

献立表

2025年01月

筑後二川保育園

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			
01 (水)	元旦							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg
02 (木)	お休み							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg
03 (金)	お休み							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg
04 (土)	御飯 ハヤシライス・牛肉 コールスローサラダ(マヨネーズ)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 ココナッツサブレ	牛乳、牛肉(もも)、ごま、 バター	じゃがいも、マヨネーズ、 油、三温糖、米	キャベツ、たまねぎ、マツ シユールーム缶、にんじん	ハヤシルウ、ケチャップ、 ウスターソース、酢、 食塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	320 kcal 11.6 g 17.8 g 190 mg
06 (月)	御飯 豆腐みそ汁(さといも・ねぎ) 鶏肉の照焼 小松菜のごま和え(ツナ)	牛乳100 チーズ 牛乳130 豆乳お好み焼き	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 豆乳、ツナ油漬缶、 豚ひき肉、米みそ、卵、 ごま、油揚げ、かつお節	小麦粉、さといも(冷凍)、 油、マヨネーズ、三温糖、 米	パン、ごまつな、だい ごん、キャベツ、にんじん、 ねぎ、しょうが、カットわか め、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、み りん		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 21.8 g 22.4 g 296 mg
07 (火)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) ビーンズライス(具) ポテトサラダ(ハム)	牛乳100 鉄ウエハース お茶・麦茶 七草おにぎり	だいたい水煮缶詰、豚ひ き肉、米みそ、ハム、しら す干し	じゃがいも、米、マヨネー ズ、油、片栗粉、三温糖	かぼちゃ、ホールトマト 缶詰、たまねぎ、きゅうり 、ごまつな、にんじん、チ ンゲンサイ、コーン(冷凍) 、かぶ、だいごん、にん にく、かぶ・葉、しょうが	ケチャップ、ウスターソ ース、コンソメ、カレー 粉、食塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	348 kcal 13.6 g 12.6 g 126 mg
08 (水)	御飯 わかめスープ(はるさめ) 鶏肉と野菜の甘酢煮 もやしの中華風和え物	ヤクルト牛乳100 リッツ 飲むヨーグルト ホットケーキ・チーズ	牛乳、鶏もも肉、卵、チ ーズ、ごま	じゃがいも、ホットケーキ 粉、三温糖、はるさめ、 油、片栗粉、ごま油、米	ごまつな、もやし、たまね ぎ、にんじん、コーン(冷 凍)、ピーマン、黄ピーマ ン、カットわかめ	しょうゆ、酢、鶏がらス ープの素、みりん、食塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	355 kcal 18.3 g 12 g 281 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			
09 (木)	御飯 五目みそ汁(さつま芋・だいごん) さわらの竜田揚げ キャベツの昆布あえ	牛乳100 ぱりんこハイハイ 牛乳130 スパゲティ-おやつ	牛乳、さわら、ウインナー、 米みそ、油揚げ	さつまいも、スパゲティ- 、油、片栗粉、米	ほうさい、ごまつな、キャ ベツ、たまねぎ、だいご ん、にんじん、ピーマン、 塩こんぶ、しょうが	ケチャップ、みりん、しよ うゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	397 kcal 19.4 g 19.4 g 242 mg
10 (金)	御飯 豆腐すまし汁(だいごん・あげ) 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのおかか和え	牛乳100 チーズ 飲むヨーグルト ブルーベリージャムサンド	牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、米みそ、油揚 げ、かつお節	食パン、三温糖、油、米	みかん、キャベツ、ブロッ コリー、だいごん、ごまつ な、たまねぎ、ブルーベ リージャム、赤ピーマン、 ピーマン、ねぎ、にんに く、しょうが	しょうゆ、酒、食塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 kcal 19.5 g 15.2 g 239 mg
11 (土)	御飯 ラーメン(豚肉・キャベツ) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 おさつスナック	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 豚肉(肩)	干し中華めん、ごま油、 米	キャベツ、ごまつな、たま ねぎ、いちごジャム、に んじん	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	402 kcal 16.8 g 14.2 g 308 mg
13 (月)	成人の日							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg
14 (火)	御飯 カレー風味のトマトライス(具) ハリハリなます バナナ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 つぶつぶ人参ゼリー(寒天)	牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、油揚げ	三温糖、油、片栗粉、米	バナナ、たまねぎ、にん じん、オレンジ濃縮果汁 、きゅうり、みかん缶、ご まつな、ホールトマト缶 詰、トマトピューレ、コー ン(冷凍)、切り干しだいご ん	酢、しょうゆ、コンソメ、 食塩、カレー粉		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	391 kcal 14.6 g 17 g 252 mg
15 (水)	御飯 豆腐みそ汁(さといも・ねぎ) 鮭のチーズパン粉焼き ほうれん草とえのき草のお浸し(人参)	ヤクルト牛乳100 リッツ お茶・麦茶 チキンライスおにぎり	さけ、木綿豆腐、とろける チーズ、鶏ひき肉、米み そ	米、さといも(冷凍)、パ ン粉	ほうれん草、たまねぎ、 えのきたけ、ミックスベジ ダブル(冷凍)、にんじん 、ねぎ、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、食 塩、パセリ粉		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	366 kcal 21.8 g 8.4 g 148 mg
16 (木)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・だいごん) 鶏天 納豆あえ(もやし・ごまつな)	牛乳100 ぱりんこハイハイ 牛乳130 おやつ焼きうどん	牛乳、鶏むね肉、挽きわ り納豆、豚肉(ばら)、卵、 米みそ、木綿豆腐	干しうどん、油、小麦粉、 ごま油、米	オレンジ、ごまつな、もや し、かぼちゃ、キャベツ、 だいごん、たまねぎ、に んじん、ごぼう、カットわ かめ、あおのり	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	384 kcal 20.8 g 17.7 g 257 mg

献立表

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		
17	御飯 みそ汁(鶏肉・だいこん) さわらのほくさいあんかけ さっぱりポテトサラダ	牛乳100 チーズ 飲むヨーグルト 黒糖ケーキ	牛乳、さわら、卵、鶏ひき肉、おから、米みそ、バター	じゃがいも、小麦粉、三温糖、黒砂糖、油、片栗粉、米	だいこん、ほくさい、きゅうり、ごまつな、にんじん、ねぎ、しょうが	酒、酢、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 378 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 239 mg
18	御飯 とん汁うどん オレンジヨーグルト	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 ぼたぼた焼き	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、米みそ	干しうどん、さといも(冷凍)、三温糖、ごま油、米	みかん缶、だいこん、ごまつな、にんじん、ごぼう、ねぎ	みりん	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 292 mg
20	御飯 具たくさんみそ汁 ポークチャップ(平肉) キャベツとほうれん草のごまあえ	牛乳100 チーズ お茶・麦茶 カレーピラフ	豚肉(肩ロース)、三角揚げ、米みそ、豚ひき肉、ごま	米、油、三温糖	パイン缶、キャベツ、だいこん、ほうれん草、にんじん、ごまつな、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、食塩	エネルギー 343 kcal たんぱく質 15 g 脂質 14 g カルシウム 151 mg
21	御飯 豆腐みそ汁(わかめ) てりやき野菜丼 はるさめサラダ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 コーンフレーク	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ	コーンフレーク、はるさめ、三温糖、油、片栗粉、ごま油、米	きゅうり、もやし、ごまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、干しぶどう、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	エネルギー 332 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.5 g カルシウム 236 mg
22	御飯 かき玉汁(えのき) かき玉のムニエル 人参ドレッシング ブロッコリーのごまあえ	ヤクルト 牛乳100 リッツ 飲むヨーグルト モッチーズパン	牛乳、かき玉、木綿豆腐、卵、ヨーグルト(無糖)、とろけるチーズ、バター、ごま	白玉粉、油、三温糖、小麦粉、片栗粉、オリーブ油、米	ブロッコリー、にんじん、ごまつな、えのきたけ	酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 362 kcal たんぱく質 21 g 脂質 19.1 g カルシウム 307 mg
23	御飯 五目みそ汁(豆腐・さといも) 豚肉の香味焼き(もやし) 小松菜とコーンの和え物	牛乳100 ぼりんこハイハイ 牛乳130 きな粉ポテト	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ、きな粉、油揚げ	さつまいも、さといも(冷凍)、三温糖、油、片栗粉、米	もやし、ごまつな、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 356 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 280 mg
24	御飯 五目みそ汁(豆腐・じゃがいも) 白身魚の包み焼き 小松菜のごま和え(ツナ)	牛乳100 チーズ 飲むヨーグルト バターラスク	牛乳、たら、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ、バター、油揚げ、ごま	食パン、じゃがいも、三温糖、油、米	バナナ、ごまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、赤ピーマン、レモン果汁	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 372 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 262 mg

献立表

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		
25	御飯 クリームシチュー(鶏肉) キャベツとほうれん草の磯和え	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 サッポロポテト	牛乳、鶏もも肉	じゃがいも、米	たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、えのきたけ、あおのり	鶏がらスープの素、しょうゆ	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.1 g カルシウム 270 mg
27	御飯 みそ汁(卵・だいこん・玉ねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ(ハム)	牛乳100 チーズ 牛乳130 野菜もち(にんじん)	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ、ハム、きな粉、木綿豆腐	米粉、マヨネーズ、砂糖、油、米	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごまつな、コーン(冷凍)、マーマレード、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 362 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15 g カルシウム 228 mg
28	御飯 中華丼(ほくさい) ほうれん草のナムル(コーン) みかん	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 マドレーヌ	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、バター、ごま	ホットケーキ粉、三温糖、ごま油、片栗粉、米	みかん、ほくさい、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが、干しいたけ、黒きくらげ	しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 24.5 g カルシウム 238 mg
29	御飯 けんちん汁 さけの塩焼き 切干大根のサラダ(ツナ)	ヤクルト 牛乳100 リッツ 飲むヨーグルト 焼きビーフン	牛乳、さけ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、豚肉(ばら)、油揚げ	ビーフン、三温糖、ごま油、油、米	だいこん、にんじん、きゅうり、ごまつな、たまねぎ、ピーマン、切り干しだいこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩	エネルギー 294 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 228 mg
30	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 擬製豆腐(卵・鶏肉) チンゲン菜のしらす和え	牛乳100 ぼりんこハイハイ 牛乳130 パン・ぶどうパン	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、しらす干し	ぶどうパン、三温糖、油、米	だいこん、チンゲンサイ、もやし、にんじん、干しいたけ、ひじき	しょうゆ、食塩	エネルギー 414 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 302 mg
31	御飯 わかめスープ(たまねぎ) 肉団子の酢豚風 もやしの中華風和え物	牛乳100 チーズ 飲むヨーグルト チーズポパイカップケーキ	牛乳、豚ひき肉、チーズ、卵、無塩バター	ホットケーキ粉、三温糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油、米	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、ごまつな、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素	エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.7 g カルシウム 280 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

2025年01月

筑後二川保育園

日付	時間帯	離乳食12~18カ月	離乳食9~11カ月	離乳食7~8カ月	離乳食5~6ヶ月
04(土)	昼食	軟飯 ハヤシライス・牛肉 コールスローサラダ(マヨネーズ)	軟飯 すまし汁(キャベツ・人参) 肉じゃが(牛・じゃが芋・玉葱・人参)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・玉葱・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・玉葱・人参)
06(月)	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(さといも・ねぎ) 鶏肉の照焼 小松菜のごま和え(ツナ) パン缶	軟飯 豆腐みそ汁(さといも・ねぎ) 鶏煮(鶏・こまつな・人参・キャベツ)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・人参・こまつな)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・人参・こまつな)
07(火)	昼食	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) ピーズライス(具) ポテトサラダ(ハム)	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 煮豆腐(豚・じゃが芋・玉葱・人参・こまつな)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・大根・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・大根・人参)
08(水)	昼食	軟飯 わかめスープ(はるさめ) 鶏肉と野菜の甘酢煮 もやしの中華風和え物	軟飯 すまし汁(わかめ・はるさめ) 鶏野菜煮(鶏・じゃが芋・人参・玉葱・こまつな)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・こまつな)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・こまつな)
09(木)	昼食	軟飯 五目みそ汁(さつま芋・だいこん) さわらの竜田揚げ キャベツの昆布あえ	軟飯 五目みそ汁(さつま芋・だいこん) 煮魚 茹で野菜(キャベツ・人参・さつま芋)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・人参・さつま芋)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・人参・さつま芋)
10(金)	昼食	軟飯 豆腐すまし汁(だいこん・あげ) 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのおかか和え みかん	軟飯 豆腐すまし汁(だいこん・あげ) 豚野菜煮(豚・キャベツ・ブロッコリー・玉葱)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・大根)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・大根)
11(土)	昼食	軟飯 ラーメン(豚肉・キャベツ) ヨーグルト(いちごジャム)	軟飯 煮込みうどん(豚・キャベツ・玉葱・人参・こまつな) ヨーグルト	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・人参・こまつな)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・人参・こまつな)
14(火)	昼食	軟飯 カレー風味のトマトライス(具) ハリハリなます バナナ	軟飯 すまし汁(切干大根・人参) 煮豆腐(豚・豆腐・玉葱・小松菜・人参)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・人参・小松菜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・人参・小松菜)
15(水)	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(さといも・ねぎ) 鮭のチーズパン粉焼き ほうれん草とえのき茸のお浸し(人参)	軟飯 豆腐みそ汁(さといも・ねぎ) 煮魚 茹で野菜(法連草・人参・玉葱)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(法連草・人参・玉葱)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(法連草・人参・玉葱)
16(木)	昼食	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・だいこん) 鶏天 納豆あえ(もやし・こまつな) オレンジ	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・だいこん) 煮鶏(鶏・キャベツ・玉葱・人参・小松菜)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・大根・小松菜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・大根・小松菜)
17(金)	昼食	軟飯 みそ汁(鶏肉・だいこん) さわらのはくさいあんかけ さっぱりポテトサラダ	軟飯 みそ汁(鶏肉・だいこん) 煮魚 茹で野菜(じゃが芋・大根・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・大根・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・大根・人参)
18(土)	昼食	軟飯 とん汁うどん オレンジヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(豚・大根・小松菜・人参・豆腐) ヨーグルト	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・小松菜・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・小松菜・人参)
20(月)	昼食	軟飯 貝たくさんみそ汁 ポークチャップ(平肉) キャベツとほうれん草の塩ごま和え パン缶	軟飯 貝たくさんみそ汁 煮物(豚・キャベツ・玉葱・法連草・人参)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・人参・法連草)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・人参・法連草)
21(火)	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(わかめ) てりやき野菜丼 はるさめサラダ	軟飯 豆腐みそ汁(わかめ) 煮鶏(鶏・キャベツ・玉葱・人参・小松菜)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・人参・小松菜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・人参・小松菜)
22(水)	昼食	軟飯 かき玉汁(えのき) かれのいムニエル 人参ドレッシング ブロッコリーのごまあえ	軟飯 すまし汁(えのき) 煮魚 茹で野菜(ブロッコリー・人参)	お粥 すまし汁 茹で魚 茹で野菜(ブロッコリー・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(ブロッコリー・人参)
23(木)	昼食	軟飯 五目みそ汁(豆腐・さといも) 豚肉の香味焼き(もやし) 小松菜とコーンの和え物	軟飯 五目みそ汁(豆腐・さといも) 野菜煮(豚・小松菜・人参・さつま芋)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・人参・小松菜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・人参・小松菜)
24(金)	昼食	軟飯 五目みそ汁(豆腐・じゃがいも) 白身魚の包み焼き 小松菜のごま和え(ツナ) バナナ	軟飯 五目みそ汁(豆腐・じゃがいも) 煮魚 茹で野菜(小松菜・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・小松菜・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・小松菜・人参)
25(土)	昼食	軟飯 クリームシチュー(鶏肉) キャベツとほうれん草の磯和え	軟飯 すまし汁(法連草・人参) 肉じゃが(豚・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・ブロッコリー・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・ブロッコリー・人参)
27(月)	昼食	軟飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ(ハム)	軟飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 鶏豆腐(鶏・豆腐・南瓜・人参)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・小松菜・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・小松菜・人参)
28(火)	昼食	軟飯 中華丼(はくさい) ほうれん草のナムル(コーン) みかん	軟飯 すまし汁(法連草・人参) 野菜煮(豚・白菜・玉葱・人参・豆腐)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・人参・法連草)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・人参・法連草)
29(水)	昼食	軟飯 けんちん汁 さけの塩焼き 切干大根のサラダ(ツナ)	軟飯 けんちん汁 煮魚 茹で野菜(人参・小松菜)	お粥 すまし汁 茹で魚 茹で野菜(大根・人参・小松菜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(大根・人参・小松菜)
30(木)	昼食	軟飯 みそ汁(だいこん・あげ) 擬製豆腐(卵・鶏肉) チンゲン菜のしらす和え	軟飯 みそ汁(だいこん・あげ) 炒り豆腐煮(鶏・豆腐・人参・じゃが芋)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・人参・じゃが芋)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・人参・じゃが芋)
31(金)	昼食	軟飯 わかめスープ(たまねぎ) 肉団子の酢豚風 もやしの中華風和え物	軟飯 すまし汁(たまねぎ) 野菜煮(豚・玉葱・小松菜・人参・豆腐)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・人参・小松菜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・人参・小松菜)