

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
1	25	火・金	①ソフトせんべい ①トマトミルクカレー ②スープ (にら・もやし) ③キャベツとえびのサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②焼きとうもろこし ③いんげんのスープ ④フルーツ	米 じゃが芋 油 ごま・ごま油	牛乳 えび 豚ひき肉	玉葱・人参 トマト・コーン にら・もやし キャベツ・きゅうり
2	30	水	①ヨーグルト ①ご飯②スープ (キャベツ・コーン) ③スペイン風オムレツ ④ブロッコリーともやしのサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②シャムサンド ③大根のみそ汁 ④フルーツ	米 じゃが芋 油・いちごジャム 食パン	ヨーグルト 豚ひき肉・卵 チーズ 牛乳	キャベツ・コーン あさつき・玉ねぎ ピーマン・ブロッコリー 人参・もやし
3	17	木	①クラッカー ①ご飯②清汁 (大根・わかめ) ③鯖の味噌焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②ハムと野菜のス/バゲティ ③人参のスープ ④フルーツ	米 バター 油 スパゲティ	さば 味噌 牛乳 ハム	大根・わかめ・生姜 チンゲン菜・人参 コーン・キャベツ 玉葱・小松菜・のり
4	18	金	①牛乳 ①ロールパン②スープ (もやし・コーン) ③鶏のピザ風焼き ④アスパラサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②五目ごはん ③鮎のみそ汁 ④フルーツ	ロールパン 油・こんにゃく 米	牛乳 鶏肉 油揚げ チーズ	もやし・コーン・小松菜 あさつき・玉葱 椎茸・人参 アスパラ・キャベツ・レタス
5	19	土	①牛乳 ①冷やし中華 ②中華スープ (豆腐・にら) ③厚揚げのケチャップ炒め ④フルーツ	①牛乳 ②梅とごまのおにぎり ③キャベツのスープ ④フルーツ	中華めん ごま油 油・ごま 米	えび・牛乳 豆腐 厚揚げ	わかめ・きゅうり プチトマト・にら 人参・玉葱・ピーマン 梅・のり
7	21	月	①ヨーグルト ①ご飯②みそ汁 (なめこ・みつば) ③豚肉と大根の煮物 ④きゅうりの梅和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②ココア蒸しパン ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	米 ホットケーキミックス 油	ヨーグルト 味噌・卵 豚肉 牛乳	なめこ・みつば 大根・あさつき きゅうり・わかめ キャベツ・梅
8	22	火	①ビスケット ①ご飯②スープ (玉葱・コーン) ③鶏肉マーマレード焼き ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ	①リンゴジュース ②フレンチトースト ③茄子のみそ汁 ④フルーツ	米・食パン じゃが芋 油・ごま マーマレード	牛乳 鶏肉 卵	キャベツ・きゅうり もやし・人参 コーン 玉葱
9	16	水	①牛乳 ①しょうゆらーめん ②粉ふき芋 ③冷やしトマト ④フルーツ	①牛乳 ②中華おこわ ③人参のみそ汁 ④フルーツ	中華めん ごま油・油 つぎこん・じゃが芋 もち米・米	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	キャベツ・人参・椎茸 もやし・長ねぎ トマト あさつき
10	24	木	①牛乳 ①ご飯②清汁 (もやし・わかめ) ③カレー肉じゃが ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ビーフソテー ③キャベツの清汁 ④フルーツ	米 じゃが芋 油・マカロニ ビーフ	牛乳 豚肉 ハム	もやし・わかめ 玉葱・人参・いんげん きゅうり・キャベツ ピーマン
12	26	土	①牛乳 ①スパゲティミートソース ②スープ (キャベツ・えのき) ③コーンサラダ ④フルーツ	①リンゴジュース ②昆布のおにぎり ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	スパゲティ 米 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉	玉葱・人参・キャベツ ピーマン・えのき コーン・パセリ きゅうり・昆布・のり
14	28	月	①牛乳 ①ご飯②みそ汁 (長ねぎ・わかめ) ③鶏肉の甘酢あんかけ ④春雨のナムル ④フルーツ	①牛乳 ②青海苔ケーキ ③鮎のスープ ④フルーツ	米 片栗粉・バター 油・ごま油 春雨・小麦粉	味噌 牛乳 鶏肉	わかめ・長ねぎ 玉葱・人参 あさつき・青海苔 きゅうり・もやし
15	31	火・木	①牛乳 ①ご飯②みそ汁 (玉ねぎ・しめじ) ③カレーの磯辺焼き ④キャベツと枝豆のサラダ ⑤フルーツ	①飲むヨーグルト ②ホットドッグ ③玉ねぎとわかめのみそ汁 ④フルーツ	米 油 ロールパン	味噌・飲むヨーグルト カレー 枝豆 ウインナー	玉葱・しめじ 青のり・キャベツ 人参・きゅうり コーン
	29	火	①牛乳 ①ピピンパフ ②清汁 (オクラ・わかめ) ③ツナとキャベツの和え物 ④フルーツ	①牛乳 ②レモンケーキ ③人参のスープ ④フルーツ	米 ごま油 油 バター	牛乳 豚ひき肉 味噌 ツナ・卵	もやし・人参・ほうれん草 オクラ・わかめ キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ・レモン果汁

★ 誕生日会 ★

23	水	①牛乳 ①卵サンド②スープ (玉ねぎ・コーン) ③唐揚げ ④ポテトサラダ⑤トマト ⑤フルーツ	①オレンジジュース ②ロールケーキ ③コーンスープ ④フルーツ	食パン・マーガリン 片栗粉・油 アレルギー用マヨネーズ ロールケーキ	牛乳 鶏肉 卵	人参・玉ねぎ パセリ・コーン きゅうり 生姜・トマト
----	---	------------------------------------------------------------	------------------------------------------	---------------------------------------------	---------------	-------------------------------------

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	初期	
		①つぶし粥②野菜スープ	野菜マッシュ
1	29	火	①つぶし粥②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③胡瓜④大根
2	30	水	①つぶし粥②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ ③じゃが芋④人参
3	17	木	①つぶし粥②野菜スープ ほうれん草 野菜マッシュ ③人参④玉ねぎ
4	18	金	①つぶし粥②野菜スープ 胡瓜 野菜マッシュ ③さつま芋④人参
5	19	土	①つぶし粥②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③南瓜④玉ねぎ
7	21	月	①つぶし粥②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ ③じゃが芋④人参
8	22	火	①つぶし粥②野菜スープ もやし 野菜マッシュ ③大根④人参
9	16	水	①つぶし粥②野菜スープ チンゲン菜 野菜マッシュ ③いんげん④キャベツ
10	24	木	①つぶし粥②野菜スープ 白菜 野菜マッシュ ③じゃが芋④ブロッコリー
12	26	土	①つぶし粥②野菜スープ チンゲン菜 野菜マッシュ ③大根④人参
14	28	月	①つぶし粥②野菜スープ ほうれん草 野菜マッシュ ③さつま芋④もやし
15	25	火・金	①つぶし粥②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③じゃが芋④ブロッコリー
	31	木	①つぶし粥②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ ③じゃが芋④人参
23	☆	水	①つぶし粥②野菜スープ アスパラ 野菜マッシュ ③南瓜④人参



日付	曜	午 前 食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
1	29	火	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏ささみあんかけ ④人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏ささみあんかけ ④人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③鶏ささみあんかけ ④きなこ人参煮
2	16/30	水	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④キャベツとちやし煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④キャベツとちやし煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④キャベツとちやし煮
3	17/31	木	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯②じゃが芋のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④ブロッコリーソテー
4	18	金	①5分がゆ ②大根のすまし汁 ③白身魚の味噌煮 ④チンゲン菜とコーン煮	①全がゆ ②大根のすまし汁 ③白身魚の味噌煮 ④チンゲン菜とコーン煮	①軟飯 ②大根とわかめのすまし汁 ③白身魚の味噌味噌焼き ④チンゲンとコーン煮ソテー
5	19	土	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉とほうれん草煮 ④人参煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉とほうれん草煮 ④人参煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉とほうれん草ソテー ④人参ソテー
7	21	月	①にゅうめん(しらす・ほうれん草) ②豆腐のあんかけ煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(しらす・ほうれん草) ②豆腐のあんかけ煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(しらす・ほうれん草) ②豆腐のあんかけ煮 ③じゃが芋煮
8	22	火	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮④胡瓜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚磯辺焼き ④きゅうりサラダ
9	16	水	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③鶏そぼろとなす煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③鶏そぼろとなす煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③鶏そぼろとなす煮 ④南瓜煮
10	24	木	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・コーン) ②キャベツのスープ ③じゃが芋煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・コーン) ②キャベツのスープ ③じゃが芋煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・コーン) ②キャベツのスープ ③じゃが芋バターソテー
12	26	土	①5分がゆ ②チンゲン菜のすまし汁 ③鶏ひきとじゃが芋煮 ④人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜のすまし汁 ③鶏ひきとじゃが芋煮 ④人参煮	①ひじき軟飯 ②チンゲン菜のすまし汁 ③鶏ひきとじゃが芋煮 ④人参煮
14	28	月	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・玉ねぎ) ②白菜のすまし汁 ③ブロッコリー煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・玉ねぎ) ②白菜のすまし汁 ③ブロッコリー煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・玉ねぎ) ②白菜のすまし汁 ③ブロッコリーソテー
15	25	火・金	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④ちやしと人参煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④ちやしと人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④ちやしと人参煮

23	☆	水	①人参5分がゆ ②コーンスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④キャベツ煮	①人参全がゆ ②コーンスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④キャベツ煮	①人参軟飯 ②コーンスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④キャベツ煮
----	---	---	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------



日付	曜	午 後 食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
1	29	火	①5分がゆ ②人参のすまし汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②人参のすまし汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④南瓜煮
2	16/30	水	①にゅうめん(人参) ②しらすとじゃが芋煮 ③胡瓜煮	①にゅうめん(人参) ②しらすとじゃが芋煮 ③胡瓜煮	①にゅうめん(人参) ②しらすとじゃが芋煮 ③胡瓜サラダ
3	17/31	木	①パンがゆ ②いんげんのスープ ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①パン粥 ②いんげんのスープ ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①トースト ②いんげんのスープ ③豆腐のバター焼き ④じゃが芋と人参煮
4	18	金	①パン粥 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④胡瓜煮	①パン粥 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④胡瓜煮	①チーズトースト ②キャベツのスープ ③鶏レバーと人参煮 ④胡瓜煮
5	19	土	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶと人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶと人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶと人参煮
7	21	月	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏そぼろのピーマンあん ④玉ねぎと人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏そぼろのピーマンあん ④玉ねぎと人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③鶏そぼろのピーマンあん ④玉ねぎと人参ソテー
8	22	火	①にゅうめん(しらす・キャベツ) ②鶏ささみ煮 ③さつま芋煮	①にゅうめん(しらす・キャベツ) ②鶏ささみ煮 ③さつま芋煮	①にゅうめん(しらす・キャベツ) ②鶏ささみソテー ③さつま芋煮
9	16	水	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮つけ ④人参煮	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮つけ ④人参煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③白身魚のムニエル ④きなこ人参煮
10	24	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④アスパラ煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④アスパラ煮	①青海苔軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④アスパラソテー
12	26	土	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚のフライ ④胡瓜ごま煮
14	28	月	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②白身魚の煮つけ ③いんげん煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②白身魚の煮つけ ③いんげん煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②白身魚の照り焼き ③いんげんソテー
15	25	火・金	①5分がゆ ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐のごま煮 ④じゃが芋と人参煮

23	☆	水	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③しらすあんかけ ④アスパラ煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③しらすあんかけ ④アスパラ煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③しらすあんかけ ④アスパラ煮
----	---	---	----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------