

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	土	豚肉と冬瓜のどろどろ丼 ブロッコリーのサラダ フルーツ ずまし汁	豚肉 豆腐	冬瓜・玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース ブロッコリー・コーン オレンジ 白菜・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 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) だし・醤油・塩	きなこおかし 牛乳	やわらかおかし(きな粉味) 牛乳
3	月	大豆入りドライカレー キャベツサラダ 白桃缶	豚ひき肉・大豆・ちくわ	玉ねぎ・しょうが・人参・グリーンピース キャベツ・黄パプリカ 白桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・マワロ こまドレッシング	トマトケチャップ・小麦粉・コンソメ・カレー粉	虎さんプリン 牛乳	プリンの茶・牛乳 ホイップクリーム・チョコレートソース 牛乳
4	火	ごはん 魚のチーズ照焼き ワインナーとかぼちゃのソー パイン缶 みそ汁	たら・ミックステーズ ワインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・さやいんげん パイン(缶詰) キャベツ・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 油・バター	醤油・みりん風調味料 味塩こしょう だし	マドレーヌ風 牛乳	ホットケーキミックス・卵・砂糖 バター・油 牛乳
5	水	味噌ラーメン 白菜のナムル バナナ	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・ほうれん草・にんにく・しょうが 白菜・きゅうり・人参・にんにく バナナ	ラーメン・油・醤油 白ごま・砂糖・醤油	醤油・中華だし・塩 醤油・塩	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) かつおふりかけ お茶
6	木	豆腐のふわふわ丼 オクラの中巻和え オレンジ ソーキ汁風	鶏肉・豆腐・卵 豚肉	玉ねぎ・さやいんげん オクラ・人参 オレンジ 細切昆布・冬瓜	米(国産)・砂糖・でん粉 醤油	醤油・みりん風調味料・だし 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	スイートポテト 牛乳	さつま芋・バター・砂糖 牛乳・卵 牛乳
7	金	ごはん フィッシュチャップ 厚揚げと大根の煮物 黄桃缶 みそ汁	たら 豚ひき肉・生揚げ 赤みそ・白みそ	大根・人参・グリーンピース 黄桃(缶詰) 白菜	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 砂糖	塩・トマトケチャップ・ワスターソース・コンソメ だし・醤油・料理酒 だし	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	土	二色丼 白菜のサラダ フルーツ ずまし汁	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ・さやいんげん 白菜・人参 オレンジ キャベツ・ほうれん草	米(国産)・油・砂糖 油 玉ねぎドレッシング	醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳
10	月	長崎ちゃんぽん 厚揚げのごままヨ焼 白桃缶	豚肉 生揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・さやいんげん 白桃(缶詰)	ちゃんぽん麺・油 油・マヨネーズ・白ごま	味塩こしょう・中華だし・チャンポンスープ 醤油	塩昆布のおにぎり お茶	米(国産) 塩昆布 お茶
12	水	【お弁当の日】					サーターアランダギー 牛乳	サーターアランダギー 牛乳・油 牛乳
13	木	ごはん 魚の味噌天ぷら 大根のおかか和え オレンジ みそ汁	ホキ かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・ほうれん草・人参 オレンジ 白菜・わかめ	米(国産) 小麦粉・油	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし	アップルマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・卵・牛乳 砂糖・りんご(缶詰) 牛乳
14	金	ハワイライス ひじきのサラダ バナナ	牛肉	玉ねぎ・人参・ドライパセリ ひじき・人参・きゅうり バナナ	米(国産)・油 砂糖・マヨネーズ	ハワイライス・トマトケチャップ・コンソメ・味塩こしょう 醤油・みりん風調味料・和風だし	チョコレートパバロア 牛乳	チョコレートパバロアの素 牛乳 牛乳
15	土	和風あんかけ丼 春雨サラダ フルーツ みそ汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン きゅうり・人参・コーン オレンジ 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・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	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳
17	月	じゅーしー オクラのサラダ 黄桃缶 豚汁	豚肉 豚肉・赤みそ・白みそ	干しいたけ・万能ねぎ オクラ・コーン 黄桃(缶詰) 白菜・人参・万能ねぎ	米(国産)・強化米・卵・醤油・黒ごんにゃく 玉ねぎドレッシング	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	ツナマヨおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズ・味付のり お茶
18	火	ごはん 魚の白みそ焼き 切干大根のごまサラダ パイン缶 もずくスープ	さば・白みそ ちくわ	切干大根・きゅうり・人参 パイン(缶詰) もずく・玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・油 こまドレッシング	料理酒・みりん風調味料 こまドレッシング 醤油・料理酒・和風だし・塩	焦糖パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・黒砂糖 牛乳・油 牛乳
19	水	沖縄そば ササミとブロッコリーのサラダ バナナ	豚角煮 鶏ささみ	人参・玉ねぎ・万能ねぎ ブロッコリー・人参 バナナ	沖縄そば 玉ねぎドレッシング	だし・沖縄そばだし	ケ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 グリーンピース・塩・コンソメ・トマトケチャップ お茶
20	木	カレーライス 白桃缶 野菜たっぷりスープ	豚肉	玉ねぎ・人参 白桃(缶詰) 大根・白菜・人参	米(国産)・じゃが芋・塩・砂糖	カレー粉・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 コンソメ	お好み焼き 牛乳	小麦粉・和風だし・豚肉・油・卵・キャベツ 人参・玉ねぎ・じゃが芋・塩・醤油 牛乳
21	金	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプルー 南瓜の煮物 バナナ みそ汁	生揚げ・豚肉・卵・かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・万能ねぎ かぼちゃ・グリーンピース バナナ キャベツ・わかめ	米(国産) 油・醤油 砂糖	醤油・塩 醤油・みりん風調味料・和風だし だし	フライドポテト 牛乳	フライドポテト 塩・油 牛乳
22	土	豚肉と野菜のケチャップ炒め丼 大根のごま和え フルーツ ずまし汁	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参・さやいんげん・えのきたけ 大根・人参 オレンジ 白菜	米(国産)・油・砂糖 白ごま	トマトケチャップ・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
25	火	豚バラうどん ちくわとオクラのサラダ みかん缶	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・わかめ・ほうれん草・だし昆布 オクラ・コーン みかん(缶詰)	うどん・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)	炒飯おにぎり お茶	米(国産)・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン グリーンピース・塩・中華だし・味塩こしょう・醤油 お茶
26	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの赤しそ和え バナナ みそ汁	鶏肉 油揚げ・白みそ・赤みそ	にんにく ブロッコリー・コーン・人参 バナナ キャベツ・わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油	醤油・料理酒 ゆかり だし	謎のきなこスナック 牛乳	おつゆ餅・油 きな粉・砂糖 牛乳
27	木	ごはん 魚の塩焼 じゃが芋の醤油炒め オレンジ みそ汁	たら さつま揚げ 白みそ・赤みそ	あおさのり 人参・さやいんげん オレンジ 冬瓜・白菜・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・砂糖・油 じゃが芋・つきごんにゃく・油・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	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
28	金	【誕生会】わかめごはん ヤンニョムチキン風(韓国) 彩りナムル お楽しみデザート ずまし汁	鶏肉・赤みそ 豆腐	わかめご飯の素 しょうが 白菜・きゅうり・人参・コーン・にんにく 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) でん粉・油・砂糖・白ごま 白ごま・砂糖・醤油 ロールケーキ(いちご)	醤油・塩 だし・塩	揚げじゃがのり塩味 牛乳	じゃが芋・あおさのり 油 牛乳

\*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。

日付	曜日	昼食	献立			おやつ(午後)	
			完了期 (ばくばく期)	後期 (かみかみ期)	中期 (もぐもぐ期)	献立	完了期・後期おやつ
1	土	豚肉と冬瓜のどろどろ丼 ブロッコリーのサラダ フルーツ すまし汁	豚肉と冬瓜のどろどろ丼 ブロッコリーのサラダ フルーツ すまし汁	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 冬瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 冬瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ	きなこおかき	離乳食用おやつ
3	月	大豆入りおにぎりドライカレー キャベツサラダ 白桃缶	お粥 ササミと野菜の煮物 キャベツサラダ 白桃缶 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 キャベツの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 キャベツの煮物 フルーツ 野菜スープ	鬼さんプリン	フルーツ
4	火	ごはん 魚のチーズ照焼き ワインナーとかぼちゃのソテー パン缶 みそ汁	ごはん 魚のチーズ照焼き ワインナーとかぼちゃのソテー パン缶 みそ汁	お粥 魚とキャベツの煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚とキャベツの煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	マドレーヌ風	粉吹き手
5	水	味噌ラーメン 白菜のナムル バナナ	味噌煮込みうどん 白菜のナムル バナナ	味噌煮込みうどん 豆腐と白菜の煮物 バナナ	味噌煮込みうどん 豆腐と白菜の煮物 バナナ	ふりかけおにぎり	人参お粥
6	木	豆腐のふわふわ丼 オクラの中華和え オレシジ ソーキ汁風	豆腐のふわふわ丼 オクラの中華和え オレシジ ソーキ汁風	お粥 豆腐とオクラの煮物 ほうれん草の煮物 オレシジ 野菜スープ	お粥 豆腐とオクラの煮物 ほうれん草の煮物 オレシジ 野菜スープ	スイートポテト	蒸し手
7	金	ごはん フィッシュチャップ 厚揚げと大根の煮物 黄桃缶 みそ汁	ごはん フィッシュチャップ 厚揚げと大根の煮物 黄桃缶 みそ汁	お粥 魚と白菜の煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚と白菜の煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	ココア揚げパン	蒸し南瓜
8	土	二色丼 白菜のサラダ フルーツ すまし汁	二色丼 白菜のサラダ フルーツ 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 フルーツ 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 フルーツ 野菜スープ	豆乳ウエハース	離乳食用おやつ
10	月	長崎ちゃんぽん 厚揚げのごまマヨ焼 白桃缶	野菜たっぷりうどん 厚揚げのごまマヨ焼 白桃缶	野菜たっぷりうどん 豆腐とキャベツの煮物 フルーツ	野菜たっぷりうどん 豆腐とキャベツの煮物 フルーツ	塩豆腐のおにぎり	野菜お粥
12	水	【お弁当の日】 				サーターアランダギー	マカロニきなこ
13	木	ごはん 魚の味付天ぷら 大根のおかか和え オレシジ みそ汁	ごはん 白身魚の焼き物 大根のおかか和え オレシジ みそ汁	お粥 魚とほうれん草の煮物 大根の煮物 オレシジ 野菜スープ	お粥 魚とほうれん草の煮物 大根の煮物 オレシジ 野菜スープ	アップルマフィン	蒸し手
14	金	ハヤシライス ひじきのサラダ バナナ	ごはん ササミと野菜の煮物 ひじきのサラダ バナナ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 ほうれん草の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 ほうれん草の煮物 バナナ 野菜スープ	チョコレートババロア	南瓜茶巾
15	土	和風あんかけ丼 春雨サラダ フルーツ みそ汁	和風あんかけ丼 春雨サラダ フルーツ みそ汁	お粥 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮物 フルーツ 野菜スープ	ソフトサラダ	離乳食用おやつ
17	月	じゅーしー オクラのサラダ 黄桃缶 豚汁	じゅーしー オクラのサラダ 黄桃缶 豚汁	お粥 豆腐とオクラの煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐とオクラの煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	ツナマヨおにぎり	人参お粥
18	火	ごはん 魚の白みそ焼き 切干大根のごまサラダ パン缶 もずくスープ	ごはん 白身魚の白みそ焼き 切干大根のごまサラダ パン缶 もずくスープ	お粥 魚と野菜の煮物 粉吹き手 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚と野菜の煮物 粉吹き手 フルーツ 野菜スープ	黒糖パンゲーキ	蒸しパン
19	水	沖縄そば ササミとブロッコリーのサラダ バナナ	煮込みうどん ササミとブロッコリーのサラダ バナナ	煮込みうどん ササミとブロッコリーの煮物 バナナ	煮込みうどん ササミとブロッコリーの煮物 バナナ	グチャップライスおにぎり	ほうれん草お粥
20	木	カレーライス 白桃缶 野菜たっぷりスープ	ごはん 野菜のそぼろ煮 白桃缶 野菜たっぷりスープ	お粥 野菜のそぼろ煮 フルーツ 野菜スープ	お粥 野菜のそぼろ煮 フルーツ 野菜スープ	お好み焼き	南瓜茶巾
21	金	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプルー 南瓜の煮物 バナナ みそ汁	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプルー 南瓜の煮物 バナナ みそ汁	お粥 豆腐と野菜の煮物 南瓜の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の煮物 南瓜の煮物 バナナ 野菜スープ	フライドポテト	粉吹き手
22	土	豚肉と野菜のケチャップ炒め丼 大根のごま和え フルーツ すまし汁	豚肉と野菜のケチャップ炒め丼 大根のごま和え フルーツ すまし汁	お粥 ササミと大根の煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミと大根の煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	五穀ビスケット	離乳食用おやつ
25	火	豚バラうどん ちくわとオクラのサラダ みかん缶	豚バラうどん ちくわとオクラのサラダ みかん缶	味噌煮込みうどん オクラのそぼろ煮 フルーツ	味噌煮込みうどん オクラのそぼろ煮 フルーツ	炒飯おにぎり	人参お粥
26	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの赤しそ和え バナナ みそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの赤しそ和え バナナ みそ汁	お粥 ササミとブロッコリーの煮物 ほうれん草の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 ササミとブロッコリーの煮物 ほうれん草の煮物 バナナ 野菜スープ	麺のきなこスナック	マカロニきなこ
27	木	ごはん 魚の磯辺焼き じゃが芋の醤油炒め オレシジ みそ汁	ごはん 魚の磯辺焼き じゃが芋の醤油炒め オレシジ みそ汁	お粥 魚と白菜の煮物 粉吹き手 オレシジ 野菜スープ	お粥 魚と白菜の煮物 粉吹き手 オレシジ 野菜スープ	そぼろおにぎり	そぼろお粥
28	金	【誕生会】わかめごはん ヤンニョムチキン風(韓国) 彩りナムル お楽しみデザート すまし汁	わかめごはん ヤンニョムチキン風(韓国) 彩りナムル お楽しみデザート すまし汁	お粥 野菜のそぼろ煮 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 野菜のそぼろ煮 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	揚げじゃがの塩味	粉吹き手

★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。