



日	曜日	昼食	献立			おやつ(午後)	
			完了期 (はくばく期)	後期 (かみかみ期)	中期 (ちくちく期)	献立	完了期・後期おやつ
1	水	沖縄そば ツナと大根のサラダ バナナ	鶏込みうどん ツナと大根のサラダ バナナ	鶏込みうどん ササミと大根の煮物 バナナ	鶏込みうどん ササミと大根の煮物 バナナ	コーンおにぎり	人参お粥
2	木	ふりかけごはん 鶏肉の焼き物 スパゲティクチャップソテー 茹で野菜 ゼリー コーンクリームスープ	ふりかけごはん 鶏肉の焼き物 スパゲティクチャップソテー 茹で野菜 ゼリー 野菜スープ	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	シュカートースト	食パン
7	火	けんちんうどん オクラの和風サラダ 白桃缶	けんちんうどん オクラの和風サラダ 白桃缶	あんかけうどん 豆腐とオクラの煮物 フルーツ	あんかけうどん 豆腐とオクラの煮物 フルーツ	塩昆布のおにぎり	ほうれん草お粥
8	水	【お弁当の日】				ショートブレッド	マカロニきなこ
9	木	チキンカレーライス 黄桃缶 野菜たっぷりスープ	ごはん ササミと南瓜の煮物 黄桃缶 野菜たっぷりスープ	お粥 ササミと南瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミと南瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ	彩りフルーツポンチ	フルーツ
10	金	ごはん 魚のバター醤油焼 厚揚げと大根の煮物 バナナ みそ汁	ごはん 魚のバター醤油焼 厚揚げと大根の煮物 バナナ みそ汁	お粥 魚と白菜の煮物 大根の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 魚と白菜の煮物 大根の煮物 バナナ 野菜スープ	ミルクーおまつぼた	蒸し手
11	土	豚肉とチーバーの味噌炒め丼 ササミと白菜のサラダ フルーツ すまし汁	豚肉とチーバーの味噌炒め丼 ササミと白菜のサラダ フルーツ すまし汁	お粥 大根のそぼろ煮 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 大根のそぼろ煮 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	豆乳ウエハース	離乳食用おやつ
13	月	ごはん ガーリックチキン パンパキンピーズ みかん缶 すまし汁	ごはん ガーリックチキン パンパキンピーズ みかん缶 すまし汁	お粥 豆腐と南瓜の煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と南瓜の煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	イチゴフルーチェ	フルーツ
14	火	ごはん 魚の照焼き ちくわと塩昆布とピーマンのイリチー パン缶 みそ汁	ごはん 白身魚の照焼き ちくわと塩昆布とピーマンのイリチー パン缶 みそ汁	お粥 魚と野菜のとろみ煮 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚と野菜のとろみ煮 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	揚げじゃがチーズ味	粉吹き手
15	水	野菜たっぷり醤油ラーメン トマトと胡瓜の和風サラダ オレンジ	野菜たっぷりうどん トマトと胡瓜の和風サラダ オレンジ	野菜たっぷりうどん ササミと南瓜の煮物 オレンジ	野菜たっぷりうどん ササミと南瓜の煮物 オレンジ	もずくジュシーおにぎり	人参お粥
16	木	ごはん 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き オクラの甘酢和え バナナ すまし汁	ごはん 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き オクラの甘酢和え バナナ すまし汁	お粥 オクラのそぼろ味噌煮 ほうれん草の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 オクラのそぼろ味噌煮 ほうれん草の煮物 バナナ 野菜スープ	フレンチトースト	食パン
17	金	もずく丼 豆腐とキャベツの中華サラダ 白桃缶 かき玉汁	もずく丼 豆腐とキャベツの中華サラダ 白桃缶 かき玉汁	お粥 豆腐とキャベツの煮物 オクラの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐とキャベツの煮物 オクラの煮物 フルーツ 野菜スープ	スイートポテト	蒸し手
18	土	豚肉の甘辛丼 キャベツの和え物 フルーツ みそ汁	豚肉の甘辛丼 キャベツの和え物 フルーツ みそ汁	お粥 ササミとキャベツの煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミとキャベツの煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	ソフトサラダ	離乳食用おやつ
20	月	ごはん チキンチャップ 細切りポテトと人参のしりしり 黄桃缶 みそ汁	ごはん チキンチャップ 細切りポテトと人参のしりしり 黄桃缶 みそ汁	お粥 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	バナナパンケーキ	バナナ
21	火	ハヤシライス オレンジ 野菜たっぷりスープ	ごはん ササミとブロッコリーの煮物 オレンジ 野菜たっぷりスープ	お粥 ササミとブロッコリーの煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 ササミとブロッコリーの煮物 オレンジ 野菜スープ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト
22	水	ごはん 魚のタルタル焼き オクラとトマトのサラダ パン缶 みそ汁	ごはん 魚のタルタル焼き オクラとトマトのサラダ パン缶 みそ汁	お粥 魚とキャベツのとろみ煮 オクラのトマト煮 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚とキャベツのとろみ煮 オクラのトマト煮 フルーツ 野菜スープ	アップルマフィン	フルーツ
23	木	長崎ちゃんぽん ちくわと白菜のおかか和え バナナ	野菜たっぷりうどん ちくわと白菜のおかか和え バナナ	野菜たっぷりうどん ササミと白菜の煮物 バナナ	野菜たっぷりうどん ササミと白菜の煮物 バナナ	わかめおにぎり	人参お粥
24	金	ヤンニョムチーズ豚丼 彩りナムル お楽しみデザート すまし汁	ヤンニョムチーズ豚丼 彩りナムル お楽しみデザート すまし汁	お粥 豆腐と大根の煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と大根の煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	青りんごゼリー	フルーツ
25	土	鶏肉と茄子の甘酢炒め丼 ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ 中華スープ	鶏肉と茄子の甘酢炒め丼 ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ 中華スープ	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 茄子の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 茄子の煮物 フルーツ 野菜スープ	五穀ビスケット	離乳食用おやつ
27	月	ごはん 麻婆豆腐 大根とコーンのおかか和え 黄桃缶 すまし汁	ごはん 麻婆豆腐 大根とコーンのおかか和え 黄桃缶 すまし汁	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	フライドポテト	粉吹き手
28	火	ごはん 魚のチーズパン粉焼き さつま芋の甘辛炒め オレンジ みそ汁	ごはん 魚のチーズパン粉焼き さつま芋の甘辛炒め オレンジ みそ汁	お粥 魚とほうれん草の煮物 さつま芋の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 魚とほうれん草の煮物 さつま芋の煮物 オレンジ 野菜スープ	プリン	フルーツ
29	水	ごはん 親子煮 キャベツの納豆和え バナナ みそ汁	ごはん 親子煮 キャベツの納豆和え バナナ みそ汁	お粥 ササミと小松菜の煮物 キャベツの煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 ササミと小松菜の煮物 キャベツの煮物 バナナ 野菜スープ	パウンドケーキ	蒸しパン
30	木	ごはん タンドリーチキン ウインナーと小松菜のソテー パン缶 みそ汁	ごはん タンドリーチキン ウインナーと小松菜のソテー パン缶 みそ汁	お粥 豆腐と小松菜の煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と小松菜の煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	かぼちゃのスクーン	蒸し南瓜
31	金	ごはん 魚の西京焼 キャベツのシークォーサー酢の物 オレンジ すまし汁	ごはん 魚の西京焼 キャベツのシークォーサー酢の物 オレンジ すまし汁	お粥 魚とキャベツの煮物 蒸し南瓜 オレンジ 野菜スープ	お粥 魚とキャベツの煮物 蒸し南瓜 オレンジ 野菜スープ	きな粉揚げパン	マカロニきなこ

*天候や仕入れの都合上献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				献立	材料
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他		
1	水	沖縄そば ツナと大根のサラダ バナナ	豚角煮 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・万能ねぎ 大根・きゅうり・人参 バナナ	沖縄そば・砂糖 マヨネーズ	みりん風調味料・料理酒・醤油・和風だし 醤油	コーンおにぎり 	米(国産)・コーン 醤油・コンソメ
2	木	【子どもの日メニュー】 ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ スパゲティチャップソテー 茹で野菜 ゼリー コーンクリームスープ	鶏肉	しょうが 玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー 黄桃(缶詰) ドライパセリ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 スパゲティ・油 ピーチゼリーの素	かつおぶりのかけ 醤油・料理酒 トマトケチャップ・味噌こしょう コーンクリームスープの素	シュガートースト 	食パン・マーガリン 砂糖
7	火	けんちんうどん オクラの和風サラダ 白桃缶	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・人参・大根 オクラ・人参 白桃(缶詰)	うどん・煮こんやく 砂糖・玉ねぎドレッシング	白だし	島昆布のおにぎり 	米(国産) 島昆布
8	水	【お弁当の日】 					ショートブレッド 	小麦粉・バター 砂糖・塩
9	木	チキンカレーライス 黄桃缶 野菜たっぷりスープ	鶏肉	玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰) かぼちゃ・キャベツ・人参・わかめ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 コンソメ	彩りフルーツパンチ 	お米デザート・パナ・おまんこ缶 パン(缶詰)・白桃(缶詰)
10	金	ごはん 魚のバター醤油焼 厚揚げと大根の煮物 バナナ みそ汁	メルルーサ 豚ひき肉・生揚げ	大根・人参・グリーンピース バナナ 白豆	米(国産) 小麦粉・油・バター 砂糖	塩・醤油・料理酒	ミルクーおさつポテト 	さつま手・バター 牛乳・砂糖
11	土	豚肉とアスパラの味噌炒め丼 ササミと白菜のサラダ フルーツ すまし汁	豚肉・赤みそ 鶏ささみ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが 白菜・人参 オレンジ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	だし 醤油・みりん風調味料 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・塩	豆乳ワエハース 	豆乳ワエハース
13	月	ごはん ガーリックチキン パンパンピーンズ みかん缶 すまし汁	鶏肉 豚肉・大豆 豆腐	にんにく かぼちゃ・玉ねぎ・ドライパセリ みかん(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・バター	醤油・料理酒 コンソメ・トマトケチャップ だし・醤油・塩	イチゴフルーチェ 	フルーチェ(いちご) 加工乳
14	火	ごはん 魚の照焼き ちくわと塩昆布とピーマンのイリチー パン缶 みそ汁	さば ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 塩昆布・玉ねぎ・人参・ピーマン パン(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	醤油・みりん風調味料 酢・醤油・みりん風調味料 だし	揚げじゃがチーズ味 	じゃが芋・チーズ・でん粉・豆乳 マヨネーズ・コンソメ・油
15	水	野菜たっぷり醤油ラーメン トマトと胡瓜の和風サラダ オレンジ	豚肉 ツナフレーク	白菜・玉ねぎ・もやし・人参 きゅうり・トマト・人参 オレンジ	ラーメン・油 玉ねぎドレッシング	中華だし・醤油・味噌醤油ラーメンスープ	もずくジュシーおにぎり 	米(国産)・豚肉・味噌こしょう・人参・もずく 片栗粉・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし
16	木	ごはん 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き オクラの甘酢和え バナナ すまし汁	鶏肉 ちくわ 豆腐	コーン オクラ・人参 バナナ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・マヨネーズ 砂糖	塩・醤油 だし・塩	フレンチトースト 	食パン・卵・加工乳 砂糖・バター
17	金	もずく丼 豆腐とキャベツの中華サラダ 白桃缶 かき玉汁	豚肉 ツナフレーク・豆腐 卵	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが ブロッコリー・人参 白桃(缶詰) 万能ねぎ・えのきたけ	米(国産)・揚げごま油・砂糖・でん粉 砂糖・揚げごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・酢 だし・醤油・塩	スイートポテト 	さつま手・バター・砂糖 牛乳・卵
18	土	豚肉の甘辛丼 キャベツの和え物 フルーツ みそ汁	豚肉 鶏ささみ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・ほうれん草・人参 オレンジ 大根・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・つきこんにやく・油・砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし	ソフトサラダ 	ソフトサラダせんべい
20	月	ごはん チキンチャップ 細切りポテトと人参のしりしり 黄桃缶 みそ汁	鶏肉 卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 じゃが芋・油	塩・トマトケチャップ・マスタード・コンソメ だし	バナナパンケーキ 	ホットケーキミックス・バナナ・砂糖 牛乳・油
21	火	ハヤシライス オレンジ 野菜たっぷりスープ	豚肉 牛肉	玉ねぎ・人参・しょうが キャベツ・万能ねぎ かぼちゃ・キャベツ・人参・わかめ	米(国産)・油	パン・カレーパウダー・トマトケチャップ・コンソメ・味噌こしょう コンソメ	フルーツヨーグルト 	パン(缶詰)・白桃(缶詰)・黄桃(缶詰) ヨーグルト・砂糖
22	水	ごはん 魚のタルタル焼き オクラとトマトのサラダ パン缶 みそ汁	メルルーサ ツナフレーク	オクラ・トマト パン(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・タルタルソース 砂糖	塩 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	アップルマフィン 	ホットケーキミックス・卵・牛乳 砂糖・りんご(缶詰)
23	木	長崎ちゃんぽん ちくわと白菜のおかか和え バナナ	豚肉 ちくわ・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・さやいんげん 白菜・ほうれん草・人参 バナナ	米(国産)・つきこんにやく・油 醤油・みりん風調味料	味噌こしょう・中華だし・チキンونسープ 醤油・みりん風調味料	わかめおにぎり 	米(国産) わかめご飯の素
24	金	【お誕生会】 ヤンニョムチース豚丼 彩りナムル お楽しみデザート すまし汁	豚肉・ミックスチーズ 豆腐	人参・玉ねぎ 大根・きゅうり・人参・コーン・にんにく 白菜・万能ねぎ	米(国産)・でん粉・砂糖 白ごま・砂糖・揚げごま油 ロールケーキ(いちご)	味噌こしょう・醤油・料理酒・マスタード・コンソメ・味噌こしょう 醤油・塩 だし・塩	青りんごゼリー 	青りんごゼリーの素 りんご(缶詰)
25	土	鶏肉と茄子の甘酢炒め丼 ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ 中華スープ	鶏肉 ツナフレーク 豆腐	玉ねぎ・なす・人参・ピーマン ブロッコリー・コーン オレンジ 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	酢・醤油・トマトケチャップ・鶏からスープ 青じそドレッシング(ノンオイル) 中華だし・醤油・塩	五穀ビスケット 	五穀ビスケット
27	月	ごはん 麻婆豆腐 大根とコーンのおかか和え 黄桃缶 すまし汁	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ・かつお節	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ 大根・ほうれん草・コーン 黄桃(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 おつゆ駄	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	フライドポテト 	ポテトフライ・油 塩
28	火	ごはん 魚のチーズパン粉焼き さつま手の甘辛炒め オレンジ みそ汁	メルルーサ・粉チーズ さつま揚げ	人参・さやいんげん オレンジ キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 さつま手・つきこんにやく・油・砂糖	塩・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料・料理酒 和風だし	プリン 	プリン(素)・牛乳 ホイップクリーム
29	水	ごはん 親子煮 キャベツの納豆和え バナナ みそ汁	鶏肉・卵 納豆	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・小松菜・人参 バナナ 大根・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 糸こんにやく(白濁)・でん粉・砂糖	醤油・みりん風調味料・和風だし 醤油 だし	パウンドケーキ 	ホットケーキミックス・バター 砂糖・卵
30	木	ごはん タンダーチキン ウインナーと小松菜のソテー パン缶 みそ汁	鶏肉・ヨーグルト ウインナー	にんにく・しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参 パン(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油 油	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ コンソメ だし	かぼちゃのスコーン 	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト・かぼちゃ
31	金	ごはん 魚の西京焼 キャベツのシークォーター酢の物 オレンジ すまし汁	さば・白みそ さつま揚げ	キャベツ・人参・四季柑シークォーター オレンジ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 おつゆ駄	料理酒・みりん風調味料 醤油 だし・醤油・塩	コップパン・鶏 グラニュー糖・さつま揚げ 	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。