



日付	曜	後期食			
		午前食		午後食	
8	22	金	①軟飯 ②わかめのみぞ汁 ③ささみとブロッコリー炒め ④キャベツと人参煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③白身魚のあんかけ ⑥フルーツ	
9	23	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ④人参煮 ⑤フルーツ煮	①軟飯 ②ほうれん草のみぞ汁 ③豆腐煮 ④里芋煮	
	25	月	①軟飯 ②白菜のみぞ汁 ③ひき肉ともやしのソテー ④胡瓜スティック	①軟飯 ②かぶのみぞ汁 ③じゃが芋としらす煮 ④キャベツと人参煮	
12	26	火	①軟飯 ②大根のみぞ汁 ③鮭の照り焼き ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②玉葱スープ ③ひき肉と人参炒め ④じゃが芋煮	
13	27	水	①トースト ②キャベツスープ ③ささみのチーズ焼き ④ほうれん草と玉葱煮	①軟飯 ②わかめのみぞ汁 ③もやしとしらす炒め ④小松菜と人参煮	
14	28	木	①軟飯 ②みつばスープ ③白菜とひき肉炒め ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②お麸のみぞ汁 ③白身魚煮 ④小松菜煮	
	15	金	①煮込みパスタ(鶏ひき肉・人参・ピーマン) ②じゃが芋とコーン煮 ③フルーツ煮	①軟飯 ②玉葱のみぞ汁 ③豆腐のごま煮 ④じゃが芋と人参煮	
2	16	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②さつま芋煮 ③フルーツ煮	①軟飯 ②南瓜のみぞ汁 ③しらすと玉ねぎソテー ④ブロッコリー煮	
4	18	月	①軟飯 ②大根スープ ③白身魚の味噌焼き ④人参とじゃが芋煮	①軟飯 ②お麸のみぞ汁 ③ささみのゴマ煮 ④大根と胡瓜煮	
5	19	火	①軟飯 ②玉葱のみぞ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④チングン菜とキャベツ和え	①にゅうめん(しらす・人参) ④さつま芋といんげん煮 ⑤フルーツ煮	
6	20	水	①軟飯 ②もやしスープ ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツと人参煮	①トースト ②じゃが芋スープ ③白身魚煮 ④ほうれん草とコーン煮	
7	21	木	①軟飯 ②玉葱のみぞ汁 ③カレイの照り焼き ④もやしとわかめの胡麻和え	①軟飯 ②キャベツスープ ③ささみのあんかけ ④かぶと人参煮	
1	/	金	①軟飯 ②そうめんスープ ③大豆と胡瓜煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②玉葱のみぞ汁 ③豆腐のごま煮 ④じゃが芋と人参煮	

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	乳幼児専食		1~2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料		
		献立名	おやつ	おやつ	おやつ	米や加工したもの	血や肉になるもの	
8	22	金	①ご飯 ②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③鶏肉のマーマレード焼き ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①チーズトースト ②キャベツと人参スープ ③牛乳 ④フルーツ	①米・油 ②マーマレード ③食パン ④牛乳	①鶏肉・チーズ ②油揚げ ③ベーコン ④牛乳	わかめ・玉ねぎ 人参
9	23	土	①カレーうどん ③厚揚げと里芋の煮物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①梅おにぎり ②ほうれん草のみぞ汁 ③牛乳 ④フルーツ	①乾うどん ②油 ③里芋 ④米	①豚肉 ②牛乳 ③厚揚げ	人参・玉ねぎ あさつき・梅
	25	月	①ゆかりご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③かに玉 ④胡瓜の華風サラダ ⑤フルーツ	⑥ふどうジュース	①メロンパン風 ②かぶのみぞ汁 ③牛乳 ④フルーツ	①卵・かに ②ロールパン ③じらたき・ごま油 ④小麦粉	①なめこ・みつば 玉ねぎ・人参 椎茸・グリーンピース 胡瓜・長ねぎ	
12	26	火	①ご飯 ②けんちん汁 ③鮭フライ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①クラッカー	①五目焼きそば ②玉ねぎスープ ③牛乳 ④フルーツ	①米・こんにゃく ②じゃが芋 ③中華めん ④パン粉	①鮭・豆腐 ②油揚げ ③牛乳	大根・人参 あさつき 青海苔
	13	水	①ツナサンド ②スープ(キャベツ・えのき) ③ほうれん草グラタン ④ミニトマト ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①きなこクッキー ②キャベツスープ ③牛乳 ④フルーツ	①食パン ②小麦粉 ③エッグケア ④牛乳	①キャベツ・人参 ②えのき・小松菜 ③玉ねぎ・ミニトマト	
14	28	木	①中華丼 ②清汁(春雨・みつば) ④キャベツの梅おかか和え ⑤フルーツ	⑥牛乳	①14日ガトーショコラ風 ②28日フレンチトースト ③お麸のスープ ④牛乳⑤フルーツ	①米・春雨 ②食パン ③牛乳	①なると ②豚肉 ③牛乳	白菜・人参 玉葱・干し椎茸 キャベツ・胡瓜 三つ葉・梅
	15	金	①ミートソーススパゲティ ②スープ(キャベツ・コーン) ③じゃが芋のマヨ焼き ④フルーツ	①マンナ	①昆布のおにぎり ②玉葱のみぞ汁 ③牛乳 ④フルーツ	①スパゲティ ②じゃが芋 ③牛乳 ④昆布	①豚肉 ②ベーコン ③牛乳	キャベツ・人参 ビーマン・玉葱 コーン・キャベツ 昆布
2	16	土	①しょうゆラーメン ④ふかし芋 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①豚にらチャーハン ②南瓜の味噌汁 ③牛乳 ④フルーツ	①中華めん ②牛乳 ③さつま芋 ④豚ひき肉	①牛乳 ②豚ひき肉 ③牛乳	キャベツ・人参 もやし・葱 にら
4	18	月	①ご飯 ②清汁(大根・わかめ) ③さわらの味噌焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め	①ビスケット	①山菜おこわ ②お麸の味噌汁 ③牛乳 ④フルーツ	①米 ②もち米 ③油 ④つきこん	①さわら ②牛乳 ③味噌 ④つきこん	大根・山菜 人参・わかめ カリフラワー キャベツ・ビーマン
5	19	火	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・ねぎ) ③肉豆腐 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース	①ほうれん草の無レモン ②人参スープ ③牛乳 ④フルーツ	①米・さつま芋 ②豆腐・豚肉 ③油 ④牛乳	①長葱 ②玉ねぎ ③人参・いんげん ④チングン菜・キャベツ	
6	20	水	①シーフードカレー ②スープ(もやし・コーン) ④フレンチリんごサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①ツナのパスタ ②じゃが芋のみぞ汁 ③牛乳 ④フルーツ	①米・油 ②スパゲティ ③いか ④ツナ	①えび ②いか ③ツナ	玉ねぎ・人参 もやし・あさつき コーン・りんご キャベツ・胡瓜
7	21	木	①子ぎつねごはん ②味噌汁(玉葱・しめじ) ③カレイの幽庵焼き ④もやしとわかめの胡麻和え ⑤フルーツ	①クラッcker	①さつま芋グラッセ ②キャベツスープ ③牛乳 ④フルーツ	①米 ②さつま芋 ③小麦粉 ④牛乳 ⑤フルーツ	①カレイ ②牛乳 ③油揚げ ④バター	もやし・ゆず 小松菜・わかめ 人参・コーン 玉ねぎ・しめじ

1	金	①鬼ごはん ②清汁(そうめん・三つ葉) ③鶏のから揚げごま風味 ④大豆サラダ ⑤フルーツ	⑥りんごジュース	①高麗若き ②玉葱のみぞ汁 ③牛乳 ④フルーツ	①米 ②そうめん ③大豆・ツナ ④片栗粉	①カレイ・鶏肉 ②でんぶ ③大豆・ツナ ④卵・エッグケア	①胡瓜・トマト ②玉葱・人参・みつば ③干し椎茸 ④海苔
---	---	---	----------	----------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

27	水	①ピーフストロガノフ ②スープ ④サラダ ⑥フルーツ	⑥ヨーグルト	①クッキー ②牛乳 ③フルーツ	①米・小麦粉 ②豚肉 ③牛乳 ④生クリーム ⑤バター	①胡瓜・玉ねぎ ②人参・コーン ③マッシュルーム
----	---	-------------------------------------	--------	-----------------------	--	--------------------------------

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。