



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	
1	木	ごはん 回鍋肉(ほいでこーろー) 胡瓜の中身と和え パイン缶 かき玉汁	豚肉・テンメンジャン ちくわ	キャベツ・玉ねぎ・ニラ・しょうが・にんにく きゅうり・人参・コーン パイン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 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	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・四季折シークワーサー 牛乳	
2	金	ごはん 魚の味噌煮 ゴーヤの炒め物 バナナ みそ汁	さば 卵	玉ねぎ・人参 にがうり・人参 バナナ 白菜・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・揚げごま油 油 じゃが芋	酢・醤油 塩 だし	メロンパントースト 牛乳	蜜パン・バター・酢 砂糖・小麦粉 牛乳	
3	土	豚肉と冬瓜のころもろろ オクラの和風サラダ オレシジ みそ汁	豚肉	冬瓜・玉ねぎ・人参・しめじ オクラ・コーン オレシジ かぼちゃ・キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 玉ねぎドレッシング	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳	
5	月	ごはん 牛肉と野菜のブルコギ風 ブロッコリーサラダ 白焼き すまし汁	牛肉 ツナフレック	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・人参 白焼き(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・白ごま 砂糖	醤油・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・塩	ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 洋梨(缶詰) 牛乳	
6	火	ごはん 鶏肉(ユウリンチー) 彩りナムル パインアップル みそ汁	鶏肉	万能ねぎ 大根・きゅうり・人参・コーン・にんにく パイン 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) でん粉・油・砂糖 白ごま・砂糖・揚げごま油	料理酒・醤油・酢 醤油・塩 だし	スイートポテト 牛乳	さつま芋・バター・砂糖 牛乳・卵 牛乳	
7	水	ごはん 魚の味噌煮 厚揚げと冬瓜の煮物 パインアップル みそ汁	さば 豚ひき肉・生揚げ	冬瓜・人参・グリーンピース パイン(缶詰) 白菜	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖	料理酒・醤油・みりん風調味料 だし・醤油・料理酒	ココア揚げパン 牛乳	ココアパン・油 グラニュー糖・ミルクココア(粉) 牛乳	
8	木	野菜たっぷり豚しゃぶうどん はんぺんの味噌揚げ みかん缶	豚肉 はんぺん	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・わかめ・万能ねぎ あおさのり みかん(缶詰)	お豆腐 うどん 小麦粉・油	だし つゆ	塩栗布のおにぎり お茶	米(国産) 塩栗布 お茶	
9	金	夏野菜カレー ソーセージと白菜のサラダ バナナ	牛豚ひき肉 フィッシュソーセージ	玉ねぎ・かぼちゃ・なす・人参 白菜・人参 バナナ	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 ごまドレッシング	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 だし・醤油・塩	彩りフルーツポンチ 牛乳	彩りデザート・バナナ・みかん(缶詰) パイン(缶詰)・黄桃(缶詰) 牛乳	
10	土	三色丼 ササミとキャベツのサラダ オレシジ すまし汁	豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐	コーン・さやいんげん キャベツ・人参 オレシジ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	醤油・みりん風調味料・塩・だし 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・塩	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳	
13	火	活やしの酢 ちくわのフライ オレシジ	鶏ささみ・鶏糸卵 ちくわ	人参・きゅうり・わかめ オレシジ	ラーメン・揚げごま油・油 小麦粉・パン粉・油	塩・冷やし中華の素 塩	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) かぶおふりかけ お茶	
14	水	【お弁当日】						さつま芋のころもろろデザート 牛乳	ホットケーキミックス・さつま芋・牛乳 油・グラニュー糖 牛乳
15	木	ごはん 魚の照焼き 野菜のシークワーサーサラダ 白焼き みそ汁	さば	しょうが キャベツ・人参・シークワーサー果汁 白焼き(缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	醤油・みりん風調味料 醤油 だし	プリン 牛乳	プリンの素・牛乳 ホイップクリーム 牛乳	
16	金	じゅーしー もやしのお餅の物 バナナ ちむしんじ	豚肉 ちくわ 豚レバー・豚肉	ひじき・干しいたけ・万能ねぎ もやし・きゅうり・人参 バナナ 人参・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 酢・醤油 だし・醤油・料理酒・塩	ぼたぼた餅 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	
17	土	豚肉の甘辛丼 キャベツの和え物 オレシジ みそ汁	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・ほうれん草・人参 オレシジ かぼちゃ・白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産) つきごんにやく・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	五輪ビスケット 牛乳	五輪ビスケット 牛乳	
19	月	ごはん チキンチャップ オクラのさっぱりサラダ みかん缶 みそ汁	鶏肉 フィッシュソーセージ	オクラ・人参 みかん(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 砂糖	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	ピーチゼリー 牛乳	ピーチゼリーの素 黄桃(缶詰) 牛乳	
20	火	豚肉とゴーヤのチャンプル 切干大根のこま和え パインアップル すまし汁 サラダうどん 大学芋 バナナ	生揚げ・豚肉・卵・かつお節 ちくわ	玉ねぎ・人参・にがうり・万能ねぎ 切干大根・きゅうり・人参・コーン パイン キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 油・揚げごま油 ごまドレッシング お豆腐 うどん・油・ごまドレッシング さつま芋・塩・砂糖・黒ごま	醤油・塩 だし・塩 冷やし中華の素	かぼちゃのコーン 牛乳	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 牛乳	
21	水	ごはん 魚の味噌焼き 白菜の酢の物 黄桃缶 ちむすくスープ	鶏ささみ	人参・わかめ・きゅうり・コーン バナナ	お豆腐 うどん・油・ごまドレッシング さつま芋・塩・砂糖・黒ごま	冷やし中華の素	ケチャップライスおにぎり 牛乳	米(国産) 鶏ひき肉・玉ねぎ・人参 グリーンピース・塩・コンソメ・トマトケチャップ 牛乳	
22	木	ごはん 魚の味噌焼き 白菜の酢の物 黄桃缶 ちむすくスープ	さば・白みそ	白菜・人参・四季折シークワーサー 黄桃(缶詰) もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	料理酒・みりん風調味料 醤油 醤油・料理酒・和風だし・塩	チーズ入りひらやちーち 牛乳	チーズ・ちくわ・人参・ニラ・小麦粉 卵・牛乳・塩・油 牛乳	
23	金	ごはん 豚肉と野菜の卵とし キャベツの和風和え バナナ すまし汁	豚肉・卵 納豆	玉ねぎ・白菜・人参・さやいんげん キャベツ・小松菜・人参 バナナ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) でん粉・砂糖	醤油・みりん風調味料・和風だし 醤油 だし・醤油・塩	ショートブレッド 牛乳	小麦粉・バター 砂糖・塩 牛乳	
24	土	鶏肉と茄子の甘酢炒め 大根の和風サラダ オレシジ みそ汁	鶏肉 フィッシュソーセージ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・なす・人参・ピーマン 大根・きゅうり・コーン オレシジ 白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖	酢・醤油・トマトケチャップ・黄からスープ 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	ぼたぼた餅 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	
26	月	ごはん 麻婆豆腐 オクラとコーンのおかか和え パイン缶 すまし汁	豆腐・豚ひき肉・赤みそ かつお節	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にがうり・グリーンピース オクラ・コーン パイン(缶詰) キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖・でん粉	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	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 りんご(缶詰) 牛乳	
27	火	ごはん 魚のタルタル焼き ハンバーグステーキ みかん缶 みそ汁	メルルーサ 豚肉・大豆 みそ	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) 小麦粉・塩・タルタルソース	塩 コンソメ・トマトケチャップ だし	黒糖ハンバーガー 牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・黒砂糖 牛乳・油 牛乳	
28	水	【おにぎりの日】 ごはん ローストチキン ブロッコリーのこましそ和え バナナ コンソメスープ	鶏肉	にんにく ブロッコリー・黄ハブリカ バナナ 玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産) 油 白ごま さつま芋	塩・醤油・料理酒 ゆかり コンソメ	揚げじゃがサラダ味 牛乳	じゃが芋・人参・ドライパセリ・でん粉 豆乳・マヨネーズ・コンソメ・油 牛乳	
29	木	沖縄野菜そば 南瓜の中身と揚げ オレシジ	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ かぼちゃ	沖縄そば 小麦粉・でん粉・揚げごま油・油	だし・沖縄そばだし 中華だし	そばおにぎり 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	
30	金	【お誕生会】 ピザパン 香ばしデザート お楽しみデザート 中華スープ	豚肉 ちくわ 豆腐	ほうれん草・もやし・大根・人参 人参・きゅうり えのきたけ・わかめ	米(国産) 油・白ごま・揚げごま油・砂糖 練乳・砂糖・白ごま 揚げごま油	塩のたれ・醤油・みりん風調味料・中華だし・酢 青じそドレッシング(ノンオイル) かつ 揚げごま油 中華だし・醤油・塩	シュガードース 牛乳	蜜パン・砂糖・バター 牛乳	
31	土	五白炒飯 ササミと大根のこま和え オレシジ 中華スープ	牛豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐	玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン 大根・ほうれん草・人参 オレシジ 白菜・わかめ	米(国産) 油 白ごま	中華だし・塩・醤油 醤油・みりん風調味料 中華だし・醤油・塩	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳	

★献立の一部を変更することもあります



日付	曜日	昼食	献立				
			完了期 (はくばく期)	移行 (かみかみ期)	中期 (ちくちく期)	おやつ(午後)	
1	木	ごはん 回鍋肉(ほいでーろー) 胡瓜の中巻和え パイン缶 かき玉汁	ごはん 回鍋肉(ほいでーろー) 胡瓜の中巻和え パイン缶 かき玉汁	お粥 豆腐とキャベツの味噌煮 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐とキャベツの味噌煮 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	シークワーサーケーキ 牛乳	マカロニきねこ
2	金	ごはん 魚の焼肉巻 ゴーヤの炒め物 バナナ みそ汁	ごはん 白身魚の焼肉巻 ゴーヤの炒め物 バナナ みそ汁	お粥 魚と白身の煮物 じゃが芋の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 魚と白身の煮物 じゃが芋の煮物 バナナ 野菜スープ	メロンパン/固トースト 牛乳	廣パン
3	土	豚肉と冬瓜のとうろく片 オクラの和風サラダ オレンジ みそ汁	豚肉と冬瓜のとうろく片 オクラの和風サラダ オレンジ みそ汁	お粥 オクラのそぼろ煮 キャベツの煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 オクラのそぼろ煮 キャベツの煮物 オレンジ 野菜スープ	豆乳ウエハース 牛乳	離乳食用おやつ
5	月	ごはん 牛肉と野菜のブルコギ風 ブロッコリーサラダ 白桃缶 すまし汁	ごはん 牛肉と野菜のブルコギ風 ブロッコリーサラダ 白桃缶 すまし汁	お粥 ササミと野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	ぶどうゼリー 牛乳	フルーツ
6	火	ごはん 油淋鶏(ニューリンチー) 彩りナムル パインアップル みそ汁	ごはん 油淋鶏(ニューリンチー) 彩りナムル パインアップル みそ汁	お粥 ササミと大根の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミと大根の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	スイートポテト 牛乳	蒸し芋
7	水	ごはん 魚の漬物巻 厚揚げと冬瓜の煮物 パイン缶 みそ汁	ごはん 白身魚の漬物巻 厚揚げと冬瓜の煮物 パイン缶 みそ汁	お粥 魚と白身のとうろみ煮 冬瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚と白身のとうろみ煮 冬瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ	ココア揚げパン 牛乳	マカロニきねこ
8	木	野菜たっぷり豚しゃぶうどん はんぺんのお味噌揚げ みかん缶	野菜たっぷり豚しゃぶうどん はんぺんのお味噌揚げ みかん缶	煮込みうどん ササミとじゃが芋の煮物 フルーツ	煮込みうどん ササミとじゃが芋の煮物 フルーツ	塩昆布のおにぎり お茶	ほうれん草お粥
9	金	夏野菜カレー ソーセージと白菜のサラダ バナナ	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ソーセージと白菜のサラダ バナナ 野菜スープ	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の煮物 バナナ 野菜スープ	彩りフルーツポンチ 牛乳	フルーツ
10	土	三色丼 ササミとキャベツのサラダ オレンジ すまし汁	三色丼 ササミとキャベツのサラダ オレンジ すまし汁	お粥 ササミとキャベツの煮物 ほうれん草の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 ササミとキャベツの煮物 ほうれん草の煮物 オレンジ 野菜スープ	ソフトサラダ 牛乳	離乳食用おやつ
13	火	冷やし中華 ちくわのフライ オレンジ	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	あんかけうどん じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	あんかけうどん じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	ふりかけおにぎり お茶	人形お粥
14	水	【お弁当】				さつま芋のころころトースト 牛乳	蒸し芋
15	木	ごはん 魚の照焼き 野菜のシークワーサーサラダ 白桃缶 みそ汁	ごはん 白身魚の照焼き 野菜のシークワーサーサラダ 白桃缶 みそ汁	お粥 魚とキャベツの煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚とキャベツの煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	プリン 牛乳	フルーツ
16	金	じゅーしー ちやしの酢の物 バナナ ちむしんじ	じゅーしー ちやしの酢の物 バナナ ちむしんじ	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の煮物 バナナ 野菜スープ	ほたて豆腐 牛乳	離乳食用おやつ
17	土	豚肉の甘辛丼 キャベツの和え物 オレンジ みそ汁	豚肉の甘辛丼 キャベツの和え物 オレンジ みそ汁	お粥 豆腐と南瓜の煮物 キャベツの煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 豆腐と南瓜の煮物 キャベツの煮物 オレンジ 野菜スープ	五穀ビスケット 牛乳	離乳食用おやつ
19	月	ごはん チキンチャップ オクラのさっぱりサラダ みかん缶 みそ汁	ごはん チキンチャップ オクラのさっぱりサラダ みかん缶 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	ピーチゼリー 牛乳	フルーツ
20	火	ごはん 豚肉とゴーヤのチャンプルー 切干大根のごまサラダ パインアップル すまし汁	ごはん 豚肉とゴーヤのチャンプルー 切干大根のごまサラダ フルーツ すまし汁	お粥 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	かぼちゃのスコーン 牛乳	蒸し南瓜
21	水	サラダうどん 大学手 バナナ	サラダうどん さつま芋のそぼろ煮 バナナ	煮込みうどん さつま芋のそぼろ煮 バナナ	煮込みうどん さつま芋のそぼろ煮 バナナ	クチャップライスおにぎり 牛乳	野菜お粥
22	木	ごはん 魚の味噌焼き 白菜の酢の物 黄桃缶 もぎすくスープ	ごはん 白身魚の味噌焼き 白菜の酢の物 黄桃缶 もぎすくスープ	お粥 魚と白身の味噌煮 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚と白身の味噌煮 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	チーズ入りちやーちー 牛乳	蒸し南瓜
23	金	ごはん 豚肉と野菜の卵とじ キャベツの納豆和え バナナ すまし汁	ごはん 豚肉と野菜の卵とじ キャベツの納豆和え 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	ショートブレッド 牛乳	マカロニきねこ
24	土	鶏肉と茄子の甘酢炒め片 大根の和風サラダ オレンジ みそ汁	鶏肉と茄子の甘酢炒め片 大根の和風サラダ オレンジ みそ汁	お粥 ササミと大根の煮物 茄子の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 ササミと大根の煮物 茄子の煮物 オレンジ 野菜スープ	ほたて豆腐 牛乳	離乳食用おやつ
26	月	ごはん 麻婆豆腐 オクラとコーンのおかか和え パイン缶 すまし汁	ごはん 麻婆豆腐 オクラとコーンのおかか和え パイン缶 すまし汁	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 オクラの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 オクラの煮物 フルーツ 野菜スープ	青りんごゼリー 牛乳	フルーツ
27	火	ごはん 魚のタルタル焼き ハンブキンピーズ みかん缶 みそ汁	ごはん 魚のタルタル焼き ハンブキンピーズ みかん缶 みそ汁	お粥 魚と白身の煮物 南瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚と白身の煮物 南瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ	蜜餞ハンガーキ 牛乳	ハンガーキ (黒糖不使用・小麦粉で作成)
28	水	【おにぎりの日】 ごはん ローストチキン ブロッコリーのごましそ和え バナナ コンシメスープ	【おにぎりの日】 ごはん ローストチキン ブロッコリーのごましそ和え バナナ コンシメスープ	お粥 ササミとさつま芋の煮物 ブロッコリーの煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 ササミとさつま芋の煮物 ブロッコリーの煮物 バナナ 野菜スープ	揚げじゃがサラダ味 牛乳	粉吹き芋
29	木	沖縄野菜そば 南瓜の中巻衣揚げ オレンジ	煮込みうどん 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	煮込みうどん 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	煮込みうどん 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	そぼろおにぎり お茶	そぼろお粥
30	金	【お誕生会】 ピビンパ 春雨サラダ お楽しみデザート 中華スープ	【お誕生会】 ピビンパ 春雨サラダ お楽しみデザート 中華スープ	お粥 豆腐とほうれん草の煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐とほうれん草の煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	シュカートースト 牛乳	廣パン
31	土	五目炒飯 ササミと大根のごま和え オレンジ 中華スープ	五目炒飯 ササミと大根のごま和え オレンジ 中華スープ	お粥 ササミと大根の煮物 ほうれん草の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 ササミと大根の煮物 ほうれん草の煮物 オレンジ 野菜スープ	豆乳ウエハース 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