

日付	曜	後期食		
		午前食	午後食	
15	29	月	①軟飯 ②大根スープ ③白身魚のコーンバター焼き ④人参の胡麻和え	①煮込みスパゲティ ②キャベツの清汁 ③鶏レバーの味噌煮 ④ほうれん草煮
	30	火	①軟飯 ②わかめのみそ汁 ③唐揚げのあんかけ ④野菜炒め(小松菜・もやし)	①みそ蒸しパン ②大根のスープ ③鶏肉と野菜煮 ④青菜のサラダ
17	31	水	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③人参と玉ねぎの挽肉あん ④白菜といんげんの胡麻和え	①煮込みうどん(玉葱・人参) ②大根ともよしの挽肉煮 ③胡麻とさつま芋甘辛煮
4		木	①軟飯 ②おふのみそ汁 ③豆腐のそぼろあんかけ ④チンゲン菜人参ソテー	①軟飯 ②人参の清汁 ③白身魚の照り焼き ④野菜のゆかり和え
5	19	金	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③鶏肉と玉葱ソテー ④人参とブロッコリー煮	①軟飯 ②大根のスープ ③豆腐と人参煮 ④キャベツとわかめ煮
6	20	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・キャベツ・人参) ②ほうれん草と豆腐の和え物 ③フルーツ煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③シラスと玉ねぎ煮 ④キャベツのゆかり和え
	22	月	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③鮭の照り焼き ④大根人参煮	①トースト ②わかめのスープ ③鶏肉の豆腐の煮物 ④玉葱ともやし煮
9	23	火	①軟飯 ②大根のスープ ③豆腐の挽肉煮④スパゲティと人参サラダ	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚と人参ソテー ④さつま芋煮
10	24	水	①軟飯 ②麩の清汁 ③じゃが芋挽肉煮 ④小松菜とコーンのサラダ	①蒸しパン ②玉ねぎのスープ ③鶏肉煮 ④胡瓜とワカメのサラダ
11	25	木	①軟飯 ②白菜のスープ ③鶏肉の照り焼き風 ④キャベツのバターソテー	①軟飯 ②みそ汁(もやし) ③シラス人参煮 ④里芋煮
12	26	木	①トースト ②玉ねぎのすまし汁 ③南瓜のチーズ焼き ④ブロッコリーサラダ	①軟飯 ②人参のスープ ③豆腐と野菜煮 ④じゃが芋煮
13	27	土	①煮込みうどん(豚挽肉・人参・キャベツ) ②さつま芋の甘煮 ③フルーツ煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③大根のそぼろあんかけ ④ナスと野菜煮
16		火	①煮込みうどん(鶏ひき肉・大根・人参) ②豆腐と野菜煮 ③フルーツ煮	①トースト ②玉葱のスープ ③白身魚照り焼き ④さつま芋煮
18		木	①ゆかり軟飯 ②大根のとろみ汁 ③鶏団子のあんかけ ④人参スティック	①蒸しパン ②さつま芋のみそ汁 ②豆腐のあんかけ ③南瓜人参煮

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
15	29	月	①ビスケット ①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鱈の竜田揚げ ④春菊の胡麻和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②コーンマヨトースト ③キャベツの清汁	米 ごま・油 片栗粉・食パン マヨネーズ	鯖 味噌・油揚げ みそ	人参・もやし 春菊・白菜 大根・コーン
	30	火	①牛乳 ①ご飯②みそ汁(なめこ・あさつき) ③中華風ローストチキン ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②味噌蒸しパン ③人参のスープ	米 ごま ホットケーキミックス	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳・卵	玉ねぎ・小松菜 もやし・人参 みつば
17	31	水	①マンナ ①ご飯②みそ汁(あさつき・なめこ) ③洋風厚焼き卵 ④いんげんと白菜のごま和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②じゃこスパゲティ ③玉ねぎのスープ	米 スパゲティ 油	卵・牛乳 じゃこ みそ	なめこ・あさつき いんげん・人参 玉葱・チンゲン菜 あさつき・ピーマン
4		木	①クラッカー ①ドライカレー ②すまし汁(花魁・三つ葉) ③チンゲン菜とエビの和え物 ④フルーツ	①牛乳 ②ココア蒸しパン ③人参の清汁	米・油 卵 お麩	豚ひき肉 えび 卵 牛乳 バター	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし ピーマン・みつば レーズン
5	19	金	①ビスケット ①豚丼 ②すまし汁(春雨・わかめ) ③ブロッコリーの胡麻和え ④フルーツ	①牛乳 ②5日 七草粥 ③19日パンプティン ④さつま芋のスープ	米・油 19日ブドウパン	牛乳 豚肉 春雨・しらたき 19日 卵	玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・わかめ かぶ・大根
6	20	土	①牛乳 ①味噌にゅうめん ②清汁(椎茸・絹さや) ③野菜の白和え ④フルーツ	①牛乳 ②納豆チャーハン ③もやしのみそ汁	そうめん・油 白ごま 米 こんにゃく	豚肉 豆腐 納豆 牛乳	キャベツ・人参 もやし・椎茸・ほうれん草 ひじき・長葱・あさつき しめじ・絹さや
	22	月	①ビスケット ①ご飯②みそ汁(白菜・わかめ) ③鮭のチャンチャン焼き風 (北海道メニュー) ④切干大根の旨煮⑤フルーツ	①牛乳 ②レモンケーキ ③わかめのスープ	米・油 卵	鮭 油揚げ 牛乳	切干大根 キャベツ 人参・椎茸・ピーマン いんげん・白菜・玉ねぎ わかめ しめじ
9	23	火	①クラッカー ①麻婆豆腐丼 ②清汁(大根・あさつき) ③スパゲティのツナサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②スイートポテト ③大根のみそ汁	米・油 スパゲティ マヨネーズ さつま芋	豆腐・豚ひき肉 ツナ バター・生クリーム 牛乳	長ねぎ・椎茸 筍・人参 大根・あさつき 胡瓜・コーン
10	24	水	①牛乳 ①ご飯②中華スープ(春雨・ニラ) ③厚揚げの味噌炒め ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①牛乳 ②クリスピークッキー ③玉ねぎのスープ	米・油 バター・小麦 パン粉	豚挽き肉 厚揚げ 牛乳	ニラ キャベツ・コーン もやし・人参 小松菜・椎茸
11	25	木	①マンナ ①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③鶏肉のカレー焼き ④野菜のバターソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②芋もち ③白菜のみそ汁	米・油 バター じゃが芋	鶏肉 牛乳 麩	玉葱 小松菜 コーン もやし 白菜
12	26	金	①ビスケット ①卵のサンドイッチ②スープ(玉ねぎ・人参) ③南瓜のチーズ焼き ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②昆布のおにぎり ③人参のスープ	食パン マヨネーズ	マーガリン 卵・ツナ チーズ	南瓜・玉ねぎ ブロッコリー キャベツ・人参 コーン
13	27	土	①牛乳 ①焼きうどん ②さつま芋と鶏肉の揚げ煮 ③みそ汁(なす・油揚げ) ④フルーツ	①牛乳 ②あんマーガリンサンド ③キャベツのみそ汁	うどん さつま芋 油・食パン 片栗粉	牛乳 鶏肉・油揚げ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ・人参 ほうれん草・ナス
★ おもちつき ★							
16		火	①クラッカー ①のりもち・きなこもち・あんこもち(幼児) ①うどん(乳児) ②豚汁・フルーツ ③ツナとキャベツの和え物	①飲むヨーグルト ②フルーチェ ③玉ねぎのスープ	もち・あんこ 油・こんにゃく 里芋・うどん	きなこ・豚肉 油揚げ・豆腐 味噌・ツナ ヨーグルト	のり・大根・人参 長葱・あさつき キャベツ・コーン もやし・胡瓜
★ 誕生日会 ★							
18		木	ビスケット ①梅ごはん②のっぺい汁 ③和風ハンバーグ ④磯風味卵焼き ⑤れんこんサラダ⑥フルーツ	①ぶどうジュース ②お誕生日ケーキ	米 油・こんにゃく マヨネーズ 白ごま	豚挽き肉・卵 鶏肉・油揚げ 牛乳	梅干・ゆかり・人参 胡瓜・里芋 大根・れんこん ごぼう・玉葱