

日付	曜	午前食	
		中期食（後半）	後期食
1	15	金	①全粥 ②いんげんのスープ ③ささみ煮 ④トマト煮 ①軟飯 ②いんげんのスープ ③ささみ煮 ④トマト煮
2	16	土	①うどん（白菜・大根） ②人参煮 ③さつま芋煮 ①うどん（白菜・大根） ②人参煮 ③さつま芋煮
4	18	月	①全粥 ②じゃが芋の清まし汁 ③白身魚の味噌煮 ④人参煮 ①軟飯 ②じゃが芋の清まし汁 ③白身魚の味噌煮 ④人参ソテー
5	19	火	①全粥 ②大根のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④いんげんと人参煮 ①軟飯 ②大根のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④いんげんと人参ソテー
6	20	水	①全粥 ②南瓜のみそ汁 ③鶏ささ身と玉ねぎ煮 ④小松菜煮 ①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③鶏ささ身と玉ねぎソテー ④小松菜サラダ
7	21	木	①パン粥 ②じゃが芋スープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④豆腐煮 ①トースト ②じゃが芋スープ ③鶏レバーと人参ソテー ④豆腐煮
8	/	金	①全粥 ②チンゲン菜の清汁 ③白身魚の煮物 ④人参煮 ①軟飯 ②チンゲン菜の清汁 ③白身魚の煮物 ④人参煮
9	/	土	①にゅう麺（鶏ひき肉・人参） ②コーンのスープ ③南瓜煮 ①にゅうめん（鶏ひき肉・人参） ②コーンのスープ ③南瓜サラダ
11	25	月	①全粥 ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜煮 ①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜ソテー
12	26	火	①にゅうめん（鶏ひき肉・ほうれん草） ②じゃが芋煮 ③キャベツと人参煮 ①にゅうめん（鶏ひき肉・ほうれん草） ②じゃが芋のチーズ焼き ③キャベツと人参煮
13	27	水	①全粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③ささみのあんかけ煮 ④人参サラダ ①軟飯 ②チンゲン菜のすまし汁 ③ささみのあんかけ煮 ④人参サラダ
14	28	木	①全粥 ②白菜のスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④ブロッコリー煮 ①軟飯 ②白菜のスープ ③豚ひき肉と人参煮 ④ブロッコリーサラダ
22	/	金	①人参全粥 ②キャベツのスープ ③鶏ささ身と玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮 ①人参軟飯 ②キャベツのスープ ③鶏ささ身と玉ねぎソテー ④ポテトサラダ

日付	曜	午後食	
		中期食（後半）	後期食
1	15	金	①全粥 ②キャベツと人参みそ汁 ③しらすと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮 ①軟飯 ②キャベツと人参みそ汁 ③しらすと玉ねぎ煮 ④じゃが芋チーズ焼き
2	16	土	①全粥 ②玉ねぎのスープ ③豆腐煮 ④大根と人参煮 ①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③豆腐煮 ④大根と人参煮
4	18	月	①にゅうめん（玉ねぎ・いんげん） ②白身魚煮 ③大根煮 ①にゅうめん（玉ねぎ・いんげん） ②白身魚の照り焼き ③大根ソテー
5	19	火	①全粥 ②もやしと人参のみそ汁 ③鶏そぼろとキャベツ煮 ④トマト煮 ①軟飯 ②もやしと人参のみそ汁 ③鶏そぼろとキャベツソテー ④トマト煮
6	20	水	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③豆腐煮 ④南瓜煮 ①トースト ②玉ねぎのスープ ③豆腐のソテー ④南瓜煮
7	21	木	①全粥 ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮物 ④胡瓜煮 ①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③白身魚のソテー ④胡瓜煮
8	/	金	①煮込みうどん（鶏ひき肉・人参） ②南瓜の煮物 ③りんご煮 ①煮込みうどん（鶏ひき肉・人参） ②南瓜のチーズ焼き ③りんご煮
9	/	土	①全粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③しらすとキャベツ煮 ④玉ねぎ煮 ①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③しらすとキャベツ煮 ④玉ねぎソテー
11	25	月	①パン粥 ②キャベツスープ ③豆腐の鶏そぼろあん ④人参サラダ煮 ①トースト ②キャベツスープ ③豆腐の鶏そぼろあん ④人参サラダ煮
12	26	火	①全粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③しらすと人参煮 ④じゃが芋コーン煮 ①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③しらすと人参煮 ④じゃが芋コーンのバター焼き
13	27	水	①パン粥 ②もやしとわかめのスープ ③さつま芋の鶏そぼろあん ④大根と人参煮 ①トースト ②もやしとわかめのスープ ③さつま芋のそぼろあん ④大根と人参煮
14	28	木	①全粥 ②麩のみそ汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④人参煮 ①軟飯 ②麩のみそ汁 ③鶏レバーと玉ねぎ煮 ④きなこ人参
22	/	金	①パン粥 ②麩のスープ ③白身魚の味噌煮 ④トマトとピーマン煮 ①トースト ②麩のスープ ③白身魚の味噌焼き ④トマトとピーマン煮



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
1	15	金	①ビスケット ②炊き込みご飯 ③みそ汁(さつまいも・玉葱) ④おでん ⑤フルーツ	①牛乳 ②ツナサンド ③麩のスープ ④フルーツ	米・油・こんにやく しらたき・食パン ロケット・アレルギー用マヨネーズ さつまいも	鶏肉・味噌 ウインナー・うすらの卵 ツナ・がんも 牛乳・いか	人参・玉ねぎ 椎茸・大根 小松菜 パセリ
2	16	土	①牛乳 ②ミートソーススパゲティ ③スープ(キャベツ・人参) ④ひじきと南瓜のサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②昆布おにぎり ③キャベツとわかめのみそ汁 ④フルーツ	スパゲティ・油 ごま油 米	豚ひき肉 牛乳	人参・玉ねぎ ひじき・ピーマン 昆布・のり・キャベツ 南瓜・胡瓜
4	18	月	①牛乳 ②豚丼 ③みそ汁(わかめ・ねぎ) ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ	①りんごジュース ②牛乳もち ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	米・油 ごま・片栗粉 しらたき バター・じゃがいも	豚肉 味噌 きな粉 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 胡瓜・のり わかめ・長ねぎ 人参・もやし
5	19	火	①ヨーグルト ②ドライカレー ③スープ(白菜・わかめ) ④花野菜のサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②大根もち ③玉葱のスープ ④フルーツ	米・バター 油 小麦粉・片栗粉	豚ひき肉 牛乳・ベーコン ツナ・桜海苔・かつおぶし ヨーグルト	人参・ピーマン・大根 玉ねぎ・コーン レーズン・あさつき・わかめ アスパラ・加工ワカメ・白菜
6	20	水	①牛乳 ②ご飯③清汁(豆腐・ねぎ) ④鮭のごま味噌焼き ⑤人参のきんぴら ⑥フルーツ	①牛乳 ②人参ケーキ ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米・こんにやく ホットケーキミックス 油・バター ごま	鮭・味噌 豆腐・牛乳	長ねぎ・人参 いんげん
7	21	木	①ソフトせんべい ②ぶどうパン ③クリームシチュー ④海鮮サラダ⑤トマト ⑥フルーツ	①牛乳 ②きのおこわ ③いんげんのスープ ④フルーツ	ぶどうパン・米 油・バター 小麦粉・もち米 じゃがいも	豚肉 えび いか 牛乳	人参・玉ねぎ・トマト キャベツ・胡瓜 わかめ・しめじ えのき・椎茸
8	22	金	①牛乳 ②ご飯③清汁(ほうれん草・玉葱) ④鶏のすき焼き ⑤大根の肉みそがけ ⑥フルーツ	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン ③白菜のスープ ④フルーツ	米・しらたき 油 片栗粉・マーメイドシヤム ホットケーキミックス	鶏肉・みそ 牛乳・鶏ひき肉	大根・玉葱 椎茸・長葱 ほうれん草・あさつき 生姜・しめじ
9	23	土	①牛乳 ②五目うどん ③白菜のおかか和え ④フルーツ	①牛乳 ②梅おにぎり ③玉葱のスープ ④フルーツ	うどん ごま油 ごま	牛乳 かつおぶし 豚肉	人参・白菜・梅 胡瓜・大根・あさつき 椎茸・わかめ のり・きゅうり
11	25	月	①牛乳 ②ご飯③清汁(みつば・麩) ④鶏肉の甘酢あんかけ ⑤春雨ナムル ⑥フルーツ	①牛乳 ②小豆蒸しパン ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	米・片栗粉・油 春雨・ごま バター・麩・ごま油 片栗粉・ベネチアワッダー	鶏肉 あずき 卵 牛乳	みつば 玉ねぎ・もやし 人参・あさつき 胡瓜
12	26	火	①クラッカー ②もやし味噌ラーメン ③じゃが芋のチーズ焼き ④プロッコリー ⑤フルーツ	①牛乳 ②ツナの炊き込みごはん ③白菜のスープ ④フルーツ	中華麺 油 ごま油・じゃが芋 ※アレルギー用マヨネーズ	豚ひき肉・味噌 ベーコン チーズ・ツナ 油揚げ・牛乳	もやし・キャベツ にら・玉ねぎ・コーン 長葱・人参・生姜 みつば・プロッコリー
13	27	水	①牛乳 ②ご飯③みそ汁(さつまいも・しめじ) ④ぶり大根 ⑤小松菜の千草和え ⑥フルーツ	①飲むヨーグルト ②ビーフソテー ③玉葱のスープ ④フルーツ	米 さつまいも ビーフ しらたき	ぶり・味噌 油揚げ ベーコン・牛乳 飲むヨーグルト	しめじ・あさつき 人参・玉葱・ピーマン 大根・小松菜 もやし
14	28	木	①ヨーグルト ②ごはん③大根のスープ ④厚焼き玉子 ⑤カリフラワーソテー ⑥フルーツ	①牛乳 ②焼きそば ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・油 中華めん	卵 牛乳・豚ひき肉 ヨーグルト	小松菜・人参・椎茸 大根・わかめ 玉ねぎ・椎茸 カリフラワー・キャベツ・もやし

★ クリスマス会 誕生日会 ★

22	金	①牛乳 ②カレーピラフ③コーンクリームスープ ④ウィングスティック ⑤クリスマスサラダ⑥フライドポテト ⑦フルーツポンチ	①オレンジジュース ②クリスマスケーキ ③麩のスープ ④フルーツ	米・バター 小麦粉 油・片栗粉 じゃが芋・ジャム	鶏肉 豚ひき肉 卵 牛乳・ホイップクリーム	コーン・人参・カリフラワー ピーマン・あかんぼ・りんご キャベツ・生姜 パセリ・玉ねぎ・プロッコリー
----	---	--	---	-----------------------------------	--------------------------------	---

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。