



日付	曜	午 前 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
9	23	月	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と野菜煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と野菜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚フライ ④ほうれん草サラダ
10	24	火	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④キャベツソテー
11	25	水	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③ハンバーグ④粉ふき芋
12	26	木	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③鶏肉野菜あんかけ ④小松菜煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③鶏肉野菜あんかけ ④小松菜煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③鶏肉チーズ焼き ④小松菜コンソテー
13	27	金	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④チンゲン菜もやしソテー
14	28	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②さつま芋煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②さつま芋煮 ③フルーツ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②さつま芋煮 ③フルーツ煮
2	30	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやし煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやし煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやしソテー
3	17/31	火	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみ煮 ④ほうれん草と人参煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみ煮 ④ほうれん草と人参煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③鶏レバー野菜煮 ④ほうれん草の胡麻和え
4	18	水	①5分がゆ ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④トマト煮	①全がゆ ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④トマト煮	①軟飯 ②人参のスープ ③豆腐と野菜煮 ④トマト煮
5	19	木	①5分がゆ ②お麩のみそ汁 ③ささみと玉ねぎ煮 ④胡瓜ともやし煮	①全がゆ ②お麩のみそ汁 ③ささみと玉ねぎ煮 ④胡瓜ともやし煮	①ごましお軟飯 ②お麩のみそ汁 ③ささみと玉ねぎソテー④胡瓜もやしサラダ
	20	金	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③人参シラス煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③人参シラス煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③人参シラス煮 ④南瓜サラダ
7	21	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②青菜煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②青菜煮 ③フルーツ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②青菜ソテー ③フルーツ煮
6	☆	金	①5分がゆ ②スープ(人参) ③鶏肉と野菜煮 ④大根きゅうり煮	①全がゆ ②スープ(人参) ③鶏肉と野菜煮 ④大根きゅうり煮	①軟飯 ②スープ(人参) ③鶏肉ソテー ④大根きゅうりソテー

☆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 後 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
9	23	月	①5分がゆ ②人参のすまし汁 ③じゃがいもと野菜のそぼろ煮 ④いんげん煮	①全粥 ②人参のすまし汁 ③じゃがいもと野菜のそぼろ煮 ④いんげん煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③じゃがいもと野菜のそぼろ煮 ④いんげん煮
10	24	火	①5分がゆ ②かぶのみそ汁 ②ささみのあんかけ ③さつま芋煮	①全粥 ②かぶのみそ汁 ②ささみの野菜あんかけ ③さつま芋煮	①軟飯 ②かぶのみそ汁 ②ささみの野菜あんかけ ③さつま芋と人参煮
11	25	水	①5分がゆ ②お麩のみそ汁 ③豆腐と胡瓜煮 ④小松菜煮	①全粥 ②お麩のみそ汁 ③豆腐と胡瓜煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②お麩のみそ汁 ③豆腐と胡瓜煮 ④小松菜炒め
12	26	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①全粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①青海苔ご飯(軟飯) ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚ごま焼き ④もやしと人参煮
13	27	金	①パンがゆ ②人参の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④キャベツ煮	①トースト ②人参の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④キャベツ煮	①トースト ②人参の清まし汁 ③鶏レバーと玉ねぎソテー ④キャベツ煮
14	28	土	①5分がゆ ②大根の清まし汁 ③ピーマンとしらす煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②大根の清まし汁 ③ピーマンとしらす煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②大根の清まし汁 ③ピーマンとしらすソテー ④さつま芋煮
2	30	月	①パンがゆ ②もやしスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②もやしのスープ ③鶏ひき肉人参煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②もやしのスープ ③鶏レバーと人参ソテー ④じゃが芋煮
3	17/31	火	①5分がゆ ②人参スープ ③豆腐の味噌煮 ④キャベツもやし煮	①全がゆ ②人参スープ ②豆腐の味噌煮 ③キャベツもやし煮	①全がゆ ②人参スープ ②豆腐の味噌煮 ③キャベツもやし煮
4	18	水	①5分がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③白身魚煮 ④小松菜人参煮	①全がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③白身魚煮 ④小松菜人参煮	①軟飯 ②玉ねぎの清まし汁 ③白身魚磯辺焼き ④小松菜人参ソテー
5	19	木	①にゅうめん(ひき肉・人参) ②豆腐の煮物 ③ピーマンキャベツ煮	①にゅうめん(ひき肉・人参) ②豆腐の煮物 ③ピーマンキャベツ煮	①にゅうめん(ひき肉・人参) ③豆腐ステーキ ④ピーマンキャベツソテー
	20	金	①5分がゆ ②もやしのスープ ③ささみ煮 ④キャベツ人参煮	①全がゆ ②もやしのスープ ③ささみ煮 ④キャベツ人参煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③ささみ磯辺焼き ④キャベツ人参ソテー
7	21	土	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮付け ④さつま芋煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮付け ④さつま芋煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮付け ④さつま芋煮
6	☆	金	①5分がゆ ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃがいも煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋ソテー

☆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	10時おやつ	主な材料				
			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	23	月	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(なめこ・わかめ) ③白身魚のオーロラ焼き ④ひじきと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②カレースパゲティ ③人参のすまし ④フルーツ	米・油 マヨネーズ スパゲティ	カレー・豚肉 牛乳 チーズ ベーコン	玉ねぎ・コーン ひじき・胡瓜・ピーマン 人参・ほうれん草 わかめ・なめこ
10	24	火	①牛乳 ①ハヤシライス ②清汁(椎茸・いんげん) ③海藻サラダ ④フルーツ	①牛乳④フルーツ ②焼きとうもろこし &クラッカー ③かぶのみそ汁	米・油 じゃが芋 春雨	豚肉 牛乳	玉ねぎ・いんげん 椎茸・人参・とうもろこし 胡瓜・ワカメ キャベツ・ひじき
11	25	水	①ビスケット ①ご飯②みそ汁(大根・人参) ③ハンバーグ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①牛乳 ②フルーツゼリー ③お麩のみそ汁 ④フルーツ	米 じゃが芋・油	豚肉 卵 牛乳	大根 人参 玉葱 みかん缶 白桃缶
12	26	木	①マンナ ①ご飯②みそ汁(ナス・長ねぎ) ③鶏肉のチーズ焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①牛乳 ②ジャムケーキ ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米 油 ホットケーキミックス	鶏肉・バター チーズ 牛乳 ヨーグルト	なす・長ねぎ・トマト 人参 もやし・小松菜 コーン・トマト
13	27	金	①クラッカー ①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③切干大根のツナ和え ④フルーツ	①グレープジュース ②フルーチェ ③人参のすまし汁 ④フルーツ	米・麩 小麦粉	豆腐・鶏ひき肉 卵・ツナ ヨーグルト	玉ねぎ・チンゲン菜 なめこ・切干大根 人参・胡瓜・もやし
14	28	土	①牛乳 ①温冷や麦 ②さつま芋のサラダ ③フルーツ	①牛乳 ②かぼちゃケーキ ③大根のすまし汁 ④フルーツ	冷や麦・油 さつま芋 ホットケーキミックス	鶏肉 牛乳 油揚げ バター	ほうれん草 玉葱 白菜 長葱 いんげん コーン レーズン 南瓜
2	30	月	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③たちうおの唐揚げ ④五色ソテー ⑤フルーツ	①りんごジュース ②プリン ③もやしスープ ④フルーツ	米 油	味噌 牛乳 たちうお とうふ	あさつき・わかめ 人参・長ねぎ チンゲン菜 生椎茸・もやし
3	17/31	火	①牛乳 ①ご飯②みそ汁(油あげ・わかめ) ③豚の生姜焼き ④ほうれん草の胡麻あえ ⑤フルーツ	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン ③人参スープ ④フルーツ	米・油 ごま ホットケーキミックス	豚肉 牛乳 味噌 油揚げ	玉ねぎ・わかめ もやし・キャベツ 人参・ほうれん草 コーン
4	18	水	①ビスケット ①わかめごはん②すまし汁(人参・キャベツ) ③ゴーヤチャンプル ④冷やしトマト ⑤フルーツ	①牛乳 ②蒸しパン ③玉ねぎのすまし汁 ④フルーツ	米 ごま 小麦粉 油	豆腐・豚肉 卵・ツナ 牛乳 バター	わかめ・人参 長ねぎ・もやし ゴーヤ・トマト キャベツ
5	19	木	①マンナ ①ごま塩ご飯②清汁(春雨・みつば) ③豚肉と夏野菜いため ④中華あえ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ラスク ③人参スープ ④フルーツ	米・食パン 春雨 油・ごま 小麦粉	豚肉 マーガリン 牛乳	みつば・人参・長ねぎ キャベツ・胡瓜 なす・もやし 玉ねぎ・ピーマン
20	金	①クラッカー ①味噌にゅうめん ②青菜とコーンのソテー ③フルーツ	①牛乳 ②ハムチーズ蒸しパン ③もやしスープ ④フルーツ	そうめん 油 米	豚肉 牛乳	人参 キャベツ 長葱 しめじ もやし ほうれん草 コーン	
7	21	土	①牛乳 ①しょうゆラーメン ②厚揚げのケチャップ炒め ③フルーツ	①牛乳 ②菜めしおにぎり ③玉ねぎスープ ④フルーツ	米・油 ごま油・バター ごま 小麦粉	鶏肉・チーズ 味噌・油揚げ 竹輪	南瓜・人参・長ねぎ あさつき・トマト もやし 小松菜

★ セタ ★お誕生会★

6		木	①ビスケット ①セタごはん②すまし汁(わかめ・オクラ) ③鶏肉の照り焼き ④短冊サラダ ⑤フルーツ	①オレンジジュース ②お誕生会ケーキ	米 小麦粉	鶏肉 ハム バター 卵・牛乳 かにかま	コーン 人参 オクラ 大根 胡瓜 人参 わかめ
---	--	---	---	-----------------------	----------	------------------------------	-------------------------------

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。