

日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	魚やカになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	15/29	火	①ミレービスケット	①軟飯 ②みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) ②あじパン粉焼き ④切干大根の炒り煮 ⑤フルーツ	①ふかしいも ⑥牛乳	米・パン粉 小麦粉 油 さつま芋	あじ 竹輪 みそ 牛乳	玉ねぎ・チンゲン菜 切干大根・人参 いんげん
2	16	水	①小魚・昆布	①軟飯 ②清まし汁(春雨・みつば) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ちんすこう ⑥牛乳	米・春雨 マカロニ・油 エッグケアマヨネーズ 小麦粉	豚肉 きなこ 牛乳	みつば・もやし 人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり
4	18	金	①ベビーステック	①ドライカレー(軟飯) ②スープ(キャベツ・えのき・コーン) ④ツナサラダ ⑤フルーツ	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・小麦粉 バター・油	豚肉 粉チーズ ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン レーズン・キャベツ・えのき もやし・トマトピューレ・コーン きゅうり・カレールー
5	19	土	⑥牛乳	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①クチャップライス(軟飯) ⑥牛乳	うどん・米 さつま芋 エッグケアマヨネーズ	豚肉・豆腐 油揚げ ツナ 牛乳	ごぼう・大根 人参・万能ねぎ いんげん・コーン レーズン・ピーマン
7	21	月	①星のパフ	①軟飯 ②みそ汁(わかめ・大根) ③鯖の磯辺焼き ④ひじきの煮物 ⑤フルーツ	①フライドポテト(風) ⑥牛乳	米 油 フライドポテト ごま油	油揚げ・みそ さば 高野豆腐 牛乳	わかめ・あおさ 人参・大根 ひじき・絹さや
8	22	火	①ミレービスケット	①菜めし軟飯 ②清まし汁(キャベツ・万能ねぎ) ③鶏肉のパン粉焼き ④人参サラダ ⑤フルーツ	①五目やきそば ⑥牛乳	米・中華めん 油 パン粉 エッグケアマヨネーズ	鶏肉・豚肉 チーズ むきえび 牛乳	キャベツ・万能ねぎ 人参・きゅうり レーズン・菜めしの素 白菜・椎茸・玉ねぎ
9	30	水	①小魚・昆布	①軟飯 ②みそ汁(油揚げ・豆腐) ③プリの照り焼き ④筑前煮 ⑤フルーツ	①チーストースト ⑥牛乳	米 油 里芋 食パン	油揚げ・豆腐 ぶり・鶏肉 みそ・ベーコン 牛乳・チーズ	大根・筍 干椎茸・人参 ごぼう・いんげん 玉ねぎ
10	24	木	⑥牛乳	①中華丼(軟飯) ②中華スープ(わかめ・長ねぎ) ④納豆サラダ ⑤フルーツ	①カップケーキ ⑥牛乳	米 片栗粉 ごま油 小麦粉・バター	豚肉 納豆 牛乳 卵	白菜・玉ねぎ・人参 干し椎茸・ピーマン 長ねぎ・小松菜・パプリカ もやし・わかめ
11	25	金	①ベビーステック	①ハムチーズサンド ②シチュー ④プロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①かやく軟飯 ⑥牛乳	食パン・バター じゃが芋 油 米	ハム・鶏肉 チーズ ホワイトソース 牛乳・油揚げ	レタス・人参 玉ねぎ・プロッコリー もやし・コーン ごぼう
12	26	土	⑥牛乳	①ミートソーススパゲティ ②スープ(白菜・わかめ) ③ジャーマンポテト ④フルーツ	①夕焼けおにぎり(軟飯) ⑥牛乳	スパゲティ 米・油 じゃが芋	豚肉 ツナ 牛乳 ウインナー	ピーマン・人参 玉ねぎ・白菜・わかめ 玉ねぎ・しめじ トマトピューレ
14	28	月	①星のパフ	①軟飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③肉豆腐 ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①きなこパン ⑥牛乳	米 しらたき 油 バターロール	みそ・豆腐 豚肉 きなこ 牛乳	なめこ・みつば 玉ねぎ・人参・ゆかり キャベツ・きゅうり いんげん・パプリカ

★ お楽しみ献立 ★

17		木	⑥ヨーグルト	①チャーハン(軟飯) ②中華スープ(万能ねぎ・玉ねぎ) ③鶏の照り焼き ④中華サラダ ⑤フルーツ	①ケーキ ⑥牛乳	米・ごま油 油・バター・片栗粉 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	ベーコン 鶏肉・卵 ホイップクリーム 牛乳	人参・長ねぎ・玉ねぎ 干し椎茸・チンゲン菜 万能ねぎ もやし・栗
----	--	---	--------	---	-------------	--	--------------------------------	---

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。

日付		曜	中期前半		中期後半	
1	15/29	火	①7倍粥 ③人参と豆腐煮	②キャベツスープ ④もやしと胡瓜煮	①5倍粥 ③人参と豆腐煮	②キャベツスープ ④もやしと胡瓜煮
2	16	水	①7倍粥 ③かれのいの青海苔煮	②人参のみそ汁 ④小松菜とキャベツ煮	①5倍粥 ③かれのいの青海苔煮	②人参のみそ汁 ④小松菜とキャベツ煮
	17	木	①7倍粥 ③豆腐とひじきと人参煮	②南瓜のみそ汁 ④大根とほうれん草煮	①5倍粥 ③豆腐とひじきと人参煮	②南瓜のみそ汁 ④大根とほうれん草煮
4	18	金	①7倍粥 ③鶏ささみとじゃが芋煮	②もやしと小松菜のスープ ④人参と胡瓜煮	①5倍粥 ③鶏ささみとじゃが芋煮	②もやしと小松菜のスープ ④人参と胡瓜煮
5	19	土	①煮込みうどん(人参・ほうれん草) ③豆腐と人参煮	④さつま芋煮	①煮込みうどん(人参・ほうれん草) ③豆腐と人参煮	④さつま芋煮
7	21	月	①7倍粥 ③豆腐とひじきと南瓜煮	②もやしと人参スープ ④さつま芋とほうれん草煮	①5倍粥 ③豆腐とひじきと南瓜煮	②もやしと人参スープ ④さつま芋とほうれん草煮
8	22	火	①7倍粥 ③鶏ひき肉と玉ねぎの肉団子煮	②大根のみそ汁 ④人参と小松菜煮	①5倍粥 ③鶏ひき肉と玉ねぎの肉団子煮	②大根のみそ汁 ④人参と小松菜煮
9	30	水	①にゅうめん(人参・玉ねぎ) ③じゃが芋と鶏ひき肉煮	④ほうれん草ともやし煮	①にゅうめん(人参・玉ねぎ) ③じゃが芋と鶏ひき肉煮	④ほうれん草ともやし煮
10	24	木	①7倍粥 ③鮭とキャベツ煮	②玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 ④人参と小松菜煮	①5倍粥 ③鮭とキャベツ煮	②玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 ④人参と小松菜煮
11	25	金	①7倍粥 ③豆腐と人参煮	②ほうれん草のみそ汁 ④もやしとさつま芋煮	①5倍粥 ③豆腐と人参煮	②ほうれん草のみそ汁 ④もやしとさつま芋煮
12	26	土	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③じゃが芋と鶏ひき肉煮	④大根と小松菜煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③じゃが芋と鶏ひき肉煮	④大根と小松菜煮
14	28	月	①7倍粥 ③じゃが芋の鶏ささみあかけ煮	②もやしと人参スープ ④キャベツと胡瓜煮	①5倍粥 ③じゃが芋の鶏ささみあかけ煮	②もやしと人参スープ ④キャベツと胡瓜煮

日付		曜	中期前半	中期後半
1	15/29	火	①7倍粥 ②大根・ほうれん草のスープ ③鶏ひき肉と豆腐と人参の煮 ④キャベツときゅうりの青のり和え	①5倍粥 ②大根・ほうれん草のスープ ③鶏ひき肉と豆腐と人参の煮 ④キャベツときゅうりの青のり和え
2	16	水	①7倍粥 ②玉ねぎと小松菜のみそ汁 ③たらとさつま芋煮 ④大根と人参煮	①5倍粥 ②玉ねぎと小松菜のみそ汁 ③たらとさつま芋煮 ④大根と人参煮
	17	木	①7倍粥 ②もやしのスープ ③じゃが芋と人参としらす煮 ④小松菜と白菜煮	①5倍粥 ②もやしのスープ ③じゃが芋と人参としらす煮 ④小松菜と白菜煮
4	18	金	①7倍粥 ②キャベツときゅうりのスープ ③鮭ともやし・ほうれん草煮 ④きゅうりと人参青海苔和え	①5倍粥 ②キャベツときゅうりのスープ ③鮭ともやし・ほうれん草煮 ④きゅうりと人参青海苔和え
5	19	土	①7倍粥 ②ほうれん草と人参のスープ ③鶏ひきと南瓜の煮物 ④玉ねぎとじゃが芋煮	①5倍粥 ②ほうれん草と人参のスープ ③鶏ひきと南瓜の煮物 ④玉ねぎとじゃが芋煮
7	21	月	①大根・人参・鶏ささみ肉の煮込みうどん ③小松菜としらす煮 ④南瓜の茶巾	①大根・人参・鶏ささみ肉の煮込みうどん ③小松菜としらす煮 ④南瓜の茶巾
8	22	火	①7倍粥 ②大根と人参のスープ ③豆腐と人参とひじき煮 ④さつま芋茶巾	①5倍粥 ②大根と人参のスープ ③豆腐と人参とひじき煮 ④さつま芋茶巾
9	30	水	①7倍粥 ②もやしと小松菜のスープ ③鮭の青のり煮 ④白菜と人参煮	①5倍粥 ②もやしと小松菜のスープ ③鮭の青のり煮 ④白菜と人参煮
10	24	木	①7倍粥 ②玉ねぎと人参のみそ汁 ③鶏ひき肉と人参の肉団子煮 ④キャベツときゅうり和え	①5倍粥 ②玉ねぎと人参のみそ汁 ③鶏ひき肉と人参の肉団子煮 ④キャベツときゅうり和え
11	25	金	①7倍粥 ②豆腐のスープ ③鶏ひき肉と人参と小松菜煮 ④じゃが芋の茶巾	①5倍粥 ②豆腐のスープ ③鶏ひき肉と人参と小松菜煮 ④じゃが芋の茶巾
12	26	土	①7倍粥 ②さつま芋と玉ねぎのみそ汁 ③かれいの青海苔煮 ④人参と白菜煮	①5倍粥 ②さつま芋と玉ねぎのみそ汁 ③かれいの青海苔煮 ④人参と白菜煮
14	28	月	①にゅうめん（人参・白菜・もやし） ③豆腐とさつま芋と人参煮 玉ねぎと小松菜青海苔和え	①にゅうめん（人参・白菜・もやし） ③豆腐とさつま芋と人参煮 玉ねぎと小松菜青海苔和え



日付		曜	後期 午前	後期 午後
1	15/29	火	①3倍粥 ②キャベツスープ ③人参と豆腐の炒め煮 ④もやしと胡瓜煮	①3倍粥 ②大根・ほうれん草のスープ ③鶏ひき肉と豆腐と人参炒め煮 ④キャベツときゅうりの青のり和え
2	16	水	①3倍粥 ②人参のみそ汁 ③かれのいきなこ煮 ④小松菜とキャベツ煮	①3倍粥 ②玉ねぎと小松菜のみそ汁 ③たらの青海苔焼き ④大根と人参ソテー
	17	木	①3倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③豆腐とひじきとスパソテー ④大根とほうれん草煮	①3倍粥 ②もやしのスープ ③じゃが芋としらす煮 ④小松菜と白菜煮
4	18	金	①3倍粥 ②もやしと小松菜のスープ ③鶏ささみとじゃが芋煮 ④人参と胡瓜煮	①3倍粥 ②キャベツときゅうりのスープ ③鮭ともやし・ほうれん草炒め ④きゅうりと人参のいきなこ和え
5	19	土	①煮込みうどん(人参・ほうれん草) ③豆腐と人参炒め煮 ④さつま芋煮	①3倍粥 ②ほうれん草と人参のスープ ③鶏ひきと南瓜の煮物 ④玉ねぎとじゃが芋炒め煮
7	21	月	①3倍粥 ②もやしと人参スープ ③豆腐とひじきと南瓜煮 ④さつま芋とほうれん草煮	①大根・人参・鶏ささみ肉の煮込みうどん ③小松菜としらす煮 ④南瓜の茶巾
8	22	火	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎの肉団子煮 ④人参と小松菜煮	①3倍粥 ②大根と人参のスープ ③豆腐と人参とひじき煮 ④さつま芋茶巾
9	30	水	①にゅうめん(人参・玉ねぎ) ③じゃが芋と鶏ひき肉煮 ④ほうれん草ともやし煮	①3倍粥 ②もやしと小松菜のスープ ③鮭の青のり煮 ④白菜と人参煮
10	24	木	①3倍粥 ②玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 ③鮭とキャベツ煮 ④人参と小松菜煮	①3倍粥 ②玉ねぎと人参のみそ汁 ③鶏ひき肉と人参の肉団子煮 ④キャベツときゅうりのいきなこ和え
11	25	金	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④もやしとさつま芋煮	①スープパグティ(豚ひき肉・玉ねぎ・小松菜) ②カレイと大根と人参煮 ④じゃが芋のお焼き
12	26	土	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③じゃが芋とひき肉煮 ④大根と小松菜煮	①3倍粥 ②さつま芋と玉ねぎのみそ汁 ③かれのい青海苔焼き ④人参と白菜煮
14	28	月	①3倍粥 ②もやしと人参スープ ③じゃが芋の鶏ささみあんかけ煮 ④キャベツと胡瓜煮	①にゅうめん(人参・白菜・もやし) ③豆腐とさつま芋と人参炒め 玉ねぎと小松菜青海苔和え