



日付	曜	初期食	
11	25	月	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ ③小松菜 ④にんじん
12	26	火	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし 野菜マッシュ ③じゃが芋 ④キャベツ
13	27	水	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ ③人参 ④小松菜
14	28	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉葱 野菜マッシュ ③キャベツ ④人参
15	/	金	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれん草 野菜マッシュ ③いんげん ④じゃが芋
1	22	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③南瓜 ④白菜
2	16	土	①つぶし粥・②野菜スープ もやし 野菜マッシュ ③白菜 ④人参
4	/	月	①つぶし粥 ②野菜スープ ちんげん菜 野菜マッシュ ③大根 ④人参
5	19	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③人参 ④胡瓜
6	20	水	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ ③きゅうり ④人参
7	/	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉葱 野菜マッシュ ③胡瓜 ④ブロッコリー
8	29	金	①つぶし粥 ②野菜スープ ピーマン 野菜マッシュ ③じゃが芋 ④人参
9	30	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉葱 野菜マッシュ ③人参 ④ピーマン
21	☆	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③ほうれん草 ④もやし

☆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	午前食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
11	25	月	①五分かゆ ②キャベツの清汁 ③白身魚煮 ④小松菜と人参煮	①全がゆ ②キャベツの清汁 ③白身魚煮 ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②キャベツとわかめの味噌汁 ③白身魚味噌焼き ④小松菜と人参炒め煮
12	26	火	①五分かゆ ②もやしのスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④チンゲン菜とキャベツ煮	①全がゆ ②もやしのスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④チンゲン菜とキャベツ煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③じゃが芋のそぼろ煮 ④チンゲン菜とキャベツ煮
13	27	水	①五分かゆ②キャベツのスープ ③じゃが芋のそぼろ煮 ④小松菜人参煮	①五分かゆ②キャベツのスープ ③じゃが芋のそぼろ煮 ④小松菜人参煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③じゃが芋のレバー煮 ④小松菜人参ソテー
14	28	木	①五分かゆ ②玉ねぎの味噌汁 ③豆腐そぼろあん④ブロッコリー人参煮	①五分かゆ ②玉ねぎの味噌汁 ③豆腐そぼろあん ④ブロッコリー人参煮	①軟飯②玉ねぎの味噌汁 ③豆腐そぼろあん ④ブロッコリー人参ソテー
15	/	金	①にゅうめん(鶏ひき肉・ほうれんそう) ②豆腐とじゃがいも煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・ほうれんそう) ②豆腐とじゃがいも煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・ほうれんそう) ②豆腐とじゃがいも煮
1	22	金	①パン粥 ②玉ねぎのみそ汁 ②白身魚煮 ③トマト人参煮	①トースト ②玉ねぎのみそ汁 ②白身魚煮 ③トマト人参煮	①トースト ②玉ねぎのみそ汁 ②白身魚煮 ③トマト人参煮
2	16	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・もやし) ②白菜と人参煮 ③フルーツ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・もやし) ②白菜と人参煮 ③フルーツ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・もやし) ②白菜と人参煮 ③フルーツ煮
4	/	月	①五分かゆ ②チンゲン菜の清汁 ③白身魚煮 ④大根と人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜の清汁 ③白身魚煮 ④大根と人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜の清汁 ③白身魚煮の照り焼き ④大根と人参煮
5	19	火	①五分かゆ ②玉葱のスープ ③シラスじゃが芋煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②玉葱のスープ ③シラスじゃが芋煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②玉葱のスープ ③シラスのじゃがチーズ焼き ④ブロッコリーごま和え
6	20	水	①五分かゆ ②南瓜の味噌汁 ③豆腐のあんかけ(玉ねぎ・人参) ④もやし煮	①五分かゆ ②南瓜の味噌汁 ③豆腐のあんかけ(玉ねぎ・人参) ④もやし煮	①軟飯 ②南瓜の味噌汁 ③豆腐のあんかけ(玉ねぎ・人参) ④もやし和え
7	/	木	①パン粥 ②キャベツのみそ汁 ③きゅうりそぼろ煮 ④小松菜煮	①トースト ②キャベツのみそ汁 ③ササミときゅうり煮 ④小松菜煮	①トースト ②キャベツのみそ汁 ③ササミときゅうり煮 ④小松菜煮
8	29	金	①五分かゆ ②さつまいのみそ汁 ③白身魚煮 ④青菜と人参煮	①全がゆ ②さつまいのみそ汁 ③白身魚煮 ④青菜と人参煮	①わかめごはん ②さつまいのみそ汁 ③白身魚のチーズ焼き ④青菜と人参煮
9	30	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ②豆腐と人参煮 ③フルーツ煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ②豆腐と人参煮 ③フルーツ煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ②豆腐と人参煮 ③フルーツ煮
21	☆	木	①人参がゆ ②人参と大根の清汁 ②野菜挽肉煮 ③ほうれん草煮	①人参がゆ ②人参と大根の清汁 ②ささみ煮 ③ほうれん草煮	①栗ご飯風 ②人参と大根の清汁 ②唐揚げ風 ③ほうれん草のお浸し

日付	曜	午後食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
11	25	月	①パン粥 ②大根のみそ汁 ③挽肉とさつまいも煮 ④チンゲン菜煮	①チーストースト ②大根のみそ汁 ③挽肉とさつまいも煮 ④チンゲン菜煮	①チーストースト ②大根のスープ ③挽肉とさつまいも煮 ④チンゲン菜のお浸し
12	26	火	①五分がゆ ②麩のみそ汁 ③玉葱とそぼろ煮 ④白菜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③玉葱とささ身煮 ④白菜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③玉葱とレバーソテー ④白菜煮
13	27	水	①五分がゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐のそぼろあん ④キャベツの胡麻煮	①全粥 ②玉ねぎのスープ ③豆腐のそぼろあん ④キャベツの胡麻煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③豆腐のそぼろあん ④キャベツの胡麻和え
14	28	木	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ②さつまいも煮 ③もやし煮	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ②さつまいも煮 ③もやし煮	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ②さつまいも煮 ③もやしの炒め煮
15	/	金	①五分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③野菜そぼろ煮 ④胡瓜煮	①全粥 ②キャベツのみそ汁 ③ささみ煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③人参レバー煮④胡瓜スティック
1	22	金	①五分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③青菜と豆腐煮 ④南瓜煮	①全粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③青菜と豆腐煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③青菜と豆腐炒め ④南瓜煮
2	16	土	①五分がゆ ②白菜のみそ汁 ③玉葱と挽肉煮 ④ほうれん草煮	①全粥 ②白菜のみそ汁 ③玉葱と挽肉煮 ④ほうれん草煮	①青海苔軟飯 ②白菜のみそ汁 ③玉葱と挽肉煮 ④ほうれん草ソテー
4	/	月	①煮込みうどん(キャベツ・挽肉) ③大根人参煮 ④フルーツ煮	①煮込みうどん(キャベツ・挽肉) ③大根人参煮 ④フルーツ煮	①煮込みうどん(キャベツ・挽肉) ③大根人参煮 ④フルーツ煮
5	19	火	①五分がゆ ②人参のスープ ③カレーの煮付け ④胡瓜煮	①蒸しパン ②人参のスープ ③カレーの煮付け ④胡瓜煮	①蒸しパン ②人参のスープ ③カレーの味噌焼き ④胡瓜煮
6	20	水	①五分がゆ ②キャベツのスープ ③挽肉と人参煮 ④小松菜煮	①全粥 ②キャベツのスープ ③挽肉と人参煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③挽肉と人参煮 ④小松菜の炒め煮
7	/	木	①五分がゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐と人参煮 ④キャベツ煮	①全粥 ②玉ねぎのスープ ③豆腐と人参煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③豆腐と人参煮 ④キャベツの炒め煮
8	29	金	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③挽肉とじゃが芋煮 ④ピーマン煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③挽肉とじゃが芋煮 ④ピーマン煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③挽肉とじゃが芋煮 ④ピーマン炒め
9	30	土	①五分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④いんげんと人参煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④いんげんと人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④いんげんと人参煮
21	☆	木	①五分がゆ ②かぶの清汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋人参煮	①全がゆ ②かぶの清汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋人参煮	①軟飯 ②かぶの清汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋人参煮

☆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	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					魚や肉になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
11	25	月	①クラッカー ②ご飯 ②清汁(キャベツ・わかめ) ③鯖の味噌マヨ焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	①ぶどうジュース ②レモンケーキ ③大根のみそ汁	米 ホットケーキミックス バター	牛乳 鶏卵 マヨネーズ	小松菜 もやし キャベツ 人参 わかめ レモン
12	26	火	①りんごジュース ①トマトカレー ②スープ(もやし・コーン) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②フレンチトースト ③麩のみそ汁	じゃが芋 食パン 米	豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 胡瓜 トマト コーン 香葱 もやし あさつき チンゲン菜 キャベツ
13	27	水	①ビスケット ①ご飯 ②コーンスープ ③チキン南蛮 ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲティ ③玉ねぎのスープ	米 マヨネーズ 小麦粉 スパゲッティ	鶏肉 卵 ハム バター 牛乳	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 小松菜
14	28	木	①ぶどうジュース ①豚丼 ②中華スープ(豆腐・ニラ) ③ブロッコリーの胡麻和え ④フルーツ	①オレンジジュース ②きなこクッキー ③人参スープ	米 小麦粉	豚肉 豆腐 バター	玉ねぎ しらす 人参 人参 フロッコリー キャベツ
15	/	金	①ビスケット ①冷やしきつねうどん ②厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ③フルーツ	①飲むヨーグルト ②えびピラフ ③キャベツのみそ汁	米 うどん じゃが芋	油揚げ・かまぼこ 厚揚げ 豚肉 えび バター ヨーグルト	長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 いんげん ピーマン
1	22	金	①クラッカー ①ロールパン ②スープ(白菜・わかめ) ③ラタトゥイユ ④フルーツ	①牛乳 ②舞茸ご飯おにぎり ③玉ねぎのみそ汁	パン 米	ウインナー 油揚げ 牛乳 卵	白菜 わかめ あさつき 茄子 玉ねぎ 人参 パプリカ トマト 南瓜 舞茸
2	16	土	①牛乳 ①もやしラーメン ②里芋の海苔あえ ③フルーツ	①牛乳 ②ジャムケーキ ③白菜のみそ汁	中華めん ホットケーキミックス バター	豚肉 牛乳	人参 白菜 長ねぎ もやし にら 里芋
4	/	月	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③さんまの塩焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①オレンジジュース ②コーン蒸しパン ③大根のみそ汁	米 ホットケーキミックス	さんま 油揚げ 牛乳 卵	チンゲン菜 玉ねぎ 大根 切干大根 人参 舞茸 いんげん
5	19	火	①ビスケット ①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③鶏肉のカレー焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②野菜のおやき ③人参のスープ	米 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 牛乳 マヨネーズ 卵 チーズ シーチキン	なめこ みつば 玉ねぎ 胡瓜 人参 コーン にら
6	20	水	①牛乳 ①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(春雨・人参) ③ひじきサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②じゃこトースト ③キャベツのスープ	米 食パン	豆腐 豚肉 マヨネーズ しらす チーズ	長ねぎ 舞茸 筍 人参 ひじき 胡瓜 レタス 玉ねぎ
7	/	木	①ヨーグルト ①ぶどうパン ②クリームシチュー ③ツナサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②かやくおにぎり ③玉ねぎのスープ	バターロール じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ	豚肉 鶏肉 バター 牛乳 ツナ	人参 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 キャベツ ごぼう みつば
8	29	金	①クラッカー ①ご飯②清汁(オクラ・わかめ) ③白身魚のクリームマヨ焼き ④青菜としめじ炒め ⑤フルーツ	①りんごジュース ②芋もち ③キャベツのスープ	米 小麦粉 ホットケーキミックス ごま	白身魚 バター マヨネーズ チーズ 牛乳	オクラ わかめ 小松菜 人参 しめじ
9	30	土	①牛乳 ①サラダうどん ②がんもの煮付け ③フルーツ	①牛乳 ②ナポリおにぎり ③じゃが芋のみそ汁	米 うどん	豚肉 がんも ウインナー 牛乳	レタス 玉ねぎ トマト ピーマン 人参 コーン いんげん

お誕生会

21	木	①マンナ	①栗ごはん②炊き合わせ ③胡麻から揚げ④フルーツ ⑤ほうれん草お浸し⑥卵焼き ⑦清汁(花麩・三つ葉)	①りんごジュース ②お誕生日ケーキ ③かぶの清まし汁	米 ごま さつまい ケーキ	鶏肉 卵	ほうれん草・もやし 人参 いんげん 三つ葉
----	---	------	---	----------------------------------	------------------------	---------	-----------------------------