長ねぎ・わかめ) ③白身魚のケチャップあん ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②アップルヨーグルトケーキ ③キャベツのスープ	米 片栗粉 南瓜	豚肉 味噌・牛乳 ヨーグルト	しめじ 大根 もやし にら・人参
8	22 火	①牛乳	①ドライカレー ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③コーンサラダ ④フルーツ	①ぶどうジュース ②クリスマスケーキ ③人参のスープ	乾うどん・油 片栗粉 じゃが芋 食パン	豚肉 牛乳 ハム	白菜・人参 大根・椎茸 もやし
9	23 水	①ビスケット	①菜めしご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③えびの炒り豆腐 ④ナムル⑤フルーツ	①牛乳 ②肉味噌スパゲティ ③玉ねぎのスープ	米 油・バター お餅・みかん	カレイ 卵・牛乳	玉ねぎ・わかめ キャベツ・コーン チンゲン菜・ピーマン 人参・コーン
10	24 木	①ぶどうジュース	①冷やし中華 ②清汁(キャベツ・わかめ) ③じゃが芋とアスパラソテー ④フルーツ	①牛乳 ②昆布おにぎり ③キャベツのみそ汁	中華麺 じゃが芋 油・もち米	牛乳 ハム 卵	わかめ・キャベツ 玉ねぎ・アスパラ 山菜・人参 トマト・胡瓜
★ 誕生日会 ★							
17	木	①ビスケット	①ケチャップライス②スープ(キャベツ・コーン) ③タンダーリーチキン ④スパゲティツナサラダ ⑤トマト⑥フルーツ	①ぶどうジュース ②お誕生日ケーキ ③もやしのスープ	米・油 スパゲティ マヨネーズ	ウィンナー 鶏肉 ツナ ヨーグルト	人参 ビーマン コーン 胡瓜 ブロッコリー キャベツ コーン

材料の都合により献立を変更することがございます。ご了承下さい。