

日付		初期食	
1	15/29	水	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば 野菜マッシュ キャベツ 玉ねぎ
2	30	木	①つぶし粥 ②野菜スープ ピーマン 野菜マッシュ 玉ねぎ チンゲン菜
/	17/31	金	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ じゃが芋 ブロッコリー
/	18	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ さつま芋 大根
/	20	月	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば 野菜マッシュ カリフラワー キャベツ
7	21	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜 野菜マッシュ 人参 胡瓜
8	22	水	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ じゃが芋 人参
9	23	木	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし 野菜マッシュ 小松菜 人参
10	27	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ブロッコリー ピーマン
11	28	土	①つぶし粥 ②野菜スープ ピーマン 野菜マッシュ じゃが芋 玉ねぎ
13	27	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 野菜マッシュ キャベツ 玉ねぎ
14	28	火	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば 野菜マッシュ ピーマン 玉ねぎ

☆お楽しみ給食☆

16	☆	木	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ ブロッコリー 南瓜
----	---	---	---

日付	曜	午 前 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
1	15/20	水	①5分がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚のごま焼き ④キャベツ玉ねぎ煮
2	30	木	①5分がゆ ②ピーマンのスープ ③玉ねぎのひき肉あん④チンゲン菜煮	①全がゆ ②ピーマンのスープ ③玉ねぎのひき肉あん④チンゲン菜煮	①軟飯 ②ピーマンのスープ ③玉ねぎのひき肉あん④チンゲン菜煮
	17/31	水	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③大豆とじゃが芋煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③大豆とじゃが芋煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③大豆とじゃが芋煮 ④ブロッコリー煮
	18	土	①煮込みうどん (大根・人参) ③豆腐煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん (大根・人参) ③豆腐煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん (大根・人参) ③豆腐煮 ④さつま芋煮
	20	月	①5分がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④カリフラワーとキャベツ煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④カリフラワーとキャベツ煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚フライ ④カリフラワーとキャベツ煮
7	21	火	①5分がゆ ②じゃが芋のスープ ③ささみあん ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②じゃが芋のスープ ③ささみあん ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のスープ ③ささみあん ④胡瓜と人参煮
8	22	水	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③じゃが芋としらす煮 ④人参煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③じゃが芋としらす煮 ④人参煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③じゃが芋としらす煮 ④人参煮
9	23	木	①5分がゆ ②もやしのスープ ①ささみあん ④小松菜と人参煮	①全がゆ ②もやしのスープ ①ささみあん ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②もやしのスープ ①ささみあん ④小松菜と人参煮
10	24	金	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③ピーマンのひき肉あん④ブロッコリー煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③ピーマンのひき肉あん④ブロッコリー煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③ピーマンのひき肉あん④ブロッコリー煮
11	25	土	①にゅうめん (ピーマン) ④玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん (ピーマン) ④玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん (ピーマン) ④玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮
13	27	月	①5分がゆ ②大根スープ ③ささみあん キャベツと玉ねぎ煮	①全がゆ ②大根スープ ③ささみあん キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②大根スープ ③ささみあん キャベツと玉ねぎ煮
14	28	火	①5分がゆ ②みつばのスープ ③ささみあん ④ピーマンと玉ねぎ煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③ささみあん ④ピーマンと玉ねぎ煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③ささみあん ④ピーマンと玉ねぎ煮

☆お楽しみ給食☆

16	☆	木	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③ブロッコリーとしらす煮 ④かぼちゃ煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③ブロッコリーとしらす煮 ④かぼちゃ煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③ブロッコリーとしらす煮 ④かぼちゃ煮
----	---	---	--	---------------------------------------	--------------------------------------

日付	曜	午 後 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
1	16/20	水	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④キャベツと胡瓜煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④キャベツと胡瓜炒め
2	16/30	木	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参といんげん煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参といんげん煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参といんげん炒め
	17/31	水	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④さつま芋炒め
	18	土	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚の照り焼き ④白菜と人参炒め
	20	月	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参炒め
7	21	火	①にゅうめん(もやし) ③白菜とそぼろあん ④南瓜煮	①にゅうめん(もやし) ③白菜とそぼろあん ④南瓜煮	①にゅうめんもやし) ③白菜とそぼろあん ④南瓜炒め
8	22	水	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と玉ねぎ煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と玉ねぎ煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と玉ねぎ炒め
9	23	木	①煮込みうどん(白菜) ④じゃが芋としらす煮 ④-2玉ねぎ煮	①煮込みうどん(白菜) ④じゃが芋としらす煮 ④-2玉ねぎ煮	①煮込みうどん(白菜) ④じゃが芋としらす煮 ④-2玉ねぎ炒め
10	24	金	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみあん ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみあん ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③ささみあん ④キャベツと人参炒め
11	25	土	①5分がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしとキャベツ煮	①全がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしとキャベツ煮	①軟飯 ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしとキャベツ炒め
13	27	月	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④人参煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす炒め ④人参煮
14	28	火	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参炒め




2024年5月完了食献立表



日付	曜	午前おやつ	献立名	おやつ	主な材料		
					熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の房子を 整えるもの
1	15/29	水	①クラッカー ①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③カレイのごま焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①お昼のきなこラスク ②南瓜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑥フルーツ	米・油・ごま油 ごま・春雨 お昼・バター	カレイ 牛乳 きなこ	キャベツ・人参 玉ねぎ・みつば
2	30	木	⑥牛乳 ①ドライカレー ②みそ汁(わかめ・えのき) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①2日こどもの日おやつ ①30日プリン ②昼のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油・エッグケア カレールー・ごま油・じゃが芋 2:春巻きの皮 30:プリンのお昼	豚肉 牛乳 味噌 2:ツナ	人参・ピーマン レーズン・えのき 玉ねぎ・わかめ チンゲン菜・キャベツ
	17/31	金	①ビスケット ①ライ麦パン ②スープ(キャベツ・コーン) ③ポークビーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①五目ごはん ②人参のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	ライ麦パン・米 じゃが芋 油	豚肉・鶏肉 牛乳・大豆 油揚げ	キャベツ・人参 玉ねぎ ブロッコリー・コーン 干椎茸
	18	土	⑥牛乳 ①けんちんうどん ④ふかし芋 ⑤フルーツ	①かやくおにぎり ②玉ねぎのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん さつま芋 米	豚肉・鶏肉 豆腐 牛乳	人参 大根・あさつき しいたけ みつば
	20	月	①マンナ ①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鮭フライ ④カリフラワーとキャベツソテー ⑤フルーツ	①レーズン蒸しパン ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 蒸しパンミックス 油 パン粉・小麦粉	鮭 みそ 牛乳	カリフラワー・ピーマン キャベツ・人参 なめこ・みつば レーズン
7	21	火	⑥牛乳 ①ご飯 ②みそ汁(白菜・あさつき) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①みかんのヨーグルト ②もやしのみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油 エッグケア	豚肉 ヨーグルト みそ	白菜・あさつき もやし・人参・玉ねぎ しょうが・きゅうり みかん缶・コーン
8	22	水	①クラッカー ①ごましおご飯 ②みそ汁(油揚げ・長葱) ③肉じゃが ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①きなこトースト ②みつばのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・しらたき じゃが芋 油・ごま 食パン・マーガリン	豚肉 牛乳 油揚げ・みそ きなこ	長葱・南瓜 玉ねぎ・人参・ゆかり キャベツ きゅうり
9	23	木	⑥牛乳 ①ピビンパク ②みそ汁(白菜・あさつき) ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①クッキー ②白菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 小麦粉・バター ごま ごま油	鶏肉 卵 みそ 牛乳	玉ねぎ・わかめ 小松菜・もやし キャベツ・コーン 人参・にら
10	24	金	①ビスケット ①ミートソーススパゲティ ②スープ(もやし・あさつき) ④ブロッコリーとツナのサラダ ⑤フルーツ	①ひじきチャーハン ②さつま芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 スパゲティ 油・ごま油	豚肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ・人参・ひじき ピーマン・コーン もやし・あさつき ブロッコリー・キャベツ
11	25	土	⑥牛乳 ①みそもやしラーメン ③じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	①混ぜ込みいなり ②昼のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華麺 油・ごま油 じゃが芋・カレー粉	豚肉 みそ・油揚げ ウィンナー 牛乳	もやし・キャベツ にら・人参 長葱・コーン 玉ねぎ・ピーマン
13	27	月	①マンナ ①ご飯 ②みそ汁(白菜・あさつき) ③唐揚げ ④もやしとキャベツのソテー ⑤フルーツ	①米粉のりんごケーキ ②さつま芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 *蒸しパンミックス・ベーキングパウダー	鶏肉・みそ 牛乳 豆乳	白菜・あさつき 生姜・もやし キャベツ・ピーマン りんご・人参
14	28	火	⑥牛乳 ①ご飯 ②清汁(玉ねぎ・わかめ) ③豚肉とピーマンのみそ炒め ④ピーマンサラダ ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ②昼のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 イナアガー ピーマン エッグケア	豚肉・みそ 牛乳	玉ねぎ・わかめ・ピーマン キャベツ・人参 長葱・胡瓜・コーン みかん・白桃

☆お楽しみ給食☆

18		木	⑥牛乳 ①グリーンピースご飯 ②モグちゃんのスープ ③ハンバーグ ④野菜の付け合わせ ⑤フルーツ	①ケーキ ⑥牛乳	米・パン粉 ケーキ	ウィンナー 豆乳 牛乳	グリーンピース 大根・玉ねぎ・トマト キャベツ・人参 胡瓜・ブロッコリー・みかん
----	---	---	--	-------------	--------------	-------------------	---