


日付	曜	午前食	
		後期食	
9	/	土	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・玉葱・もやし) ②豆腐煮 ③フルーツ煮
11	25	月	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚の照り焼き ④チンゲン菜と人参ソテー
12	26	火	①にゅうめん(豚ひき肉・人参・ほうれん草) ②じゃが芋のチーズ焼 ③フルーツ煮
13	27	水	①軟飯 ②小松菜のすまし汁 ③ささみのあんかけ煮 ④人参と南瓜煮
14	28	木	①トースト ②じゃが芋のスープ ③シラスと人参煮 ④ワカメと胡瓜サラダ
1	15	金	①軟飯 ②もやしとコーンのスープ ③豚挽き肉と玉葱炒め ④キャベツサラダ
2	16	土	①煮込みうどん(白菜・大根) ②大豆サラダ ③フルーツ煮
4	18	月	①軟飯 ②豆腐の清まし汁 ③白身魚の照り焼き ④カリフラワーと人参ソテー
5	19	火	①軟飯 ②かぶのスープ ③鶏レバーと人参ソテー ④キャベツと海苔のサラダ
6	20	水	①にゅうめん(豚ひき肉・人参・ほうれん草) ②じゃが芋のチーズ焼 ③フルーツ煮
7	/	木	①トースト ②麩のスープ ③白身魚フライ ④人参ときゅうりのサラダ
8	22	金	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③じゃが芋とピーマンのそぼろ炒め ④青菜ソテー
21	/	木	①人参ピラフ風 ②かぶのスープ ③ささみ唐揚げと玉葱煮④ポテトサラダ風⑤フルーツ煮

日付	曜	午後食	
		後期食	
9	/	土	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③肉じゃが風煮 ④チンゲン菜煮
11	25	月	①軟飯 ②じゃが芋みそ汁 ③挽肉とピーマン炒め ④いんげん煮
12	26	火	①蒸しパン ②玉葱のみそ汁 ③白身魚のごま焼き ④胡瓜ともやしのサラダ
13	27	水	①トースト ②キャベツのスープ ③豆腐のそぼろあん ④ピーマンと人参煮
14	28	木	①ごまごはん(軟飯) ②かぶのみそ汁 ③鶏肉と玉ねぎソテー ④白菜煮
1	15	金	①軟飯 ②いんげんのすまし汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋チーズ焼き
2	16	土	①軟飯 ②人参のスープ ③豆腐の野菜あんかけ ④白菜と大根煮
4	18	月	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③レバーのみそ煮 ④青菜人参ソテー
5	19	火	①トースト ②もやしと人参のみそ汁 ③しらすとキャベツソテー ④さつま芋煮
6	20	水	①蒸しパン ②人参のスープ ③豆腐のひき肉あんかけ ④小松菜ともやしの和え物
7	/	木	①軟飯 ②もやしのスープ ③鶏肉とキャベツ炒め ④ほうれん草煮
8	22	金	①蒸しパン ②白菜のスープ ③大根の挽肉あん ④もやし人参煮
21	/	木	①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚の味噌焼き ④大根と人参煮

☆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	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
9	土	①牛乳	①もやし味噌ラーメン ②厚揚げの炒め物 ③フルーツ	①牛乳 ②焼きおにぎり ③人参のみそ汁	中華麺 米 ごま	豚肉 生揚げ 牛乳	もやし・キャベツ にら・コーン 長葱・人参 玉葱・ピーマン
11	25 月	①マンナ	①ご飯②みそ汁(大根・しめじ) ③鮭のマヨネーズ焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②さつま芋グラッセ ③じゃが芋のみそ汁	米・食パン バター さつま芋	鮭 ハム・バター 飲むヨーグルト マヨネーズ	チンゲン菜 人参・椎茸 もやし・しめじ りんご・大根
12	26 火	①ビスケット	①ピピンパ丼 ②みそ汁(キャベツ・油あげ) ③高野豆腐の卵とじ煮 ④フルーツ	①牛乳 ②マーブル蒸しパン ③玉ねぎのみそ汁	米 ホットケーキミックス	高野豆腐 卵・油揚げ 牛乳 豚肉	キャベツ・人参 もやし・ニら 玉葱・みつば 椎茸
13	27 水	①クラッカー	①ご飯②清汁(南瓜・小松菜) ③回鍋肉 ④わかめとしらす和えもの ⑤フルーツ	①牛乳 ②セサミトースト ③キャベツのスープ	米 食パン ごま	豚肉 牛乳 しらす マーガリン	小松菜・もやし 玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ わかめ・南瓜
14	28 木	①牛乳	①クロワッサン ②ポトフ ③海鮮サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②鮭わかめのおにぎり ③かぶのみそ汁	クロワッサン じゃが芋 米 ごま	ソーセージ えび いか 鮭	玉葱・人参 かぶ・キャベツ 胡瓜・わかめ
1	15 金	①クラッカー	①チキンカレー ②スープ(白菜・わかめ) ③ヨーグルト風味サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②お好み焼き ③いんげんのすまし汁	米 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 豚挽き肉 ヨーグルト	ほうれんそう 白菜・わかめ あさつき・胡瓜 コーン・キャベツ
2	16 土	①牛乳	①五目うどん ②お豆のサラダ ③フルーツ	①牛乳 ②南瓜ケーキ ③人参のスープ	乾うどん ホットケーキミックス	豚肉・大豆 牛乳 シーチキン バター	大根・白菜 人参・椎茸 もやし・あさつき 胡瓜・南瓜
4	18 月	①ビスケット	①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ) ③ぶりの照り焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	①牛乳 ②肉みそスパゲティ ③玉ねぎのみそ汁	米 片栗粉 スパゲティ	ぶり 牛乳・豆腐 豚ひき肉	長ねぎ・玉葱 人参・ピーマン キャベツ カリフラワー
5	19 火	①クラッカー	①ご飯②みそ汁(かぶ・なめこ) ③生姜焼き ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②ラスク ③もやしと人参のみそ汁	米 食パン	牛乳 豚肉 マーガリン	かぶ・なめこ 玉葱・キャベツ もやし 人参
6	20 水	①マンナ	①きつねうどん ②じゃが芋のチーズ焼き ③フルーツ	①牛乳 ②ひじきチャーハン ③人参のスープ	うどん じゃが芋 米	油揚げ・牛乳 かまぼこ ベーコン 豚肉・卵	長ねぎ・玉葱 ほうれん草 ひじき・人参 椎茸・ピーマン
7	木	①牛乳	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③白身魚ケチャップあん ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②チーズ風味クッキー ③もやしのスープ	米 小麦粉・春雨 マカロニ マヨネーズ	かれい 牛乳 バター チーズ	ピーマン・玉葱 人参・胡瓜 キャベツ 長ねぎ
8	22 金	①クラッカー	①菜めし②ご飯③みそ汁(大根・油揚げ) ④ツナのスペイン風オムレツ ⑤フルーツ	①ぶどうジュース ②牛乳もち ③白菜のスープ	米 ごま じゃが芋	牛乳・卵 油揚げ きな粉 ツナ	大根・人参 ピーマン・トマト いんげん・もやし 玉葱

★ お誕生日 クリスマス会 ★

21		木	①マンナ ④ウイングスティック⑤芋フライ ⑥フライドポテト⑦えびフライ ⑧フルーツポンチ	①オレンジジュース ②お誕生日 クリスマスケーキ	米 さつま芋 油 じゃが芋	牛乳・バター ベーコン チーズ・ツナ えび・卵	玉ねぎ・人参 コーン・ピーマン パプリカ・トマト ブロッコリー・白菜
----	---	---	---	--------------------------------	------------------------	----------------------------------	---