

献 立 表

2017年10月

筑後二川保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価
		10時おやつ 3時おやつ	ス ト ロ ン グ	パ ワ ー	ヘルシ ー	
02 （ 月 ）	御飯 ぶどう 豚汁 鶏肉の照焼 ブロッコリーときのこのサラダ	牛乳100 チーズ お茶・麦茶 とりそぼろのおにぎり	鶏もも肉、鶏ひき肉、三 角揚げ、豚肉(肩ロース) 、米みそ	米、板こんにやく、油、三 温糖、ごま油、片栗粉	ぶどう、ブロッコリー、し めじ、だいこん、えのきた け、ごぼう、にんじん、ね ぎ、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、酒 、食塩 エネルギー 391 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 12.5 g カルシウム 75 mg
03 （ 火 ）	御飯 オレンジ みそ汁(なす・わかめ) 肉じゃが・カレー味 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	牛乳100 パナナ 牛乳130 かぼちゃもち(きな粉)	牛乳、牛肉(肩ロース)、 米みそ、きな粉、しらす 干し	じゃがいも、米粉、三温 糖、油、米	オレンジ、こまつな、たま ねぎ、キャベツ、にんじ ん、なす、かぼちゃ、ね ぎ、グリーンピース(冷凍)、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢、カ レー粉 エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 245 mg
04 （ 水 ）	御飯 キャベツとはるさめ中華スープ 厚揚げの炒め物 きゅうりともやしのさっぱり和え	ヤクルト リッツ 飲むヨーグルト ココア蒸しパン	牛乳、三角揚げ、豚ひき 肉	上新粉、三温糖、はるさ め、片栗粉、ごま油、油、 米	もやし、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、キャベツ、に ら、しめじ、ユーン(冷凍) 、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、鶏がらス ープの素、食塩 エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.9 g カルシウム 320 mg
05 （ 木 ）	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) 鮭の酒蒸し じゃが芋きんぴら(ごま)	牛乳100 ゼリー 牛乳130 チーズのはさみ焼き	牛乳、さけ、木綿豆腐、 チーズ、ごま	じゃがいも、ぎょうざの皮 、油、三温糖、米	たまねぎ、にんじん、ご ぼう、えのきたけ、ねぎ、 レモン果汁、カットわか め	しょうゆ、酒、食塩 エネルギー 340 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.6 g カルシウム 305 mg
06 （ 金 ）	御飯 柿 みそ汁(切干し・玉ねぎ) 鶏のから揚げ さつまいものサラダ	牛乳100 鉄ウエハース 飲むヨーグルト ジャムサンド	牛乳、鶏もも肉、米みそ 、ハム、油揚げ	さつまいも、食パン、マヨ ネーズ、片栗粉、三温糖 、油、米	かき、きゅうり、たまねぎ、 いちごジャム、切り干しだ いこん、しょうが、にんに く	しょうゆ、みりん、食塩 エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 193 mg
07 （ 土 ）	御飯 けんちんうどん いちごヨーグルト	牛乳100 オレンジ 牛乳130 黒糖みるく	牛乳、豚肉(肩ロース)	干しうどん、さといも(冷 凍)、三温糖、米	だいこん、にんじん、い ちごジャム、ねぎ、ごぼう 、干しいたけ	しょうゆ、みりん、食塩 エネルギー 384 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 10.4 g カルシウム 296 mg
09 （ 月 ）	体育の日					エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂 質 0 g カルシウム 0 mg

献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
10	御飯 （中華スープ 火 ちくわ磯辺揚げ ）もやしとニラの和え物(ハム)	牛乳100 バナナ 牛乳130 おやつ・ツナスパゲティ	牛乳、ちくわ、ツナ油漬 缶、卵、ハム、ごま、バタ ー	スパゲティ、小麦粉、 はるさめ、油、オリーブ油 、三温糖、ごま油、米	もやし、にら、たまねぎ、 にんじん、黒きくらげ、マ ツシユルーム缶、あおの り	しょうゆ、鶏がらスープ の素、酒	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	380 kcal 17.3 g 15.9 g 197 mg
11	御飯 （すまし汁(かぶ・こまつな) 水 鮭のちゃんちゃん焼き ）はるさめの酢の物(みかん)	ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト ココアマーブル	牛乳、さけ、卵、米みそ、 無塩バター	三温糖、ホットケーキ粉、 はるさめ、油、米	きゅうり、キャベツ、かぶ 、こまつな、にんじん、み かん缶、しめじ、コーン(冷 凍)	酢、みりん、しょうゆ、酒 、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	320 kcal 17.6 g 7.9 g 214 mg
12	御飯 バナナ （みそ汁(豚肉・もやし) 木 焼きがんとどきのあんかけ(芋) ）ブロッコリーのごまあえ	牛乳100 ゼリー 牛乳130 チョコサンド	牛乳、木綿豆腐、米みそ 、豚ひき肉、しらす干し、 ごま	食パン、さつまいも、片 栗粉、ごま油、米	バナナ、もやし、ブロッ コリー、だいこん、にら、に んじん、ひじき	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	397 kcal 20.6 g 12.1 g 266 mg
13	御飯 オレンジ （みそ汁(チンゲン菜・えのき) 金 さばのおろし煮 ）かぼちゃのそぼろあんかけ	牛乳100 鉄ウエハース 飲むヨーグルト どら焼き	牛乳、さば、つぶしあん(砂 糖添加)、鶏ひき肉、 米みそ、卵	ホットケーキ粉、三温糖、 油、片栗粉、米	かぼちゃ、オレンジ、だ いこん、チンゲンサイ、た まねぎ、えのきたけ、しよ うが	酒、しょうゆ、みりん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	504 kcal 23.1 g 15.2 g 230 mg
14	御飯 （カレーライス 土 ブルーベリーヨーグルト ）	牛乳100 オレンジ 牛乳130 おさつスナック	牛乳、豚肉(肩ロース)	じゃがいも、三温糖、油、 米	たまねぎ、にんじん、ブ ルーベリージャム、グリーン ピース(冷凍)	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	404 kcal 15.1 g 18.9 g 301 mg
16	御飯 りんご （みそ汁 月 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) ）野菜炒め(キャベツ・もやし)	チーズ牛乳100 牛乳130 みたらし団子	牛乳、豚肉(肩ロース)、 挽きわり納豆、米みそ	白玉粉、三温糖、油、片 栗粉、米	りんご、キャベツ、たまね ぎ、こまつな、もやし、に んじん、コーン(冷凍)、 ねぎ	しょうゆ、酒、おろししよ うが、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	443 kcal 19.1 g 17.8 g 209 mg
17	御飯 グレープフルーツ （みそ汁(かぶ) 火 さんまのかば焼き ）ほうれん草の塩麹あえ(はくさい)	牛乳100 バナナ 牛乳130 マドレーヌ	牛乳、さんま、卵、バター 、米みそ、アーモンド(乾)	三温糖、小麦粉、片栗 粉、油、米	グレープフルーツ、はく さい、かぶ、ほうれんそう 、たまねぎ、にんじん、か ぶ・葉、しょうが、あおの り	しょうゆ、みりん、酒、食 塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	524 kcal 17.5 g 30.5 g 239 mg

献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
18	御飯 トマト （豆乳スープ 水 鮭のコーンフライ ） ブロッコリーのごまサラダ	ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト セサミブレッド	牛乳、さけ、豆乳、卵、 ベーコン、ごま	小麦粉、マーガリン、コ ーンフレーク、三温糖、 パン粉、油、米	たまねぎ、かぼちゃ、トマ ト、ブロッコリー、にんじ ん、きゅうり、マッシュル ーム缶	ケチャップ、コンソメ、食 塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	479 kcal 19.9 g 19.3 g 191 mg
19	御飯 巨峰 （かき玉汁 木 れんこんバーグ ） 白和え(ほうれん草)	牛乳100 ゼリー お茶・麦茶 鮭わかめおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、卵 、ちくわ、ごま	米、しらたき、三温糖、油 、片栗粉	ぶどう、たまねぎ、れんこ ん、ホールトマト缶詰、ほ うれんそう、にんじん、ね ぎ、カットわかめ	しょうゆ、ウスターソース 、食塩、コンソメ、ナツメ グ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	462 kcal 19.5 g 15.9 g 161 mg
20	御飯 （にゅうめん汁 金 さばと玉ねぎのみそ煮 ） きんぴらごぼう(しらたき)	牛乳100 鉄ウエハース 飲むヨーグルト おやつ・ホットドッグ	牛乳、さば、ウインナー、 鶏ささ身、米みそ、ごま	ロールパン、しらたき、干 しそうめん、三温糖、マヨ ネーズ、ごま油、米	たまねぎ、にんじん、ご ぼう、キャベツ、ねぎ、し ょうが、干しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、食 塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	449 kcal 21.7 g 19.7 g 196 mg
21	御飯 （肉ラーメン 土 オレンジヨーグルト ）	牛乳100 オレンジ 牛乳130 サッポロポテト	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 豚ひき肉、米みそ	干し中華めん、三温糖、 油、ごま油、片栗粉、米	みかん缶、ねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、しょう が、にんにく	しょうゆ、鶏がらスープ の素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	433 kcal 16 g 16.4 g 262 mg
23	御飯 なし （みそ汁(なす・たまねぎ) 月 鶏レバーの甘辛煮 ） かぼちゃのそぼろあんかけ	牛乳100 チーズ 牛乳130 儀助煮	牛乳、鶏レバー、鶏ひき 肉、だいず(乾)、米みそ 、しらす干し	油、三温糖、ざらめ糖(中ざら)、小麦粉、片栗 粉、ごま油、米	なし、かぼちゃ、なす、た まねぎ、にんじん、ねぎ、 しょうが	しょうゆ、酒、みりん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	427 kcal 27.2 g 16.4 g 211 mg
24	御飯 （みそ汁(切り干し・わかめ) 火 かじきのきのこがけ ） ほうれん草のあえ物(コーン)	牛乳100 バナナ 牛乳130 豆腐団子(あずき)	牛乳、かじき、木綿豆腐 、ゆであずき缶、米みそ	白玉粉、片栗粉、油、三 温糖、米	ほうれんそう、もやし、え のきたけ、にんじん、たま ねぎ、しめじ、コーン(冷 凍)、切り干しだいこん、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	405 kcal 19.8 g 13.2 g 224 mg
25	御飯 （けんちん汁(鶏肉) 水 畑のハンバーグ ） ひじきと枝豆のサラダ	ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト ツナパン	牛乳、豚ひき肉、だいず 水煮缶詰、木綿豆腐、ツ ナ油漬缶、鶏もも肉、卵 、脱脂粉乳、油揚げ	ホットケーキ粉、さといも 、マヨネーズ、三温糖、 片栗粉、油、ごま油、米	たまねぎ、にんじん、だ いこん、ごぼう、コーン(冷凍)、えだまめ、ねぎ、 ひじき、パセリ	酢、ケチャップ、ウスタ ーソース、しょうゆ、食 塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	488 kcal 24.9 g 24.8 g 276 mg

献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
26 木	御飯 （豆腐のくず煮 ししゃものチーズフライ はくさいのサラダ	牛乳100 ゼリー 牛乳130 スイートポテト	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、卵、無塩バター、卵(黄)、粉チーズ	さつまいも、パン粉、三温糖、マヨネーズ、油、小麦粉、片栗粉、米	はくさい、オレンジ、りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、レモン果汁、パセリ、干しいたけ	しょうゆ、みりん	エネルギー	468 kcal
	たんぱく質	19.7 g	脂 質	20.6 g	カルシウム	348 mg		
27 金	御飯 （そうめん汁(ほうれん草) ちくわのカレー焼き ポテトサラダ(ハム)	牛乳100 チーズ 飲むヨーグルト マカロニきな粉	牛乳、ちくわ、ハム、きな粉、かまぼこ、油揚げ	じゃがいも、マカロニ、三温糖、干しそうめん、マヨネーズ、米粉、油、米	きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ほうれんそう、ねぎ	しょうゆ、食塩、カレー粉	エネルギー	391 kcal
	たんぱく質	15.8 g	脂 質	13.3 g	カルシウム	170 mg		
28 土	遠足	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 バナナ	牛乳		バナナ		エネルギー	139 kcal
	たんぱく質	5 g	脂 質	5.1 g	カルシウム	147 mg		
30 月	御飯 （豆腐みそ汁(なめこ) すき焼き風煮物 小松菜のごま和え	牛乳100 チーズ 牛乳130 わらびもち	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ、きな粉、ごま	しらたき、わらび餅粉、三温糖、黒砂糖、米	かき、はくさい、こまつな、たまねぎ、なめこ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、糸みつば	しょうゆ、みりん	エネルギー	390 kcal
	たんぱく質	19.5 g	脂 質	14.8 g	カルシウム	404 mg		
31 火	御飯 （さつまいものスープ 鮭ときのこのオイル焼き だいこんサラダ	牛乳100 バナナ 牛乳130 かぼちゃプリン	牛乳、さけ、卵、生クリーム、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、バター、ごま	さつまいも、三温糖、油、米	りんご、かぼちゃ、だいこん、はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	449 kcal
	たんぱく質	20.6 g	脂 質	22.2 g	カルシウム	252 mg		
（ ）							エネルギー	kcal
	たんぱく質	g	脂 質	g	カルシウム	mg		
（ ）							エネルギー	kcal
	たんぱく質	g	脂 質	g	カルシウム	mg		

献立表

2017年10月

筑後二川保育園

日付	時間帯	離乳食12～18ヵ月	離乳食9～11ヵ月	離乳食7～8ヵ月	離乳食5～6ヶ月
02(月)	昼食	御飯 豚汁 鶏肉の照焼 ブロッコリーときのこのサラダ	軟飯 豚汁 鶏肉の照焼 ブロッコリーときのこのサラダ	全粥 みそ汁 煮豆腐 ゆで野菜(ブロッコリー)	10倍粥 豆腐すり流し 野菜のペースト(だいこんブロッコリー)
03(火)	昼食	御飯 みそ汁(なす・わかめ) 肉じゃが・カレー味 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	軟飯 みそ汁(なす・わかめ) 肉じゃが・カレー味 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	全粥 みそ汁(なす・) 野菜の煮物	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(キャベツにんじん)
04(水)	昼食	御飯 キャベツとはるさめ中華スープ 厚揚げの炒め物 きゅうりともやしのさっぱり和え	軟飯 キャベツとはるさめ中華スープ 厚揚げの炒め物 きゅうりともやしのさっぱり和え	全粥 中華スープ 豆腐の煮物 ゆで野菜(きゅうりもやし)	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(玉ねぎにんじん)
05(木)	昼食	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) 鮭の酒蒸し じゃが芋きんぴら(ごま)	軟飯 豆腐すまし汁(わかめ) 鮭の酒蒸し じゃが芋きんぴら(ごま)	全粥 豆腐すまし汁 白身魚の酒蒸し じゃが芋きんぴら(ごま)	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(じゃがいもにんじん)
06(金)	昼食	御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) 鶏のから揚げ さつまいものサラダ	軟飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) 鶏のから揚げ さつまいものサラダ	全粥 みそ汁(玉ねぎ) 野菜の煮物	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(さつまいも)
07(土)	昼食	御飯 けんちんうどん いちごヨーグルト	軟飯 けんちんうどん	全粥 あんかけうどん	10倍粥 野菜のペースト(だいこんにんじん)
10(火)	昼食	御飯 中華スープ ちくわ磯辺揚げ もやしとニラの和え物(ハム)	軟飯 中華スープ ちくわ煮物 もやしとニラの和え物(ハム)	全粥 中華スープ 豆腐の煮物 ゆで野菜(にんじん)	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(にんじん)
11(水)	昼食	御飯 すまし汁(かぶ・こまつな) 鮭のちゃんちゃん焼き はるさめの酢の物(みかん)	軟飯 すまし汁(かぶ・こまつな) 鮭のちゃんちゃん焼き はるさめの酢の物(みかん)	全粥 すまし汁 白身魚のあんかけ	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(キャベツにんじん)
12(木)	昼食	御飯 みそ汁(豚肉・もやし) 焼きがんとどきのあんかけ(芋) ブロッコリーのごまあえ	軟飯 みそ汁(豚肉・もやし) 焼きがんとどきのあんかけ(芋) ブロッコリーのごまあえ	軟飯 みそ汁 豆腐のあんかけ 茹でブロッコリー	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(ブロッコリー)
13(金)	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) さばのおろし煮 かぼちゃのそぼろあんかけ	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 白身魚のおろし煮 かぼちゃのそぼろあんかけ	全粥 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 白身魚のおろし煮 かぼちゃのそぼろあんかけ	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(かぼちゃたまねぎ)
14(土)	昼食	御飯 カレーライス ブルーベリーヨーグルト	軟飯 カレーライス	全粥 野菜の煮物	10倍粥 野菜のペースト(じゃがいもにんじん)
16(月)	昼食	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) 野菜炒め(キャベツ・もやし)	軟飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) 野菜炒め(キャベツ・もやし)	全粥 みそ汁 野菜煮	10倍粥 野菜のペースト(キャベツにんじん)
17(火)	昼食	御飯 みそ汁(かぶ) さんまのかば焼き ほうれん草の塩磯あえ(はくさい)	軟飯 みそ汁(かぶ) 白身魚の煮物 ほうれん草の塩磯あえ(はくさい)	全粥 みそ汁(かぶ) 白身魚の煮物	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(ほうれん草かぶ)
18(水)	昼食	御飯 豆乳スープ 鮭のコーンフライ ブロッコリーのごまサラダ	軟飯 豆乳スープ 鮭のコーンフライ ブロッコリーのごまサラダ	全粥 豆乳スープ 白身魚のケチャップあん 茹で野菜(ブロッコリー)	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(ブロッコリーにんじん)
19(木)	昼食	御飯 かき玉汁 れんこんバーグ 白和え(ほうれん草)	軟飯 かき玉汁 れんこんバーグ 白和え(ほうれん草)	全粥 すまし汁 豆腐のあんかけ	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(ほうれん草にんじん)
20(金)	昼食	御飯 にゅうめん汁 さばと玉ねぎのみそ煮 きんぴらごぼう(しらたき)	軟飯 にゅうめん汁 白身魚のみそ煮 きんぴらごぼう(しらたき)	全粥 すまし汁 白身魚のみそ煮	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(にんじん玉ねぎ)
21(土)	昼食	御飯 肉ラーメン オレンジヨーグルト	軟飯 肉ラーメン	全粥 あんかけうどん	全粥 野菜のペースト(にんじん玉ねぎじゃがいも)
23(月)	昼食	御飯 みそ汁(なす・たまねぎ) 鶏レバーの甘辛煮 かぼちゃのそぼろあんかけ	軟飯 みそ汁(なす・たまねぎ) 鶏レバーの甘辛煮 かぼちゃのそぼろあんかけ	全粥 みそ汁(なす・たまねぎ) かぼちゃのあんかけ	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(かぼちゃ)
24(火)	昼食	御飯 みそ汁(切り干し・わかめ) かじきのきのこがけ ほうれん草のあえ物(コーン)	軟飯 みそ汁(切り干し・わかめ) かじきのきのこがけ ほうれん草のあえ物(コーン)	全粥 みそ汁 白身魚のあんかけ 茹で野菜(ほうれん草)	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(ほうれん草にんじん)
25(水)	昼食	御飯 けんちん汁(鶏肉) 畑のハンバーグ ひじきと枝豆のサラダ	軟飯 けんちん汁(鶏肉) 畑のハンバーグ ひじきと枝豆のサラダ	全粥 すまし汁 野菜の煮物	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(だいこんにんじん)
26(木)	昼食	御飯 豆腐のくず煮 ししゃものチーズフライ はくさいのサラダ	軟飯 豆腐のくず煮 白身魚のチーズフライ はくさいのサラダ	全粥 豆腐のすまし汁 白身魚の煮つけ はくさいの煮物	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(はくさいにんじん)
27(金)	昼食	御飯 そうめん汁(ほうれん草) ちくわのカレー焼き ポテトサラダ(ハム)	軟飯 そうめん汁(ほうれん草) ちくわの煮物 ポテトサラダ(ハム)	全粥 そうめん汁(ほうれん草) 茹で野菜	10倍粥 野菜のペースト(じゃがいもにんじんほうれん草)
28(土)	昼食	遠足	遠足	遠足	遠足
30(月)	昼食	御飯 豆腐みそ汁(なめこ) すき焼き風煮物 小松菜のごま和え	軟飯 豆腐みそ汁(なめこ) すき焼き風煮物 小松菜のごま和え	全粥 豆腐みそ汁 すき焼き風煮物 小松菜和え	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(こまつなはくさい)
31(火)	昼食	御飯 さつまいものスープ 鮭ときのこのオイル焼き だいこんサラダ	軟飯 さつまいものスープ 鮭ときのこのオイル焼き だいこんサラダ	全粥 さつまいものスープ 白身魚のあんかけ 茹で野菜(だいこんにんじん)	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(はくさいかぼちゃさつまいも)