



日付	曜	中期前半	中期後半	後期
23	月	①五分粥 ②南瓜のみそ汁	①全粥 ②南瓜のみそ汁	①軟飯 ②南瓜のみそ汁
		③白身魚煮 ④大根煮	③白身魚煮 ④大根煮	③白身魚のバター焼き ④大根ゆかり和え
10	火	①五分粥 ②キャベツのみそ汁	①全粥 ②キャベツのみそ汁	①軟飯 ②キャベツのみそ汁
		③鶏ひき肉玉ねぎ ④チンゲン菜人参煮	③鶏肉煮 ④チンゲン菜人参煮	③鶏肉のパン粉焼き ④チンゲン菜人参ソテー
11	水	①五分粥 ②大根のみそ汁	①全粥 ②大根のみそ汁	①軟飯 ②大根のみそ汁
		③白菜のそぼろあん ④人参じゃが芋煮	③鶏ひき肉と白菜煮 ④人参じゃが芋煮	③鶏ひき肉と白菜炒め ④じゃが芋人参スティック
12	木	①にゅうめん(鶏挽肉・玉葱・人参)	①にゅうめん(鶏挽肉・玉葱・人参)	①スパゲティ(鶏挽肉・人参・玉葱)
		②キャベツとちやし煮 ③人参煮	②キャベツとちやし煮 ③フルーツ煮	②キャベツのゴマサラダ ③フルーツ煮
13	金	①パン粥 ②人参のスープ	①トースト ②人参のスープ	①トースト ②人参のスープ
		③南瓜そぼろ煮 ④玉ねぎ煮	③南瓜そぼろミルク煮 ④玉ねぎ煮	③グラタン風煮 ④玉ねぎソテー
14	土	①煮込みうどん(人参・玉葱・鶏挽肉)	①煮込みうどん(人参・玉葱・鶏挽肉)	①煮込みうどん(人参・玉葱・鶏挽肉)
		②さつま芋煮 ③白菜煮	②さつま芋煮 ③白菜煮	②さつま芋煮 ③白菜煮
2	16/30	①五分粥 ②玉ねぎのみそ汁	①全粥 ②玉ねぎのみそ汁	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁
		③白身魚煮 ④人参もやし煮	③白身魚煮 ④人参もやし煮	③白身魚のゴマ焼き ④人参もやし炒め
3	17/31	①五分粥 ②豆腐の清汁	①全粥 ②豆腐の清汁	①軟飯 ②豆腐の清汁
		③ささ身煮 ④ピーマン玉ねぎ煮	③ささ身煮 ④ピーマン玉ねぎ煮	③レバー煮 ④ピーマン玉ねぎソテー
4	18	①五分粥 ②ちやしのスープ	①全粥 ②ちやしのスープ	①軟飯 ②ちやしのスープ
		③豆腐そぼろあん ④玉ねぎ煮	③豆腐そぼろあん ④玉ねぎ煮	③肉豆腐風 ④玉ねぎソテー
5	木	①パンがゆ ②人参のスープ	①トースト ②人参のスープ	①トースト ②人参のスープ
		③ささ身煮 ④ほうれん草煮	③ささ身煮 ④ほうれん草人参煮	③ささみチーズ焼き ④ほうれん草人参ソテー
6	20	①五分粥 ②キャベツのみそ汁	①全粥 ②キャベツのみそ汁	①軟飯 ②キャベツのみそ汁
		③さつま芋そぼろあん ④人参煮	③さつま芋そぼろあん ④人参煮	③さつま芋カレー風煮 ④人参スティック
21	土	①にゅうめん(ちやし キャベツ 挽肉)	①にゅうめん(ちやし キャベツ 挽肉)	①にゅうめん(ちやし キャベツ 挽肉)
		②大根としらす煮 ③人参煮	②大根としらす煮 ③フルーツ煮	②大根としらす煮 ③フルーツ煮
19	木	①五分粥 ②ほうれん草のみそ汁	①全粥 ②ほうれん草のみそ汁	①混ぜご飯風 ②ほうれん草のみそ汁
		③鶏ひき肉と豆腐煮 ④南瓜煮	③鶏ひき肉と豆腐煮 ④南瓜煮	③鶏ひき肉と豆腐煮 ④南瓜煮



日付	曜	中期前半	中期後半	後期
23	月	①五分粥 ②麩のみそ汁	①全粥 ②麩のみそ汁	①軟飯 ②麩のみそ汁
		③鶏ひき肉とキャベツ煮 ④じゃが芋人参煮	③鶏ひき肉とキャベツ煮 ④じゃが芋人参煮	③鶏挽肉とキャベツ炒め ④じゃが芋人参煮
10	火	①五分粥 ②玉ねぎの清汁	①全粥 ②玉ねぎの清汁	①軟飯 ②玉ねぎの清汁
		③豆腐のそぼろ煮 ④ほうれん草煮	③豆腐のそぼろ煮 ④ほうれん草煮	③豆腐のそぼろあんかけ ④ほうれん草人参ソテー
11	水	①五分粥 ②キャベツのスープ	①全粥 ②キャベツのスープ	①軟飯 ②キャベツのスープ
		③しらす人参煮 ④胡瓜煮	③しらす人参煮 ④胡瓜煮	③しらす人参煮 ④胡瓜サラダ風
12	木	①五分粥 ②じゃが芋のみそ汁	①全粥 ②じゃが芋のみそ汁	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁
		③ささ身煮 ④キャベツと人参煮	③ささ身煮 ④キャベツと人参煮	④ささ身の唐揚げ(あんかけ) ⑤キャベツと人参和え
13	金	①五分粥 ②豆腐のスープ	①全粥 ②豆腐のスープ	①軟飯 ②豆腐のスープ
		③白身魚煮 ④ピーマンもやし煮	③白身魚煮 ④ピーマンもやし煮	③白身魚の照り焼き ④ピーマンもやしソテー
14	土	①五分粥 ②さつま芋のみそ汁	①全粥 ②さつま芋のみそ汁	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁
		③豆腐煮 ④ほうれん草と人参煮	③豆腐煮 ④ほうれん草と人参煮	③豆腐のそぼろ丼風 ④ほうれん草と人参煮
2	16/30	①五分粥 ②麩のみそ汁	①全粥 ②麩のみそ汁	①軟飯 ②麩のみそ汁
		③豆腐の味噌煮 ④キャベツ煮	③豆腐の味噌煮 ④キャベツ煮	③豆腐の味噌煮 ④キャベツ煮
3	17/31	①五分粥 ②もやしのみそ汁	①全粥 ②もやしのみそ汁	①軟飯 ②もやしのみそ汁
		③白身魚煮 ④いんげんと人参煮	③白身魚煮 ④いんげんと人参煮	③白身の照り焼き風 ④いんげんと人参の味噌煮
4	18	①五分粥 ②人参のみそ汁	①全粥 ②人参のみそ汁	①軟飯 ②人参のみそ汁
		③じゃが芋玉ねぎそぼろ煮 ④キャベツ煮	③じゃが芋玉ねぎそぼろ煮 ④キャベツ煮	③じゃが芋玉ねぎそぼろ煮 ④キャベツソテー
5	19	①五分粥 ②チンゲン菜のみそ汁	①全粥 ②チンゲン菜のみそ汁	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁
		③南瓜のそぼろ煮 ④人参シラス煮	③南瓜のそぼろ煮 ④人参シラス煮	③南瓜のそぼろ煮 ④人参シラス煮
6	20	①にゅう麺(鶏ひき肉 人参 玉葱)	①にゅう麺(鶏ひき肉 人参 玉葱)	①にゅう麺(鶏ひき肉 人参 玉葱)
		②白身魚煮 ③南瓜と人参煮	②白身魚煮 ③南瓜と人参煮	②白身魚のゴマ焼き ③南瓜と人参煮
21	土	①五分粥 ②もやしのみそ汁	①全粥 ②もやしのみそ汁	①軟飯 ②もやしのみそ汁
		③豆腐と人参煮 ④じゃが芋煮	③豆腐と人参煮 ④じゃが芋煮	③豆腐と人参煮 ④じゃが芋のソテー
19	木	①五分粥 ②キャベツのスープ	①全粥 ②キャベツのスープ	①軟飯 ②キャベツのスープ
		③白身魚の味噌煮 ④人参とじゃが芋煮	③白身魚の味噌煮 ④人参とじゃが芋煮	③白身魚の味噌焼き ④人参とじゃが芋炒め



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
23	月	①ビスケット	①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レーズンむしばん ③麩のみそ汁	米 ホットケーキミックス	さんま 牛乳	大根・人参・胡瓜 玉ねぎ・南瓜
10/24	火	①クラッカー	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	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
11/25	水	①牛乳	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野菜クッキー ③キャベツのスープ	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
12/26	木	①ビスケット	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	米 スパゲティ じゃが芋 ごま	豚肉 牛乳 卵	玉ねぎ 胡瓜 人参・ピーマン 茄子 コーン もやし キャベツ
13/27	金	①マンナ	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牛乳 ②フルーツヨーグルト ③豆腐のスープ	食パン 小麦粉 マヨネーズ	ハム チーズ 豚肉 バター 春雨 ヨーグルト 牛乳	コーン 玉ねぎ 南瓜 人参 桃 みかん りんご
14/28	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フルーツ	①牛乳 ②きのおこわ ③さつま芋のみそ汁	中華麺 さつま芋 米 もち米	えび 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
2/16/30	月	①ビスケット	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	米 ごま ホットケーキミックス	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
3/17/31	火	①牛乳	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もやしのスープ ※31日南瓜ケーキ	米 スパゲティ	鶏もも 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・もやし
4/18	水	①クラッカー	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	米 さつま芋	豚肉 生クリーム 豆腐 油揚げ 牛乳 ごま バター	人参 もやし しめじ 胡瓜 玉ねぎ わかめ しらたき
5/	木	①牛乳	①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チンゲン菜のスープ	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
6/20	金	①マンナ	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とん平焼き (大阪メニュー) ③いんげんのみそ汁	さつま芋 米 マヨネーズ	豚挽き肉・豚肉 ツナ 卵 牛乳	玉ねぎ・人参 胡瓜 キャベツ コーン 大根 あさつき もやし
22	土	①牛乳	①みそにゅうめん ②ごぼう金平 ③フルーツ	①牛乳 ②大学芋 ③もやしのスープ	そうめん	豚肉 ごま 牛乳	キャベツ・人参 もやし・ごぼう しめじ・長ねぎ こんにゃく

★ 誕生日会 ★

19	木	①ビスケット	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牛乳 ②お誕生日ケーキ ③ほうれん草のスープ	米 マヨネーズ	油揚げ 鮭 卵 牛乳 バター	小松菜 南瓜 胡瓜 ほうれん草 コーン 人参 トマト キャベツ
----	---	--------	------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	------------	----------------------	------------------------------------------

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。