

日付	曜	中期前半		中期後半		後期	
		①5分粥 ②麩のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④大根煮	①全粥 ②麩のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④大根煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚のバター焼き ④大根ゆかり和え			
2	16	月	①5分粥 ②麩のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④大根煮	①全粥 ②麩のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④大根煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚のバター焼き ④大根ゆかり和え		
3	17	火	①パン粥 ②白菜のスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④トマト煮	①パン粥 ②白菜のスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④トマト煮	①トースト ②白菜のスープ ③鶏レバーと人参煮 ④トマトサラダ		
4	19	水	①5分粥 ②玉葱のみそ汁 ③白菜の鶏そぼろあん ④じゃが芋煮	①全粥 ②玉葱のみそ汁 ③白菜の鶏そぼろあん ④じゃが芋煮	①軟飯 ②玉葱のみそ汁 ③白菜の鶏そぼろあん ④じゃが芋ソテー		
5		木	①にゅうめん(鶏挽肉・人参) ②胡瓜煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(鶏挽肉・人参) ②胡瓜煮 ③フルーツ煮(柿)	①にゅうめん(鶏挽肉・玉葱) ②胡瓜のゴマサラダ ③フルーツ煮(柿)		
6	20	金	①5分粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③鶏ひき肉と玉葱煮 ④人参煮	①全粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③鶏ひき肉と玉葱煮 ④人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③鶏ひき肉と玉葱炒め ④人参サラダ		
7	21	土	①煮込みうどん(人参・しらす) ②さつま芋煮 ③ほうれん草煮	①煮込みうどん(人参・しらす) ②さつま芋煮 ③ほうれん草煮	①煮込みうどん(人参・しらす) ②さつま芋煮 ③ほうれん草煮		
10	24	火	①5分粥 ②麩のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④人参煮	①全粥 ②麩のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚ソテー ④人参スティック		
11	25	水	①5分粥 ②玉葱の清汁 ③ささみの煮物 ④チンゲン菜と人参煮	①全粥 ②玉葱の清汁 ③ささみの煮物 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②玉葱の清汁 ③ささみの煮物 ④チンゲン菜と人参ソテー		
12	26	木	①5分粥 ②小松菜スープ ③豆腐と人参煮 ④胡瓜煮	①全粥 ②小松菜スープ ③豆腐と人参煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②小松菜スープ ③豆腐と人参煮 ④胡瓜スティック		
13	27	金	①パン粥 ②キャベツスープ ③ささみの味噌煮 ④じゃが芋煮	①パン粥 ②キャベツスープ ③ささみの味噌煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②キャベツスープ ③ささみ照り焼き ④じゃが芋煮		
14	28	土	①5分粥 ②大根のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④キャベツと人参煮	①全粥 ②大根のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④キャベツと人参煮		
23	30	月	①にゅうめん(人参・キャベツ) ②ささみ煮 ③玉葱煮	①にゅうめん(人参・キャベツ) ②ささみ煮 ③フルーツ煮(柿)	①にゅうめん(人参・キャベツ) ②ささみソテー ③フルーツ煮(柿)		
18	☆	水	①5分粥(さつま芋) ②キャベツのスープ ③白身魚の煮物 ④玉葱とコーンソテー	①全粥(さつま芋) ②キャベツのスープ ③白身魚の煮物 ④玉葱とコーンソテー	①軟飯(さつま芋) ②キャベツのスープ ③白身魚のフライ ④玉葱とコーンソテー		
31	☆	火	①5分粥(かぼちゃ) ②コーンのスープ ③ささみのソテー ④かぼちゃのサラダ	①全粥(かぼちゃ) ②コーンのスープ ③ささみのソテー ④かぼちゃのサラダ	①軟飯(さつま芋) ②コーンのスープ ③ささみのソテー ④かぼちゃのサラダ		

日付	曜	中期前半		中期後半		後期	
		①五分粥 ②いんげんのみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全粥 ②いんげんのみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ炒め ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②いんげんのみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ炒め ④チンゲン菜と人参和え			
2	16	月	①五分粥 ②いんげんのみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全粥 ②いんげんのみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ炒め ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②いんげんのみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ炒め ④チンゲン菜と人参和え		
3	17	火	①五分粥 ②麩の清汁 ③白身魚の味噌煮 ④キャベツ煮	①全粥 ②麩の清汁 ③白身魚の味噌煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②麩の清汁 ③白身魚の照り焼き ④キャベツの青海苔ソテー		
4	19	水	①煮込みうどん(人参 玉葱) ②豆腐といんげん煮 ③さつま芋煮	①煮込みうどん(人参 玉葱) ②豆腐といんげん煮 ③さつま芋煮	①煮込みうどん(人参 玉葱) ②豆腐といんげん煮 ③さつま芋スティック		
5		木	①五分粥 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみの煮物 ④キャベツと人参煮	①全粥 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみの煮物 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみの照り焼き ④キャベツと人参和え		
6	20	金	①五分粥 ②キャベツのスープ ③白身魚の煮物 ④胡瓜煮	①全粥 ②キャベツのスープ ③白身魚の煮物 ④胡瓜煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚の照り焼き ④胡瓜サラダ		
7	21	土	①五分粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④人参煮	①全粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④人参煮		
10	24	火	①五分粥 ②絹さやのスープ ③豆腐の味噌煮 ④大根煮	①全粥 ②絹さやのスープ ③豆腐の味噌煮 ④大根煮	①軟飯 ②絹さやのスープ ③豆腐の味噌煮 ④大根煮		
11	25	水	①パン粥 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④いんげんと人参煮	①パン粥 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④いんげんと人参煮	①トースト ②南瓜のみそ汁 ③白身魚の照り焼き風 ④いんげんと人参煮		
12	26	木	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②じゃが芋煮 ③キャベツ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②じゃが芋煮 ③フルーツ煮(柿)	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②じゃが芋サラダ ③フルーツ煮(柿)		
13	27	金	①五分粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④南瓜煮	①全粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④南瓜煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚のゴマ焼き ④南瓜煮		
14	28	土	①五分粥 ②ほうれん草のスープ ③ささみ煮 ④里芋煮	①全粥 ②ほうれん草のスープ ③ささみ煮 ④里芋煮	①軟飯 ②ほうれん草のスープ ③ささみソテー ④里芋の海苔和え		
23	30	月	①五分粥 ②白菜のみそ汁 ③ささみと人参煮 ④じゃが芋煮	①全粥 ②白菜のみそ汁 ③ささみと人参煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③鶏レバーと人参煮 ④じゃが芋のソテー		
18	☆	水	①5分粥 ②麩の清汁 ③ささみ照り焼き ④人参とじゃが芋煮	①全粥 ②麩の清汁 ③ささみ照り焼き ④人参とじゃが芋煮	①軟飯 ②麩の清汁 ③ささみ照り焼き ④人参とじゃが芋煮		
31	☆	火	①5分粥 ②麩の清汁 ③白身魚煮 ④人参とじゃが芋煮	①全粥 ②麩の清汁 ③白身魚煮 ④人参とじゃが芋煮	①軟飯 ②麩の清汁 ③白身魚煮 ④人参とじゃが芋煮		



平成29年10月完了食献立表



日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 エネルギー-Kcal 蛋白質-g 脂質-g		
		献立名	おやつ	おやつ	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	
2	23	月	①ご飯②みそ汁(人參・キャバツ) ③豚肉スタミナ焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②マーブル蒸しパン ③いんげんのみそ汁 ④フルーツ	米・油 ココア・ごま油 ホットケーキミックス ごま	卵 豚肉 牛乳 みそ	もやし・キャバツ きゅうり・玉ねぎ 人參・わかめ・ピーマン にんにく・生姜	553kcal 18.8g 14.6g
3	17	火	①ご飯②清汁(豆腐・みつば) ③鶏肉甘酢あんかけ ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①クラッカー	①飲むヨーグルト ②ナポリタン ③もやしの清汁 ④フルーツ	米・片栗粉 油 スパゲティ ごま油・ごま	鶏肉 豚ひき肉 飲むヨーグルト 豆腐	小松菜・人參 あさつき・トマトピューレ ピーマン・玉ねぎ もやし・みつば・コーン	627kcal 24.7g 13.5g
4		水	①中華丼 ②みそ汁(じゃが芋・しめじ) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②そうめんチャンプル ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米・油・片栗粉 春雨・じゃが芋 そうめん ごま油	豚肉 ベーコン 牛乳 みそ	玉ねぎ・人參・キャバツ オクラ・しめじ・椎茸 チンゲン菜・ピーマン 胡瓜・白菜	574kcal 18.5g 16.7g
5	19	木	①ご飯②中華スープ(わかめ・えのき) ③回鍋肉 ④のりとレタスの中華風サラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②さつま芋蒸しパン ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	米・ごま 油・ごま油 さつま芋 ホットケーキミックス	豚肉・みそ 牛乳 卵	人參・ピーマン・わかめ 玉葱・のり・えのき・生姜 レタス・にんにく もやし・キャバツ	643kcal 28.9g 19.2g
6	20	金	①ご飯②清汁(麩・三つ葉) ③鮭のちゃんちゃん焼き風 ④ほうれん草のごま和え ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②中華おこわ ③キャバツのスープ ④フルーツ	米・麩 ごま ごま油 もち米 油	鮭・鶏ひき肉 牛乳 みそ	キャバツ・ピーマン 人參・しめじ・白菜 玉ねぎ・三つ葉・あさつき ほうれん草・しいたけ・ごんかく	651kcal 24.4g 14.7g
7	21	土	①スパゲティミートソース ②スープ(キャバツ・人參) ③コーンソテー ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり ③大根のスープ ④フルーツ	米・スパゲティ S・ごま 油	豚挽き肉 牛乳 かつおぶし	キャバツ・人參 トマトピューレ 玉ねぎ・ピーマン コーン	566kcal 21.8g 18.0g
10	24	火	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③鶏のすき煮 ④大根のゆかり和え ⑤フルーツ	①ソフトせんべい	①牛乳 ②マカロニきな粉 ③玉葱のスープ ④フルーツ	米 しらたき マカロニ・油	鶏肉 牛乳 きな粉 みそ	大根・人參・胡瓜 ゆかり なめこ・みつば 長葱・しめじ・椎茸	525kcal 16.8g 8.8g
11	25	水	①シーフードカレー ②スープ(大根・わかめ) ③大豆サラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ピザトースト ③もやしの清汁 ④フルーツ	じゃが芋 米 油 食パン	えび 牛乳・いか 大豆・ツナ チーズ	玉葱・人參・大根 わかめ・ピーマン きゅうり	626kcal 26.4g 17.4g
12	26	木	①ごはん②みそ汁(じゃが芋・しめじ) ③カレイの磯辺焼き ④チンゲン菜の和え物 ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ほうれん草蒸しパン ③白菜のスープ ④フルーツ	米・油 ホットケーキミックス ごま・ごま油 じゃが芋	カレイ 牛乳 みそ 卵	チンゲン菜・青のり キャバツ 人參・ほうれん草 しめじ	526kcal 22.2g 12.7g
13	27	金	①ロールパン②スープ(小松菜・えのき) ③鶏肉のマーマレード焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②豚にらチャーハン ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	パン・米・マカロニ 油・ごま油 マーマレード アレルギーマヨネーズ	豚挽き肉 卵・鶏肉 牛乳・ヨーグルト	きゅうり・人參 玉ねぎ・キャバツ にら・長ねぎ 小松菜・えのき・パセリ	597kcal 25.3g 18.3g
14	28	土	①きのこうどん ②さつま芋と鶏肉の煮物 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②おかかおにぎり ③人參のスープ ④フルーツ	うどん ごま 片栗粉 さつま芋	鶏肉 豚肉 牛乳 かつおぶし	なめこ・みつば 人參・玉ねぎ えのき・大根・しめじ 絹さや	556kcal 21.1g 10.6g
16	30	月	①ご飯②みそ汁(白菜・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮 ④春雨ナムル ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ピーチケーキ ③玉葱のスープ ④フルーツ	米・油 春雨・ごま油 ホットケーキミックス ごま・バター	卵・高野豆腐 豚肉 牛乳 みそ	もやし・白菜 きゅうり・玉ねぎ 人參・わかめ 白桃缶	553kcal 18.8g 14.6g

★ 誕生日会 ★

18		水	①カレーピラフ②スープ(キャバツ・えのき) ③青海苔風味唐揚げ ④ポテトサラダ⑤人參のグラッセ ⑥フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②マロンケーキ ③コーンスープ ④フルーツ	米・片栗粉 油・バター・じゃが芋 アレルギーマヨネーズ マロンケーキ	鶏肉 牛乳 豚ひき肉	人參・玉ねぎ 生姜・青のり・きゅうり キャバツ・えのき ピーマン・パセリ	600kcal 17.4g 17.0g
----	--	---	--	-----	---	---	------------------	---	---------------------------

★ ハロウィン ★

31		月	①ハムサンド②スープ(コーン・玉葱) ③鶏肉のトマト煮 ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①野菜ジュース(ぶどう) ②ハロウィンカップケーキ ③人參のスープ ④フルーツ	オリーブオイル 小麦粉・食パン 油・ギョウザの皮 アレルギーマヨネーズ	鶏肉 牛乳・ハム 卵・生クリーム チーズ	南瓜・玉ねぎ・コーン ピーマン きゅうり・トマト缶 人參	574kcal 21.4g 25.2g
----	--	---	---	-----	--	--	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------