

献立表

2025年04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 (火)	入園式								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
02 (水)	御飯 五目みそ汁(かぼちゃ・だいこん) 白身魚の照り焼き 納豆あえ(こまつな・コーン)	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト お子様スパゲティ	牛乳、かれい、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ	スパゲティ、三温糖、油、米	こまつな、かぼちゃ、だいこん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、コーン(冷凍)、ごぼう、にんじん、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、食塩、パセリ粉		エネルギー 304 kcal たんぱく質 22 g 脂質 9.8 g カルシウム 253 mg	
03 (木)	御飯 五目みそ汁(豆腐・さといも) ポークチャップ(平肉) キャベツとわかめの酢の物	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 いちごジャムサンド	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ、油揚げ、ごま	食パン、さといも(冷凍)、三温糖、油、米	キャベツ、だいこん、いちごジャム、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩		エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.7 g カルシウム 225 mg	
04 (金)	御飯 豆腐みそ汁(なばな・にんじん) カレイの揚げおろし煮 さっぱりポテトサラダ	牛乳100 パナナ 飲むヨーグルト 簡単ピザ	牛乳、かれい、木綿豆腐、とろけるチーズ、ウインナー、米みそ、おから	じゃがいも、ぎょうざの皮、油、片栗粉、三温糖、米	だいこん、たまねぎ、きゅうり、なばな、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩、パセリ粉		エネルギー 316 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 260 mg	
05 (土)	御飯 ミートスパゲティ バナナヨーグルト	牛乳100 クッキー 牛乳130 エアリアル	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	スパゲティ、油、三温糖、小麦粉、米	たまねぎ、バナナ、トマトピューレ、にんじん、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、食塩		エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.6 g カルシウム 322 mg	
07 (月)	御飯 わかめスープ(はるさめ) マーボー豆腐(キッズ) もやしの中華風和え物	牛乳100 チーズ お茶・麦茶 鶏めしおにぎり	木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、米みそ、ごま	米、鶏めしの素、はるさめ、三温糖、油、片栗粉、ごま油	いちご、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、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 317 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.9 g カルシウム 144 mg	
08 (火)	御飯 カレーライス キャベツの磯和え(こまつな) バナナ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 りんご寒天	牛乳、豚肉(肩ロース)、ごま	じゃがいも、三温糖、油、米	バナナ、りんご濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、かんてん、あおのり	カレールー、しょうゆ		エネルギー 392 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 17.7 g カルシウム 235 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 (水)	御飯 豚汁(かぼちゃ) さけの塩焼き ほうれん草とコーンの和え物	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト おやつ焼きうどん	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)、米みそ	干しうどん、ごま油、三温糖、油、米	ほうれん草、かぼちゃ、キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、ごぼう、ねぎ、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、食塩		エネルギー 330 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 180 mg	
10 (木)	御飯 すまし汁(じゃがいも・わかめ) 豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜のごまあえ(にんじん)	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 コーンフレーク	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、ごま	じゃがいも、コーンフレーク、油、三温糖、米	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、干しぶどう、ねぎ、しょうが、にんにく、カットわかめ	酒、しょうゆ、食塩		エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 266 mg	
11 (金)	御飯 すまし汁(ちんげん菜・えのき) さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) 粉ふき芋(青のり)	牛乳100 パナナ 飲むヨーグルト パン・ぶどうパン	牛乳、さけ、米みそ	ぶどうパン、じゃがいも、三温糖、油、米	キャベツ、チンゲンサイ、えのきたけ、しめじ、にんじん、ねぎ、あおのり	みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう		エネルギー 351 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 7.6 g カルシウム 191 mg	
12 (土)	御飯 ラーメン(豚肉・キャベツ) ヨーグルト(ブルーベリー)	牛乳100 クッキー 牛乳130 サッポロポテト	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、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん	しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩		エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 281 mg	
14 (月)	御飯 豆腐みそ汁(こまつな・ねぎ) 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) キャベツの昆布あえ	牛乳100 チーズ 牛乳130 豆腐ドーナツ	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、米みそ、油揚げ	小麦粉、三温糖、油、粉糖、米	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、みりん		エネルギー 361 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 19.4 g カルシウム 259 mg	
15 (火)	御飯 中華丼(キャベツ)・具 もやしとわかめのナムル オレンジ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 マカロニきな粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、きな粉、ごま	マカロニ、三温糖、ごま油、片栗粉、米	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、黒きくらげ、カットわかめ	しょうゆ、食塩		エネルギー 335 kcal たんぱく質 15 g 脂質 15.8 g カルシウム 212 mg	
16 (水)	御飯 ゆでブロッコリー 具たくさんみそ汁 かれいのケチャップあえ ゆでスナックえんどう	牛乳100 ヤクルトリッツ お茶・麦茶 チキンライスおにぎり	かれい、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ	米、油、片栗粉、三温糖	だいこん、たまねぎ、スナックえんどう、ブロッコリー、こまつな、にんじん、ミックスペジタブル(冷凍)、ごぼう、ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、食塩		エネルギー 366 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 8.7 g カルシウム 107 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		
17	御飯 (シチュー(ポーク) 木 キャベツとほうれん草の塩ごま和え) パン缶	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 ブルーベリージャムサンド	牛乳、豚肉(肩)、ごま	食パン、じゃがいも、オリブ油、米	パン缶、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、ブルーベリージャム	ケチャップ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 kcal 15.4 g 16.1 g 209 mg
18	御飯 (五目みそ汁(豆腐・じゃがいも) 金 白身魚の包み焼き) 小松菜のごま酢和え(ツナ)	牛乳100 パナナ 飲むヨーグルト つぶつぶ人参ゼリー(寒天)	牛乳、たら、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ、ごま、油揚げ	じゃがいも、三温糖、油、米	オレンジ濃縮果汁、にんじん、ごまつな、もやし、みかん缶、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、レモン果汁、かんてん(粉)	酢、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	294 kcal 19.9 g 10.1 g 253 mg
19	御飯 (けんちんうどん 土 オレンジヨーグルト)	牛乳100 クッキー 牛乳130 雪の宿	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉	干しうどん、さといも(冷凍)、三温糖、米	みかん缶、だいこん、にんじん、ねぎ	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	402 kcal 15.5 g 10.6 g 263 mg
21	御飯 (みそ汁(チンゲン菜・えのき) 月 肉じゃが(豚肉)) キャベツのゆかりあえ	牛乳100 チーズ 牛乳130 あげぱん(きな粉)	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、きな粉	じゃがいも、ロールパン、油、三温糖、グラニュー糖、米	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう	しょうゆ、みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	368 kcal 15.3 g 17.5 g 219 mg
22	御飯 (豆腐すまし汁(わかめ) 火 キッズピピンバ(具・ごま)) 切干大根のサラダ(ツナ)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 大学かぼちゃ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ごま	三温糖、油、ごま油、米	かぼちゃ、ほうれん草、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、食塩、酒	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	343 kcal 17.1 g 20.4 g 251 mg
23	御飯 (すまし汁(キャベツ・ごまつな) 水 鶏肉のごまみそ焼き) さつまいもマヨサラダ	牛乳100 ヤクルトリッツ お茶・麦茶 じゃこわかめおにぎり	鶏もも肉、しらす干し、ごま、米みそ	米、さつまいも、マヨネーズ、三温糖	キャベツ、ごまつな、えのきたけ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、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	297 kcal 15.6 g 9.5 g 126 mg
24	御飯 (みそ汁(もやし・あげ) 木 肉豆腐) ブロッコリーと人参のおかか和え	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 米粉蒸しパン・黒糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、豆乳、ゆであずき缶、かつお節、米みそ、油揚げ	米粉、油、黒砂糖、三温糖、米	もやし、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	367 kcal 23 g 16.8 g 272 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		
25	御飯 (納豆汁(だいこん) 金 蒸し魚のどろみあん(にんじん)) はるさめサラダ	牛乳100 パナナ 飲むヨーグルト ミルクゼリー(小倉)	牛乳、たら、木綿豆腐、ゆであずき缶、挽きわり納豆、米みそ、ゼラチン	マヨネーズ、はるさめ、三温糖、油、片栗粉、米	オレンジ、チンゲンサイ、だいこん、えのきたけ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ	酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	345 kcal 22.3 g 13 g 297 mg
26	親子遠足 (土)						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
28	御飯 (かき玉汁 月 ビーンズライス(具)) チンゲン菜のしらす和え	牛乳100 チーズ お茶・麦茶 おにぎり(塩こんぶ)	だいたい水煮缶詰、卵、豚ひき肉、しらす干し	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	パン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ホールトマト缶詰、にんじん、ごまつな、ねぎ、にんにく、塩こんぶ、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、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	297 kcal 12.3 g 7.9 g 120 mg
29	昭和の日 (火)						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
30	御飯 (五目みそ汁(さつま芋・だいこん) 水 さわらの竜田揚げ) もやしと小松菜の塩ごまあえ	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト モチモチパン	牛乳、さわら、ヨーグルト(無糖)、米みそ、とろけるチーズ、ごま、油揚げ	さつまいも、白玉粉、片栗粉、油、三温糖、オリブ油、米	もやし、ごまつな、はくさい、だいこん、にんじん、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	329 kcal 17.4 g 15 g 296 mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg

献立表

2025年04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
02(水)	昼食	軟飯 五目みそ汁(かぼちゃ・だいこん) 白身魚の照り焼き 納豆あえ(こまつな・コーン)	軟飯 五目みそ汁(かぼちゃ・だいこん) 煮魚 茹で野菜(小松菜・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・大根・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・大根・人参)
03(木)	昼食	軟飯 五目みそ汁(豆腐・さといも) ポークチャップ(平肉) キャベツとわかめの酢の物	軟飯 五目みそ汁(豆腐・さといも) 野菜煮(豚・玉葱・キャベツ・人参)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・キャベツ・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・キャベツ・人参)
04(金)	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(なばな・にんじん) カレイの揚げおろし煮 さつぱりポテトサラダ	軟飯 豆腐みそ汁(なばな・にんじん) 煮魚 茹で野菜(じゃが芋・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・人参)
05(土)	昼食	軟飯 ミートスパゲティー バナナヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(豚・玉葱・人参・豆腐・じゃが芋) ヨーグルト	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・人参・じゃが芋)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・人参・じゃが芋)
07(月)	昼食	軟飯 わかめスープ(はるさめ) マーボー豆腐(キッズ) もやしの中華風和え物 いちご	軟飯 すまし汁(はるさめ) 煮豆腐(豚・豆腐・人参・小松菜・もやし)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(小松菜・人参・さつま芋)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(小松菜・人参・さつま芋)
08(火)	昼食	軟飯 カレーライス キャベツの磯和え(こまつな) バナナ	軟飯 すまし汁(豆腐・小松菜) 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)
09(水)	昼食	軟飯 豚汁(かぼちゃ) さけの塩焼き ほうれん草とコーンの和え物	軟飯 豚汁(かぼちゃ) 煮魚 茹で野菜(法連草・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・大根・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・大根・人参)
10(木)	昼食	軟飯 すまし汁(じゃがいも・わかめ) 豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜のごまあえ(にんじん)	軟飯 すまし汁(じゃがいも・わかめ) 煮豆腐(豚・豆腐・キャベツ・玉葱・人参・小松菜)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)
11(金)	昼食	軟飯 すまし汁(ちんげん菜・えのき) さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) 粉ふき芋(青のり)	軟飯 すまし汁(ちんげん菜・えのき) 煮魚 茹で野菜(じゃが芋・キャベツ・人参)	お粥 すまし汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・キャベツ・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・キャベツ・人参)
12(土)	昼食	軟飯 ラーメン(豚肉・キャベツ) ヨーグルト(ブルーベリー)	軟飯 煮込みうどん(豚・キャベツ・じゃが芋・人参・豆腐) ヨーグルト	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・じゃが芋・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・じゃが芋・人参)
14(月)	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(こまつな・ねぎ) 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) キャベツの昆布あえ	軟飯 豆腐みそ汁(こまつな・ねぎ) 野菜煮(豚・玉葱・キャベツ・人参・じゃが芋)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・人参・じゃが芋)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・人参・じゃが芋)
15(火)	昼食	軟飯 中華丼(キャベツ)・具 もやしとわかめのナムル オレンジ	軟飯 すまし汁(もやし・人参) 煮豆腐(豚・豆腐・玉葱・キャベツ・人参)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・人参・さつま芋)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・人参・さつま芋)
16(水)	昼食	軟飯 貝たくさんみそ汁 かわいいのケチャップあえ ゆでスナップえんどう ゆでブロッコリー	軟飯 貝たくさんみそ汁 煮魚 茹で野菜(ブロッコリー・玉葱)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(ブロッコリー・大根・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(ブロッコリー・大根・人参)
17(木)	昼食	軟飯 シチュー(ポーク) キャベツとほうれん草の塩ごま和え パン缶	軟飯 すまし汁(法連草) 煮物(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)
18(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 小松菜のごま酢和え(ツナ)	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・大根・人参・小松菜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・大根・人参・小松菜)
19(土)	昼食	軟飯 けんちんうどん オレンジヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(鶏・大根・人参・ねぎ・豆腐・じゃが芋) ヨーグルト	お粥 すまし汁 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)
21(月)	昼食	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 肉じゃが(豚肉) キャベツのゆかりあえ	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・キャベツ・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・キャベツ・人参)
22(火)	昼食	軟飯 豆腐すまし汁(わかめ) キッズピビンバ(具・ごま) 切干大根のサラダ(ツナ)	軟飯 豆腐すまし汁(わかめ) 煮物(鶏・南瓜・人参・法連草)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・人参・法連草)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・人参・法連草)
23(水)	昼食	軟飯 すまし汁(キャベツ・こまつな) 鶏肉のごまみそ焼き さつまいもマヨサラダ	軟飯 すまし汁(キャベツ・こまつな) 煮鶏(鶏・豆腐・さつま芋・人参)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・キャベツ・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・キャベツ・人参)
24(木)	昼食	軟飯 みそ汁(もやし・あげ) 肉豆腐 ブロッコリーと人参のおかか和え	軟飯 みそ汁(もやし・あげ) 肉豆腐(豚・豆腐・玉葱・ブロッコリー・人参・じゃが芋)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・人参・じゃが芋)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・人参・じゃが芋)
25(金)	昼食	軟飯 納豆汁(だいこん) 蒸し魚のとろみあん(にんじん) はるさめサラダ オレンジ	軟飯 みそ汁(だいこん・ねぎ) 煮魚 茹で野菜(チンゲン菜・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(大根・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(大根・人参)
26(土)	昼食	親子遠足			
28(月)	昼食	軟飯 かき玉汁 ビーンズライス(具) チンゲン菜のしらす和え パン缶	軟飯 すまし汁(じゃが芋・人参・ねぎ) 煮物(豚・玉葱・人参・小松菜・豆腐)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)
30(水)	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 もやしと小松菜の塩ごまあえ	軟飯 五目みそ汁(さつま芋・だいこん) 煮魚 茹で野菜(こまつな・さつま芋)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・だいこん・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・だいこん・人参)