



曜日	メニュー	主な材料と体内での動き				献立	おやつ(午後)
		主にからだをつくるもの	主にからだの骨を支えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他		
土	焼うどん フルーツ けんろん汁	豚肉、かつお節 さつま揚げ・豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ オレシジ 大根・人参・白菜・万能ねぎ	うどん・油 黒ごんにやく	中華ソース・とんかつソース 醤油・塩・和風だし	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳
月	ごはん 豚肉と野菜のチャンフル オクラの酢の物 白味噌 みそ汁	豚肉、かつお節・鰹 ちくわ	玉ねぎ・白菜・人参・万能ねぎ オクラ・人参 白味噌(缶詰) さつま揚げ・万能ねぎ	米(国産) 油・醤油・ごま油 砂糖	醤油・塩・味塩こしょう 酢・醤油 だし	フルーツヨーグルト 牛乳	バナナ・黄桃(缶詰) ヨーグルト・砂糖 牛乳
火	タコライス かぼちゃサラダ みかん缶 コンソメスープ	鶏ひき肉・ミックスチーズ 新ひき肉	キャベツ・トマト かぼちゃ・コーン・きゅうり みかん(缶詰) 白菜・わかめ・ドライパセリ	米(国産)・油 マヨネーズ じゃが芋	トマトケチャップ コンソメ	もずくのひちやーそ 牛乳	もずく・人参・ツナフレーク・ニラ・小麦粉 卵・牛乳・塩・油 牛乳
水	ごはん 豚角煮 キャベツの塩昆布和え バナナ 苺みそ汁	鶏肉	大根・人参・干ししいたけ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 バナナ	米(国産) 黒ごんにやく・油・砂糖	だし・醤油・みりん風調味料 醤油	シークワーサーケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・バター 卵・四手指シークワーサー 牛乳
木	野菜たっぷり煮込みうどん ツナと大根のごま和え バナナ	豚肉 鶏ささみ・かつお節	玉ねぎ・万能ねぎ 白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん・しょうが ブロッコリー・人参 オレシジ 大根・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・砂糖・油 さつま芋・砂糖	醤油・中濃だし・塩ラーメンスープ 醤油・みりん風調味料	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) しそ風味ふりかけ お茶
金	ごはん 魚の焼物 ひじきの煮物 ハイン缶 みそ汁	メルルーサ さつま揚げ	あおさのり ひじき・人参・グリーンピース ハイン(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・砂糖・油 さつま芋・砂糖	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし	ショッカーパン 牛乳	コッパパン・油 グラニュー糖 牛乳
土	豚肉の生姜焼き ブロッコリーのサラダ フルーツ 苺みそ汁	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん・しょうが ブロッコリー・人参 オレシジ 大根・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	だし 醤油・みりん風調味料・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル)	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダ 牛乳
0月	ごはん ヤンニョムチキン缶 かーいりちー 黄桃缶 苺みそ汁	鶏肉・赤みそ 卵・豚肉	しょうが 玉ねぎ・人参・ほうれん草 黄桃(缶詰) 大根・キャベツ・万能ねぎ	米(国産) でん粉・油・砂糖・白ごま 車麩・油	醤油・みりん風調味料・料理酒 沖繩そばだし・塩	大文字 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま 牛乳
1火	ごはん 魚の旨辛焼き ちくわと白菜のゆかり和え オレシジ みそ汁	さば ちくわ	しょうが 白菜・人参 オレシジ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 じゃが芋	醤油・料理酒 ゆかり だし	あじさいゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 マスカットゼリーの素 牛乳
2水	【お弁当の日】						
3木	野菜たっぷり煮込みうどん ツナと大根のごま和え バナナ	豚肉 ツナフレーク	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん・しょうが 大根・ほうれん草・人参 バナナ	うどん 白ごま	だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・みりん風調味料	クチャップライスおにぎり お茶	米(国産)・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参 ドライパセリ・塩・コンソメ・トマトケチャップ お茶
4金	ごはん 魚のコンマヨネーズ焼き バナナと野菜のソテー 白味噌 みそ汁	メルルーサ ワインナー	コーン ブロッコリー・玉ねぎ・人参 白味噌(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・マヨネーズ 油	塩 コンソメ だし	ヨーグルトマフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 塩・ヨーグルト・卵
5土	とろろほろろ 豆腐とキャベツのサラダ フルーツ 苺みそ汁	鶏ひき肉 ちくわ・豆腐	玉ねぎ・しょうが・グリーンピース キャベツ・人参 オレシジ 白菜・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ粒	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし・塩 青じそドレッシング(ノンオイル)	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
17月	ごはん 魚のつけ焼 大根の酢の物 みかん缶 汁	メルルーサ さつま揚げ	大根・きゅうり・コーン みかん(缶詰) 人参・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 さつま芋	醤油・みりん風調味料・酢 だし 醤油	彩りフルーツポンチ 牛乳	杏仁餅デザート・バナナ 黄桃(缶詰)・白味噌(缶詰) 牛乳
18火	チキンと豆のスパゲティ ハイン缶 コンソメスープ	豚肉	玉ねぎ・人参・こんにゃく・ドライパセリ ハイン(缶詰) キャベツ・人参・わかめ	米(国産) 小麦粉・油・マヨネーズ 油	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし・塩 青じそドレッシング(ノンオイル)	お茶	お茶
19水	ごはん 豚肉とシマナーのオイスターソース炒め ブロッコリーの和え物 オレシジ 苺みそ汁	豚肉 さつま揚げ	キャベツ・玉ねぎ・からし菜 ブロッコリー・人参 オレシジ わかめ	米(国産) 油・砂糖・醤油・ごま油 砂糖	オイスターソース・醤油 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	メロンパン焼トースト 牛乳	黄桃・バナナ・卵 砂糖・小麦粉 牛乳
20木	カレーライス バナナ 野菜たっぷりスープ	豚肉	玉ねぎ・人参 かぼちゃ・キャベツ・人参・わかめ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 バナナ	カレー粉・コンソメ・トマトケチャップ・醤油	かぼちゃパンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・かぼちゃ 牛乳・油 牛乳
21金	ごはん 揚げ物のシークワサー醤油がらめ キャベツの塩昆布和え 黄桃缶 かき玉汁	鶏肉 ツナフレーク	四季指シークワーサー キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油・砂糖 でん粉	塩・醤油・みりん風調味料・酢 だし・醤油・塩	おつゆ粒・バター お茶 牛乳	おつゆ粒・バター お茶 牛乳
22土	豚肉のこま ササミと白菜のサラダ フルーツ みそ汁	豚肉 鶏ささみ	玉ねぎ・人参・しめじ 白菜・人参・コーン オレシジ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖	和風だし・みりん風調味料・醤油・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル)	ぼたぼた焼き 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳
24月	ごはん 魚の焼物 トマトと胡瓜の酢の物 白味噌 みそ汁	さば ちくわ	トマト・きゅうり 白味噌(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 油 砂糖	塩 酢・醤油 だし	揚げじゃがの塩味 牛乳	じゃが芋・あおさのり 塩・油 牛乳
25火	沖繩そば ツナとキャベツのごま和え オレシジ	豚角煮 ツナフレーク	人参・白菜・玉ねぎ・万能ねぎ キャベツ・小松菜・人参 オレシジ	沖繩そば 白ごま	だし・沖繩そばだし 醤油・みりん風調味料	そぼろおにぎり お茶	米(国産)・鶏ひき肉・グリーンピース・しょうが 砂糖・醤油・みりん風調味料・和風だし お茶
26水	ごはん 魚の焼物 ブロッコリーとチーズのサラダ バナナ 卵スープ ハヤシライス みかん缶 野菜たっぷりスープ	メルルーサ	ブロッコリー・きゅうり・コーン バナナ 白味噌・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖 マヨネーズ	醤油・みりん風調味料 塩	イチゴフルーチェ 牛乳	フルーツエիրご 牛乳 牛乳
27木	ごはん 魚の焼物 ブロッコリーとチーズのサラダ バナナ 卵スープ ハヤシライス みかん缶 野菜たっぷりスープ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース みかん(缶詰) キャベツ・人参・わかめ	米(国産)・油 じゃが芋	だし・醤油・塩 コンソメ	紅いもちんすこう 牛乳	小麦粉・紅芋粉・砂糖 油・塩 牛乳
28金	【お誕生会】 ごはん ピザ風チキン 彩りサラダ お楽しみデザート パンケーキクリームスープ	鶏肉・ミックスチーズ	ピーマン・玉ねぎ オクラ・コーン・人参 ドライパセリ	米(国産) 油 玉ねぎドレッシング カラフルブチーキー(ショコラ)	トマトケチャップ	フレンチトースト 牛乳	食パン・卵・加工乳 砂糖・バター 牛乳
29土	炒飯 ササミとキャベツのおかか和え フルーツ みそ汁	鶏ひき肉 鶏ささみ・かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・ほうれん草・人参 オレシジ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・油	中華だし・カレーパウダー 醤油・みりん風調味料 だし	聖代ばよ 牛乳	聖代せんべい 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



曜日	昼食	献立			おやつ(午後)		
		完了期 (はくほく期)	後期 (かみかみ期)	中期 (もぐもぐ期)	献立	完了期・後期おやつ	
土	焼うどん フルーツ りんご汁	焼うどん フルーツ りんご汁	煮込みうどん 大根のそぼろ煮 フルーツ	煮込みうどん 大根のそぼろ煮 フルーツ	豆乳ウエハース 牛乳	離乳食用おやつ	
月	ごはん 豚肉と野菜のチャンプルー オクラの酢の物 白桃缶 みそ汁	ごはん 豚肉と野菜のチャンプルー オクラの酢の物 白桃缶 みそ汁	お粥 ササミと野菜の煮物 オクラの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 オクラの煮物 フルーツ 野菜スープ	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト	
火	タコライス かぼちゃサラダ みかん缶 コンソメスープ	タコライス かぼちゃサラダ みかん缶 コンソメスープ	お粥 豆腐と野菜のトマト煮 南瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜のトマト煮 南瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ	もずくのひらやーろー 牛乳	蒸し南瓜	
水	ごはん 鶏肉の塩昆布和え キャベツの塩昆布和え バナナ すまし汁	ごはん 鶏肉の塩昆布和え キャベツの塩昆布和え バナナ すまし汁	お粥 大根のそぼろ煮 キャベツの煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 大根のそぼろ煮 キャベツの煮物 バナナ 野菜スープ	シークワサーケーキ 牛乳	蒸しパン	
木	野菜たっぷり塩ラーメン ササミと白菜のおかか和え オレンジ	野菜たっぷりうどん ササミと白菜のおかか和え オレンジ	野菜たっぷりうどん ササミと白菜の煮物 オレンジ	野菜たっぷりうどん ササミと白菜の煮物 オレンジ	ふりかけおにぎりに 牛乳	人参お粥	
金	ごはん 魚の塩焼 ひじきの煮物 ハイン缶 みそ汁	ごはん 魚の塩焼 ひじきの煮物 ハイン缶 みそ汁	お粥 魚とほうれん草の煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚とほうれん草の煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	シューカー揚げパン 牛乳	蒸しパン	
土	豚肉の生姜焼き丼 ブロッコリーのサラダ フルーツ すまし汁	豚肉の生姜焼き丼 ブロッコリーのサラダ フルーツ すまし汁	お粥 豆腐と白菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と白菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	ソフトサラダ 牛乳	離乳食用おやつ	
月	ごはん ヤンニョムチキン風 ふーいりちー 黄桃缶 すまし汁	ごはん ヤンニョムチキン風 ふーいりちー 黄桃缶 すまし汁	お粥 ササミとほうれん草の煮物 キャベツの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミとほうれん草の煮物 キャベツの煮物 フルーツ 野菜スープ	大芋 牛乳	蒸し手	
火	ごはん 魚の甘辛焼き ちくわと白菜のゆかり和え オレンジ みそ汁	ごはん 白身魚の甘辛焼き ちくわと白菜のゆかり和え オレンジ みそ汁	お粥 魚と白菜のとろみ煮 じゃが芋の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 魚と白菜のとろみ煮 じゃが芋の煮物 オレンジ 野菜スープ	おじさいセリー 牛乳	フルーツ	
2	【お弁当の日】			【お弁当の日】		黒糖ワターアタタキ 牛乳	マカロニきなこ
3	野菜たっぷり煮込みうどん ツナと大根のごま和え バナナ	野菜たっぷり煮込みうどん ツナと大根のごま和え バナナ	野菜たっぷりうどん 大根のそぼろ煮 バナナ	野菜たっぷりうどん 大根のそぼろ煮 バナナ	グチャップライスおにぎりに 牛乳	野菜お粥	
4	ごはん 魚のコーンヨネーズ焼き ワインナーと野菜のソテー 白桃缶 みそ汁	ごはん 魚のコーンヨネーズ焼き ワインナーと野菜のソテー 白桃缶 みそ汁	お粥 魚とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	ヨーグルトマフィン 牛乳	蒸しパン	
5	とろろほろろ 豆腐とキャベツのサラダ フルーツ すまし汁	とろろほろろ 豆腐とキャベツのサラダ フルーツ すまし汁	お粥 豆腐とキャベツの煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐とキャベツの煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	五穀ビスケット 牛乳	離乳食用おやつ	
7	ごはん 魚のつけ焼 大根の酢の物 みかん缶 豚汁	ごはん 魚のつけ焼 大根の酢の物 みかん缶 豚汁	お粥 魚と大根のとろみ煮 じゃが芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚と大根のとろみ煮 じゃが芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	彩りフルーツポンチ 牛乳	フルーツ	
8	チキンと茄子のスパゲティ ハイン缶 コンソメスープ	チキンと茄子のスパゲティ ハイン缶 コンソメスープ	煮込みうどん 茄子のそぼろ煮 フルーツ	煮込みうどん 茄子のそぼろ煮 フルーツ	餅と塩梅のじゅーしーおにぎりに 牛乳	人参お粥	
9	ごはん 豚肉とシマナーのオイスターソース炒め ブロッコリーの和え物 オレンジ すまし汁	ごはん 豚肉とシマナーのオイスターソース炒め ブロッコリーの和え物 オレンジ すまし汁	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 ブロッコリーの煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 ブロッコリーの煮物 オレンジ 野菜スープ	メロンパン風トースト 牛乳	食パン	
0	カレーライス 野菜たっぷりスープ	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 バナナ 野菜たっぷりスープ	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 バナナ 野菜スープ	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 バナナ 野菜スープ	かぼちゃパンケーキ 牛乳	蒸し南瓜	
11	ごはん 揚げ鶏のシークワサー醤油がらめ キャベツの塩昆布和え 黄桃缶 かき玉汁	ごはん 鶏肉の焼き物 キャベツの塩昆布和え 黄桃缶 かき玉汁	お粥 豆腐とキャベツの煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐とキャベツの煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	餅のきなこスナック 牛乳	マカロニきなこ	
12	豚肉のこ肉 ササミと白菜のサラダ フルーツ みそ汁	豚肉のこ肉 ササミと白菜のサラダ フルーツ みそ汁	お粥 ササミと白菜の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミと白菜の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	ぼたぼた焼 牛乳	離乳食用おやつ	
14	ごはん 魚の塩焼き トマトと胡瓜の酢の物 白桃缶 みそ汁	ごはん 白身魚の塩焼き トマトと胡瓜の酢の物 白桃缶 みそ汁	お粥 魚と白菜のとろみ煮 蒸し南瓜 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚と白菜のとろみ煮 蒸し南瓜 フルーツ 野菜スープ	揚げじゃがのり塩味 牛乳	揚げきし	
15	沖縄そば ツナとキャベツのごま和え オレンジ	煮込みうどん ツナとキャベツのごま和え オレンジ	煮込みうどん 豆腐とキャベツの煮物 オレンジ	煮込みうどん 豆腐とキャベツの煮物 オレンジ	そぼろおにぎりに 牛乳	人参お粥	
26	ごはん 魚の照焼き ブロッコリーとチーズのサラダ バナナ 卵スープ	ごはん 魚の照焼き ブロッコリーとチーズのサラダ バナナ 卵スープ	お粥 魚とブロッコリーの煮物 白菜の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 魚とブロッコリーの煮物 白菜の煮物 バナナ 野菜スープ	イチゴブルーチェ 牛乳	フルーツ	
27	ハヤシライス みかん缶 野菜たっぷりスープ	ごはん 南瓜のそぼろ煮 みかん缶 野菜たっぷりスープ	お粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツの煮物 フルーツ 野菜スープ	紅いもろみすこう 牛乳	蒸し手	
28	【お誕生会】 ごはん ピザ風チキン 彩りサラダ お楽しみデザート パンフキンクリームスープ	【お誕生会】 ごはん ピザ風チキン 彩りサラダ お楽しみデザート パンフキンクリームスープ	お粥 豆腐と野菜の煮物 オクラの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の煮物 オクラの煮物 フルーツ 野菜スープ	フレンチトースト 牛乳	食パン	
29	炒飯 ササミとキャベツのおかか和え フルーツ みそ汁	炒飯 ササミとキャベツのおかか和え 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	蓮花パよ 牛乳	離乳食用おやつ	

\*献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。