

日付	曜	中期 前半食	中期 後半食	
1	15/29	火	①7倍がゆ ②大根のスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④とまとときゅうり煮	①5倍がゆ ②大根のスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④とまとときゅうり煮
2	16/29	水	①煮込みうどん (人参・玉ねぎ) ③南瓜の鶏ひき肉あん ④キャベツ煮	①煮込みうどん (人参・玉ねぎ) ③南瓜の鶏ひき肉あん ④キャベツ煮
3	17	木	①7倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③かれい煮 ④胡瓜と大根煮	①5倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③かれい煮 ④胡瓜と大根煮
4	18	金	①7倍がゆ ②人参のスープ ③豆腐と人参煮 ④玉ねぎ煮	①5倍がゆ ②人参のスープ ③豆腐と人参煮 ④玉ねぎ煮
5	19	土	①にゅうめん (人参・もやし) ③玉ねぎとシラス煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん (人参・もやし) ③玉ねぎとシラス煮 ④じゃが芋煮
7	21	月	①7倍がゆ ②さつま芋のスープ ③たらの煮魚 ④人参ときゃべつ煮	①5倍がゆ ②さつま芋のスープ ③たらの煮魚 ④人参ときゃべつ煮
8	22	火	①7倍がゆ ②キャベツのスープ ①豆腐と玉ねぎ煮 ④胡瓜ともやし煮	①5倍がゆ ②キャベツのスープ ①豆腐と玉ねぎ煮 ④胡瓜ともやし煮
9	23	水	①7倍がゆ ②人参のスープ ③シラスとじゃが芋煮 ④小松菜と玉ねぎ煮	①5倍がゆ ②人参のスープ ③シラスとじゃが芋煮 ④小松菜と玉ねぎ煮
10	24	木	①7倍がゆ ②きゃべつのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④じゃが芋と人参煮	①5倍がゆ ②きゃべつのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④じゃが芋と人参煮
11	25	金	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレーの煮魚 ④人参ときゅうり煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレーの煮魚 ④人参ときゅうり煮
12	26	土	①煮込みうどん (大根・人参) ③南瓜の鶏そぼろ煮 ④小松菜と人参煮	①煮込みうどん (大根・人参) ③南瓜の鶏そぼろ煮 ④小松菜と人参煮
14	28	月	①7倍がゆ ②白菜のみそ汁 ③鮭煮 ④大根と人参煮	①5倍がゆ ②白菜のみそ汁 ③鮭煮 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	中期 前半食	中期 後半食
1	15/29	火	①7倍がゆ ②玉ねぎのスープ ③大根と鶏ひき肉のあん ④小松菜ともやし煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのスープ ③大根と鶏ひき肉のあん ④小松菜ともやし煮
2	16/30	水	①7倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③鮭のあんかけ煮 ④人参とひじき煮	①5倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③鮭のあんかけ煮 ④人参とひじき煮
3	17	木	①7倍がゆ ②さつま芋のスープ ③豆腐と人参煮 ④もやしときゅうり煮	①5倍がゆ ②さつま芋のスープ ③豆腐と人参煮 ④もやしときゅうり煮
4	18	金	①7倍がゆ ②豆腐のスープ ③ささみのあんかけ煮 ④玉ねぎと人参煮	①5倍がゆ ②豆腐のスープ ③ささみのあんかけ煮 ④玉ねぎと人参煮
5	19	土	①7倍がゆ ②白菜のみそ汁 ③鱈のあんかけ煮 ④ほうれん草と人参煮	①5倍がゆ ②白菜のみそ汁 ③鱈のあんかけ煮 ④ほうれん草と人参煮
7	21	月	①7倍がゆ ②もやしのスープ ③さつま芋の鶏ひき肉あん ④玉ねぎと人参煮	①5倍がゆ ②もやしのスープ ③さつま芋の鶏ひき肉あん ④玉ねぎと人参煮
8	22	火	①煮込みうどん (人参・玉ねぎ) ③シラスとじゃが芋煮 ④胡瓜と人参煮	①煮込みうどん (人参・玉ねぎ) ③シラスとじゃが芋煮 ④胡瓜と人参煮
9	23	水	①7倍がゆ ②キャベツのスープ ③かれい煮 ④小松菜ともやし煮	①5倍がゆ ②キャベツのスープ ③かれい煮 ④小松菜ともやし煮
10	24	木	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③シラスと小松菜煮 ④南瓜煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③シラスと小松菜煮 ④南瓜煮
11	25	金	①7倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③大根のささみあん煮 ④人参とキャベツ煮	①5倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③大根のささみあん煮 ④人参とキャベツ煮
12	26	土	①7倍がゆ ②大根のスープ ③豆腐と人参とひじき煮 ④きゅうり煮	①5倍がゆ ②大根のスープ ③豆腐と人参とひじき煮 ④きゅうり煮
14	28	月	①にゅうめん(しらす・小松菜) ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④もやしと人参煮	①にゅうめん(しらす・小松菜) ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④もやしと人参煮

★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	後期 午前食	後期 午後食
1 15/28	火	①3倍粥 ②大根のスープ ③ささみと玉ねぎのごま焼き ④トマトときゅうり煮	①3倍粥 ②玉ねぎのスープ ③大根ととりひきの炒め煮 ④小松菜ともやしソテー
2 16/30	水	①スパゲティ (豚ひき・人参・玉ねぎ) ②きゃべつのスープ ④南瓜煮	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③鮭のきな粉焼き ④人参とひじき煮
3 17	木	①3倍粥 ②みそ汁 (ほうれん草) ③カレーのごま煮④胡瓜と大根煮	①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③豆腐と人参の炒め煮 ④もやしときゅうり煮
4 18	金	①3倍粥 ②人参のスープ ③豆腐と人参煮 ④玉ねぎとひじき煮	①3倍粥 ②豆腐のスープ ③鶏肉団子のあんかけ ④玉ねぎと人参のきなこあえ
5 19	土	①にゅうめん (豚ひき・人参・もやし) ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋と人参のソテー	①3倍粥 ②白菜のみそ汁 ③たらりの青のり煮 ④ほうれん草と人参煮
7 21	月	①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③鰹のごま焼き ④白菜ともやし煮	①3倍粥 ②もやしのスープ ③さつま芋と鶏ひき肉のごま煮 ④玉ねぎと人参煮
8 22	火	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐と玉ねぎ・人参の炒め煮 ④ひじきときゅうり煮	①煮込みうどん (人参・玉ねぎ) ③しらすとじゃが芋煮 ④胡瓜と人参煮
9 23	水	①3倍粥 ②人参のスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④小松菜と玉ねぎ煮	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③カレーの青のり焼き ④小松菜ともやし煮
10 24	木	①3倍粥 ②きゃべつのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④じゃが芋と人参の炒め煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③しらすと小松菜煮 ④南瓜のごま煮
11 25	金	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③かれいのきなこ煮 ④人参ときゅうり煮	①3倍粥 ②もやしのみそ汁 ③大根とささみの炒め煮 ④人参とキャベツ煮
12 26	土	①煮込みうどん (大根・人参) ③南瓜のそぼろ煮 ④小松菜と人参炒め煮	①3倍粥 ②大根のスープ ③豆腐と人参とひじき煮 ④きゅうり煮
14 28	月	①3倍粥 ②白菜のみそ汁 ③鮭のごま焼き ④人参煮	①にゅうめん (しらす・小松菜) ③じゃが芋のそぼろ煮 ④もやしと人参煮




令和3年6月 完了食献立表



日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					熱ゆかりになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	15/29	火	牛乳 ①軟飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④トマト ⑤フルーツ	①フルーツサンド ⑥牛乳	米・油 バターロール 片栗粉	豚肉・牛乳 味噌 生クリーム	大根・みつば・筍 人参・玉ねぎ ピーマン・みかん缶 トマト
2	16/30	水	マンナ ①ミートソーススパゲティ ②スープ(キャベツ・コーン) ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	①五目ごはん(軟飯) ⑥牛乳	スパゲティ・油 米 エッグクアマヨネーズ	豚肉 牛乳 鶏肉 油揚げ	人参・玉ねぎ・干し椎茸 ピーマン・キャベツ コーン・レーズン・いんげん 南瓜・胡瓜・トマトピューレ
3	17	木	牛乳 ①軟飯 ②豚汁 ③五目卵焼き ④コールスロー ⑤フルーツ	①南瓜プリン ⑥牛乳	米・油 里芋 プリンの素	卵・油揚げ 豆腐・豚肉 牛乳 味噌	人参・大根口玉ねぎ キャベツ・ごぼう コーン・長ねぎ・ピーマン 万能ねぎ・南瓜
4	/	金	クラッカー ①麻婆豆腐丼(軟飯) ②清まし汁(春雨・みつば) ④海藻サラダ ⑤フルーツ	①あんマーガリンパン ⑥牛乳	米・春雨 食パン マーガリン こしあん	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	長ねぎ・ひじき 筍・人参・きゃべつ えのき・玉ねぎ・わかめ 胡瓜・ピーマン・みつば
5	19	土	牛乳 ①ちゃんぽんにゅうめん ③じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	①大学芋(焼き) ⑥牛乳	そうめん さつまいも じゃが芋・ゴマ油 油・ごま	ツナ 豚肉 牛乳 焼き竹輪	人参・にら キャベツ・万能ねぎ もやし・長ねぎ 玉ねぎ
7	21	月	マリー ①軟飯 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③アジの蒲焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	①ぼうれん草蒸しパン ⑥牛乳	米・油 さつまいも 黒糖しパンミックス 小麦粉	鰯・牛乳 花かつお チーズ 味噌	白菜・玉ねぎ もやし・人参 ピーマン ぼうれん草
8	22	火	牛乳 ①大豆とひき肉カレー(軟飯) ②スープ(キャベツ・えのき) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	①きなこちんすこう ⑥牛乳	米・油 小麦粉 じゃが芋 エッグクアマヨネーズ	大豆 きな粉 豚肉 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・えのき 胡瓜・ひじき レタス
9	23	水	マンナ ①ぶどうパン ②オーロラシチュー ④ウィンナーソテー ⑤フルーツ	①鮭おにぎり(軟飯) ⑥牛乳	米・油・ごま レーズンロール じゃが芋 ホワイトソース	鶏肉 鮭 牛乳 ウィンナー	人参・玉ねぎ キャベツ ピーマン
10	24	木	牛乳 ①卵のふわふわ丼(軟飯) ②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ	①五目やきそば ⑥牛乳	米 中華麺 麩・油 エッグクアマヨネーズ	鶏肉・豚肉・卵 ツナ・豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・コーン わかめ・長ねぎ・のり キャベツ・胡瓜 生椎茸・白菜・にら
11	25	金	クラッカー ①わかめごはん(軟飯) ②清まし汁(春雨・チンゲン菜) ③鯖の竜田揚げ ④紅白煮 ⑤フルーツ	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・春雨 小麦粉・バター じゃが芋 片栗粉・ごま	粉チーズ さわら 牛乳	チンゲン菜 人参 炊きこみわかめ
12	26	土	牛乳 ①塩ラーメン ④お豆サラダ ⑤フルーツ	①豚ひきチャーハン(軟飯) ⑥牛乳	米 中華麺 ゴマ油 エッグクアマヨネーズ	大豆 ツナ 豚肉 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・胡瓜 玉ねぎ・万能ねぎ
14	28	月	マリー ①軟飯 ②清まし汁(白菜・わかめ) ③鮭のごま味噌焼き ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米・油 しらたき ごま ゼリーの素	鮭・油揚げ 牛乳 味噌	白菜・わかめ 小松菜・もやし みかん缶・もも缶 人参・りんご

★お楽しみメニュー★

18	金	牛乳 	①チャーハン(軟飯) ②中華スープ ③鶏焼き葱ソース ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ピーチケーキ ⑥牛乳	ピ・ホトケキミックス 片栗粉・油・バター マカロニ・ゴマ油 エッグクアマヨネーズ	鶏肉 牛乳 卵	玉ねぎ・人参 干し椎茸・長ねぎ えのき・胡瓜 キャベツ・わかめ・もも缶
----	---	---	--	----------------	---	---------------	--

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。



# 令和3年6月軽食・夕食献立表 (完了)



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
		献立名		熱ゆ力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
1	15/29	火	①ごましおおにぎり (軟飯) ②ごましお軟飯 ②みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	米・ごま ゴマ油 油	豚肉 味噌	玉ねぎ・わかめ 大根・人参・万能ねぎ 小松菜・もやし	520kcal 19.1g 12.0g
2	16/30	水	①ゆかりおにぎり (軟飯) ①軟飯 ②みそ汁 (じゃが芋・長ねぎ) ③鯖の胡麻焼き ④もやしとコーン炒め⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま	さば 味噌	長ねぎ・もやし コーン・人参 ピーマン	477kcal 17.2g 14.3g
3	17	木	①蒸しパン ①軟飯 ②みそ汁 (麩・人参) ③厚揚げの旨煮 ④さつまい芋炒め物 ⑤フルーツ	米・麩・油 さつまい芋 ホットケーキミックス	厚揚げ 豚肉 味噌	人参・大根 玉ねぎ・しめじ	541kcal 17.3g 12.5g
4	18	金	①わかめおにぎり (軟飯) ①軟飯 ②清まし汁 (かぶ) ③鶏肉の味噌炒め ④じゃが芋の金平 ⑤フルーツ	米・油・ごま油 ごま じゃが芋	鶏肉 味噌	かぶ・炊き込みわかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ・ピーマン	480kcal 16.2g 8.5g
5	19	土	①ごましおおにぎり (軟飯) ①ごましお軟飯 ②みそ汁 (白菜・人参) ③鮭の照り焼き ④野菜の胡麻和え⑤フルーツ	米・油 ごま	鮭 味噌	白菜・人参 ほうれん草 キャベツ	432kcal 17.5g 13.7g
7	21	月	①ゆかりおにぎり (軟飯) ①軟飯 ②みそ汁 (もやし・わかめ) ③豚肉と野菜炒め④焼きさつまい芋 ⑤フルーツ	米・油 さつまい芋 ごま	豚肉 味噌	もやし・わかめ キャベツ・玉ねぎ 人参・ゆかり	480kcal 13.9g 11.3g
8	22	火	①わかめおにぎり (軟飯) ①みそうどん ④じゃが芋とブロッコリー炒め ⑤フルーツ	うどん・油 ごま 米・じゃが芋	豚肉 味噌 ツナ	人参・炊き込みわかめ キャベツ・玉ねぎ ブロッコリー・長ねぎ	468kcal 14.9g 9.7g
9	23	水	①ごましおおにぎり (軟飯) ①ごましお軟飯②清汁 (そうめん・長ねぎ) ③カレーの磯辺焼き④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	米・ごま そうめん ごま油・油	カレー	長ねぎ・あおさ 小松菜・人参 もやし	445kcal 20.3g 7.2g
10	24	木	①蒸しパン ①軟飯 ②みそ汁 (豆腐・わかめ) ③ちくわと小松菜炒め ④ふかし南瓜 ⑤フルーツ	米 片栗粉 油・ホットケーキミックス	ちくわ 味噌 豆腐	わかめ・玉ねぎ もやし・小松菜 南瓜・レーズン	470kcal 16.0g 11.4g
11	25	金	①菜めしおにぎり (軟飯) ①軟飯 ②みそ汁 (もやし・人参) ③鶏の照り焼き ④チンゲン菜ソテー ⑤フルーツ	米 油	鶏肉 味噌	人参・もやし チンゲン菜 キャベツ・菜めし	472kcal 16.5g 11.4g
12	26	土	①ゆかりおにぎり (軟飯) ①軟飯 ②清まし汁 (わかめ・長ねぎ) ③高野豆腐のそぼろあん ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・油 片栗粉	豚肉 高野豆腐 鶏肉	長ねぎ・わかめ 大根・人参・干し椎茸 胡瓜・玉ねぎ	476kcal 13.8g 15.0g
14	28	月	①蒸しパン ①五目にゆうめん ③じゃが芋とツナのサラダ ⑤フルーツ	そうめん・ごま油 エッグアマヨネーズ 米・じゃが芋	豚肉 ツナ	人参・白菜・生椎茸 もやし・胡瓜 コーン	406kcal 16.3g 7.3g