



日付		曜	後 期	
/	22	月	①軟飯 ③白身魚のバター焼き	②南瓜のみそ汁 ④大根ゆかり和え
	9	23	火	①軟飯 ③鶏肉のパン粉焼き
10	/	水	①軟飯 ③鶏ひき肉と白菜炒め	②大根のみそ汁 ④じゃが芋人参スティック
11	25	木	①スパゲティ (鶏挽肉・人参・玉葱)	
			②キャベツのゴマサラダ	③フルーツ煮
12	26	金	①トースト ③グラタン風煮	②人参のスープ ④玉ねぎソテー
/	27	土	①煮込みうどん (人参・玉葱・鶏挽肉)	
			②さつま芋煮	③白菜煮
1	15/29	月	①軟飯 ③白身魚のゴマ焼き	②玉ねぎのみそ汁 ④人参もやし炒め
2	16/30	火	①軟飯 ③レバー煮	②豆腐の清汁 キャベツ煮
3	17	水	①軟飯 ③肉豆腐風	②もやしのスープ ④玉ねぎソテー
4	18	木	①トースト ③ささみチーズ焼き	②人参のスープ ④ほうれん草人参ソテー
5	19	金	①軟飯 ③さつま芋カレー風煮	②大根のすまし汁 ④人参スティック
6	20	土	①にゅうめん (もやし キャベツ 挽肉)	
			②大根としらす煮	③フルーツ煮
/	24	水	①混ぜご飯風 ③鶏ひき肉と豆腐煮	②ほうれん草のみそ汁 ④南瓜煮
/	31	水	①うどん (鶏挽肉・人参・玉葱)	
			②キャベツサラダ	③フルーツ煮



日付		曜	後 期	
/	22	月	①軟飯 ③鶏挽肉とキャベツ炒め	②麩のみそ汁 ④じゃが芋人参煮
	9	23	火	①軟飯 ③豆腐のそぼろあんかけ
10	/	水	①軟飯 ③しらす人参煮	②キャベツのスープ ④胡瓜サラダ風
11	25	木	①軟飯 ④ささ身の唐揚げ (あんかけ)	②じゃが芋のみそ汁 ⑤キャベツと人参和え
12	26	金	①軟飯 ③白身魚の照り焼き	②豆腐のスープ ④ピーマンもやしソテー
/	27	土	①軟飯 ③豆腐のそぼろ丼風	②さつま芋のみそ汁 ④ほうれん草と人参煮
1	15/29	月	①軟飯 ③豆腐の味噌煮	②麩のみそ汁 ④キャベツ煮
2	16/30	火	①軟飯 ③白身魚の照り焼き風	②もやしのみそ汁 ④いんげんと人参の胡麻煮
3	17	水	①にゅう麺 (鶏ひき肉 人参 玉葱 )	
			②じゃが芋サラダ	③フルーツ煮
4	18	木	①軟飯 ③南瓜のそぼろ煮	②チンゲン菜のみそ汁 ④人参シラス煮
5	19	金	①にゅう麺 (鶏ひき肉 人参 玉葱 )	
			②白身魚のゴマ焼き	③南瓜と人参煮
6	20	土	①軟飯 ③豆腐と人参煮	②もやしのみそ汁 ④じゃが芋のソテー
/	24	水	①軟飯 ③白身魚の味噌焼き	②キャベツのスープ ④人参とじゃが芋炒め
/	31	水	①軟飯 ③しらすとじゃが芋煮	②人参のスープ ④キャベツ煮



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	
22	月	①クラッカー	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 ④フルーツ	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	
		①ビスケット	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玉ねぎのすまし汁 ④フルーツ	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	
10	水	①マンナ	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蒸しパン ③キャベツのスープ ④フルーツ	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	
		①牛乳	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 ④フルーツ	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	
12	26	金	①クラッカー	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オレンジジュース ②パパロア ③豆腐のスープ ④フルーツ	食パン 小麦粉 マヨネーズ	ハム チーズ 豚肉 バター 春雨 牛乳	コーン 玉ねぎ 南瓜 人参 桃 みかん りんご
			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きのごこわ ③さつま芋のみそ汁 ④フルーツ	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
1	15/29	月	①クラッカー	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 ④フルーツ	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
			①ビスケット	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 ②もやしのみそ汁 ③フルーツ ④ハロウィンおやつ (30日)	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
3	17	水	①マンナ	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 ④フルーツ	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
			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チンゲン菜のみそ汁 ④フルーツ	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
5	19	金	①クラッカー	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セサミトースト ③人参スープ ④フルーツ	さつま芋 米 食パン ごま	豚挽き肉 ツナ マーガリン 牛乳	玉ねぎ・人参 胡瓜 キャベツ コーン 大根 あさつき
			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もやしのみそ汁 ④フルーツ	そうめん さつま芋 ごま	豚肉 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 ★

24		水	①クラッカー	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オレンジジュース ②お誕生日ケーキ	米 マヨネーズ	油揚げ 鮭 卵 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
----	--	---	--------	---	-----------------------	------------	-------------------	--

★ 芋煮会 ★

31		水	①クラッカー	①芋煮うどん ②ツナサラダ ③フルーツ	①牛乳 ②山菜おこわ	米 さつま芋 じゃが芋 こんにゃく	豚肉 木綿豆腐 油揚げ シーチキン	しめじ 椎茸 絹さや 胡瓜 人参 キャベツ コーン 里芋・ごぼう
----	--	---	--------	---------------------------	---------------	----------------------------	----------------------------	---