

献立表

2025年06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		
02 (月)	御飯 バナナ 豆腐すまし汁(だいこん・あげ) 豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃ(蒸し)	牛乳100 チーズ 牛乳130 りんご寒天	牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、米みそ、油揚げ	三温糖、油、米	バナナ、りんご濃縮果汁、 かぼちゃ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが、かんてん	酒、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	376 kcal 15.5 g 16 g 237 mg
03 (火)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 豚丼 はるさめサラダ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 おやつ焼きうどん	牛乳、豚肉(肩ロース)、 豚肉(ばら)、米みそ、油揚げ、木綿豆腐	干しうどん、はるさめ、油、 片栗粉、三温糖、ごま油、米	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ、あ	ウスターソース、しょうゆ、 酢、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	378 kcal 16.5 g 18.8 g 241 mg
04 (水)	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 白身魚のフライ・タルタルソース チンゲン菜のしらす和え	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト ちんすこう	牛乳、メルルーサ、卵、 米みそ、しらす干し	じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、三温糖、 黒砂糖、油、米	チンゲンサイ、たまねぎ、 こまつな、にんじん、カットわかめ、レモン果汁	しょうゆ、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	387 kcal 19.2 g 16.8 g 253 mg
05 (木)	御飯 パイン缶 五目汁(かぼちゃ・だいこん) 鶏肉のマーマレード焼き 納豆あえ(もやし・こまつな)	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 あんぱん	牛乳、鶏もも肉、挽きわり 納豆、卵、脱脂粉乳、油揚げ、木綿豆腐	ホットケーキ粉、米	パイン缶、もやし、こまつな、 かぼちゃ、だいこん、にんじん、マーマレード、 ねぎ、ごぼう、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	337 kcal 19.9 g 10.3 g 278 mg
06 (金)	御飯 具たくさんみそ汁 焼きさわらのもやしあんかけ スパゲティサラダ	牛乳100 バナナ 飲むヨーグルト サモサ	牛乳、さわら、木綿豆腐、 米みそ、豚ひき肉、ハム	じゃがいも、ぎょうざの皮、 スパゲティー、マヨネーズ、 三温糖、片栗粉、油、ごま油、米	もやし、にんじん、こまつな、 だいこん、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	351 kcal 20.3 g 16.8 g 208 mg
07 (土)	御飯 ミートスパゲティー オレンジヨーグルト	牛乳100 クッキー 牛乳130 たべっこどうぶつ	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	スパゲティー、油、三温糖、 小麦粉、米、じゃがいも	たまねぎ、みかん缶、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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	584 kcal 21.7 g 28.3 g 353 mg
09 (月)	御飯 オレンジ 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	牛乳100 チーズ 牛乳130 ブルーベリージャムサンド	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 ごま	食パン、じゃがいも、はるさめ、 三温糖、片栗粉、油、ごま油、米	オレンジ、こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、 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	384 kcal 18.6 g 13 g 277 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 (スープ(野菜) 火ドライカレー(大豆))小松菜のごま酢和え(ツナ)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 しらすとツナのスパゲッティ	牛乳、ツナ油漬缶、木綿豆腐、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、しらす干し、ごま	スパゲッティ、油、三温糖、上新粉、米、じゃがいも	こまつな、たまねぎ、ホールトマト缶詰、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、干しぶどう、しょうが、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、酢、鶏がらスープの素、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	389 kcal 21.9 g 20 g 344 mg
11	御飯 (みそ汁(さつま芋・チンゲン菜) 水かれいの五目とろみ煮)キャベツの昆布あえ	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト 米粉蒸しパン・黒糖	牛乳、かれい、豆乳、ゆであずき缶、米みそ	さつまいも、米粉、油、片栗粉、三温糖、黒砂糖、米	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、コーン(冷凍)、えのきたけ、ピーマン、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	368 kcal 16.7 g 11.5 g 241 mg
12	御飯 (みそ汁(キャベツ・えのき) 木豚肉の香味焼き(もやし))小松菜とコーンの和え物	牛乳100 ぱりんこ 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	さつまいも、三温糖、油、片栗粉、米	もやし、パイン缶、こまつな、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、えのきたけ、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	351 kcal 17.9 g 16.3 g 276 mg
13	御飯 (みそ汁(だいこん・えのき) 金かれいのカレーあんかけ)ポテトサラダ(ハム)	牛乳100 バナナ 飲むヨーグルト ゆでとうもろこし	牛乳、かれい、米みそ、ハム、油揚げ	じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖、片栗粉、小麦粉、米	とうもろこし、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	299 kcal 17.8 g 12.5 g 189 mg
14	御飯 (みそラーメン(豚肉・キャベツ) 土ヨーグルト(いちごジャム))	牛乳100 クッキー 牛乳130 エアリアル	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、米みそ、木綿豆腐	干し中華めん、ごま油、三温糖、米	キャベツ、たまねぎ、こまつな、いちごジャム、コーン(冷凍)、にんじん	しょうゆ、鶏がらスープの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	378 kcal 15.7 g 14.7 g 297 mg
16	御飯 (豆腐みそ汁(あげ) 月ポークビーンズ)キャベツのおかか和え(こまつな)	牛乳100 チーズ 牛乳130 蒸しパン・レーズン	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、だいず水煮缶詰、卵、米みそ、油揚げ、かつお節	じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、米	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、こまつな、にんじん、干しぶどう、ねぎ、にんにく、カットわかめ	ケチャップ、コンソメ、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	368 kcal 18.6 g 15.9 g 297 mg
17	御飯 (かき玉汁(えのき) 火みそ炒め丼)きゅうりの酢の物(しらす)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 焼きビーフン	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、豚肉(ばら)、しらす干し、米みそ、ごま	ビーフン、油、片栗粉、三温糖、ごま油、米	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、カットわかめ、干しいたけ	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	360 kcal 18.7 g 20.2 g 299 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 ― 豆腐みそ汁(チンゲン菜・えのき) 水 さわらの照り焼き ― かぼちゃサラダ(ハム)	牛乳100 ヤクルトリッツ お茶・麦茶 鮭わかめおにぎり	さわら、木綿豆腐、焼鮭 あらぼぐし、米みそ、ハム、 ごま	米、マヨネーズ、三温糖	かぼちゃ、きゅうり、チン ゲンサイ、たまねぎ、に んじん、コーン(冷凍)、 えのきたけ	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	363 kcal 19.7 g 11.4 g 79 mg
19	御飯 ― すまし汁(キャベツ・ねぎ) 木 ピーマンのカラフル焼き ― もやしと小松菜の塩ごまあえ	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 ショートブレッド	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、ごま	小麦粉、マーガリン、三 温糖、片栗粉、油、米	こまつな、もやし、キャベ ツ、赤ピーマン、黄ピー マン、えのきたけ、たまね ぎ、ピーマン、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、食 塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	378 kcal 15.9 g 22.4 g 271 mg
20	御飯 ― みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 金 かれいの和風あんかけ ― キャベツのゆかりあえ	牛乳100 パナナ 飲むヨーグルト ピザトースト	牛乳、かれい、とろける チーズ、ハム、米みそ	食パン、片栗粉、油、三 温糖、米	キャベツ、かぼちゃ、たま ねぎ、チンゲンサイ、に んじん、ピーマン、コーン (冷凍)、干しいたけ	ケチャップ、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	400 kcal 22.6 g 12.2 g 252 mg
21	御飯 ― きつねうどん 土 パナナヨーグルト ―	牛乳100 クッキー 牛乳130 雪の宿	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 木綿豆腐、油揚げ	干しうどん、三温糖、米、 じゃがいも	バナナ、たまねぎ、こま つな、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	404 kcal 15.8 g 13.8 g 339 mg
23	御飯 ― みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 月 豚のしゃぶしゃぶ風和え物 ― 白和え(こまつな・にんじん)	牛乳100 チーズ 牛乳130 大学かぼちゃ	牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、米みそ、ごま 、油揚げ	じゃがいも、三温糖、油、 ごま油、米	かぼちゃ、こまつな、キャ ベツ、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、レモン果汁 、ねぎ、しょうが、カットわ かめ	しょうゆ、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	374 kcal 17.7 g 21.2 g 305 mg
24	御飯 ― 野菜マーボー丼 火 こまつなのナムル(人參) ― バナナ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 お子様スパゲティー	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、ツナ油漬缶、米みそ 、ごま	スパゲティー、ごま油、片 栗粉、油、三温糖、米	バナナ、もやし、こまつな 、たまねぎ、なす、ホー ルトマト缶詰、ピーマン、 にんじん、にんにく、しょ うが	ケチャップ、しょうゆ、酒 、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	404 kcal 19.9 g 19 g 291 mg
25	御飯 ― 具たくさんみそ汁 水 さけのピザ風焼き ― キャベツとこまつなの磯和え	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト パイナップルケーキ	牛乳、さけ、三角揚げ、 豆乳、とろけるチーズ、 米みそ	ホットケーキ粉、三温糖、 油、米	こまつな、キャベツ、だい こん、たまねぎ、にんじん 、パイン缶、ピーマン、え のきたけ、ごぼう、ねぎ、 あおのり	ケチャップ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	335 kcal 22.2 g 13 g 358 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	御飯 （豆腐すまし汁(なす・えのき) 木 タンドリーチキン ）ハリハリなます	牛乳100 ばりんこ 牛乳130 豆腐ドーナツ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、卵、油揚げ	小麦粉、三温糖、油、粉糖、米	オレンジ、なす、にんじん、きゅうり、えのきたけ、切干しだいこん、ごぼう、にんにく、ひじき	酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	340 kcal 19.4 g 13.8 g 264 mg
27	御飯 （みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 金 さわらのかば焼き風 ）キャベツとチンゲン菜のサラダ	牛乳100 バナナ 飲むヨーグルト メロンパン風トースト	牛乳、さわら、バター、米みそ	じゃがいも、食パン、グラニュー糖、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、米	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、酒	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	392 kcal 16.3 g 17.7 g 179 mg
28	御飯 （ラーメン(もやし・にら) 土 パインヨーグルト ）	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(肩ロース)	干し中華めん、三温糖、油、米	もやし、パイン缶、にら、コーン(冷凍)、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	388 kcal 15.5 g 14.2 g 237 mg
30	御飯 （みそ汁(チンゲン菜・じゃがいも) 月 チーズミートなす ）おくらとキャベツの和え物	牛乳100 チーズ 牛乳130 つぶつぶ人參ゼリー(寒天)	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、米みそ、油揚げ、木綿豆腐	じゃがいも、三温糖、油、米	キャベツ、なす、オレンジ濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、みかん缶、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、オクラ、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、レモン	酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	311 kcal 15.1 g 15.5 g 317 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
()							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06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	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 かぼちゃ(蒸し) バナナ	軟飯 豆腐すまし汁(だいこん・あげ) 野菜煮(豚・キャベツ・玉葱・かぼちゃ)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(かぼちゃ・大根・キャベツ)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(かぼちゃ・大根・キャベツ)
03(火)	昼食	軟飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 豚丼 はるさめサラダ	軟飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 煮豆腐(豚・玉葱・人参・こまつな)	お粥 みそ汁 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)
04(水)	昼食	軟飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 白身魚のフライ・タルタルソース チンゲン菜のしらす和え	軟飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 煮魚 茹で野菜(さつま芋・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・じゃが芋・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・じゃが芋・人参)
05(木)	昼食	軟飯 五目汁(かぼちゃ・だいこん) 鶏肉のマーマレード焼き 納豆あえ(もやし・こまつな) パイン缶	軟飯 五目汁(かぼちゃ・だいこん) 煮鶏(鶏・小松菜・人参・豆腐)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(かぼちゃ・大根・小松菜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(かぼちゃ・大根・小松菜)
06(金)	昼食	軟飯 貝たくさんみそ汁 焼きさわらのもやしあんかけ スパゲティサラダ	軟飯 貝たくさんみそ汁 煮魚 茹で野菜(キャベツ・人参・小松菜)	お粥 みそ汁 ゆで魚 茹で野菜(キャベツ・人参・じゃが芋)	お粥 煮汁 ゆで魚 茹で野菜(キャベツ・人参・じゃが芋)
07(土)	昼食	軟飯 ミートスパゲティ オレンジヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(豚・玉葱・人参・じゃが芋・豆腐) 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)
09(月)	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 オレンジ	軟飯 わかめスープ(はるさめ) 鶏肉と野菜煮(鶏・じゃが芋・人参・玉葱・小松菜)	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)
10(火)	昼食	軟飯 スープ(野菜) ドライカレー(大豆) 小松菜のごま酢和え(ツナ)	軟飯 すまし汁(野菜) 煮豆腐(豚・玉葱・人参・小松菜・じゃが芋)	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(水)	昼食	軟飯 みそ汁(さつま芋・チンゲン菜) かわいいの五目とろみ煮 キャベツの昆布あえ	軟飯 みそ汁(さつま芋・チンゲン菜) 煮魚 茹で野菜(キャベツ・玉葱・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・玉葱・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・玉葱・人参)
12(木)	昼食	軟飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 豚肉の香味焼き(もやし) 小松菜とコーンの和え物 パイン缶	軟飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 豚野菜煮(豚・小松菜・人参・さつま芋)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(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)
13(金)	昼食	軟飯 みそ汁(だいこん・えのき) かわいいのカレーあんかけ ポテトサラダ(ハム)	軟飯 みそ汁(だいこん・えのき) 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・大根)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・人参・大根)
14(土)	昼食	軟飯 みそラーメン(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・小松菜・じゃが芋) ヨーグルト	お粥 すまし汁 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)
16(月)	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(あげ) ポークビーンズ キャベツのおかか和え(こまつな)	軟飯 豆腐みそ汁(あげ) 肉じゃが(豚・玉葱・人参・じゃが芋)	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)
17(火)	昼食	軟飯 かき玉汁(えのき) みそ炒め丼 きゅうりの酢の物(しらす)	軟飯 すまし汁(えのき) 野菜煮(豚・小松菜・玉葱・人参・さつま芋)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・小松菜・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・小松菜・人参)
18(水)	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(チンゲン菜・えのき) さわらの照り焼き かぼちゃサラダ(ハム)	軟飯 豆腐みそ汁(チンゲン菜・えのき) 煮魚 茹で野菜(南瓜・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・人参・玉葱)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・人参・玉葱)
19(木)	昼食	軟飯 すまし汁(キャベツ・ねぎ) ピーマンのカラフル焼き もやしと小松菜の塩ごまあえ	軟飯 すまし汁(キャベツ・ねぎ) 煮豆腐(豚・豆腐・玉葱・小松菜・じゃが芋)	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)
20(金)	昼食	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) かわいいの和風あんかけ キャベツのゆかりあえ	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 煮魚 茹で野菜(キャベツ・人参・玉葱)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・人参・南瓜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・人参・南瓜)
21(土)	昼食	軟飯 きつねうどん バナナヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(じゃが芋・玉葱・人参・小松菜・油揚げ) ヨーグルト	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)
23(月)	昼食	軟飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 豚のしゃがしゃが風和え物 白和え(こまつな・にんじん)	軟飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 豚豆腐(豚・豆腐・南瓜・キャベツ・人参)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・南瓜・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・南瓜・人参)
24(火)	昼食	軟飯 野菜マーボー丼 こまつなのナムル(人参) バナナ	軟飯 すまし汁(こまつな・人参) マーボー煮(豚・豆腐・玉葱・人参・さつま芋)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・玉葱・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・玉葱・人参)
25(水)	昼食	軟飯 貝たくさんみそ汁 さけのピザ風焼き キャベツとこまつなの磯和え	軟飯 貝たくさんみそ汁 煮魚 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・人参・大根)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・人参・大根)
26(木)	昼食	軟飯 豆腐すまし汁(なす・えのき) タンドリーチキン ハリハリなます オレンジ	軟飯 豆腐すまし汁(なす・えのき) 煮鶏(鶏・人参・さつま芋・玉葱)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・玉葱・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・玉葱・人参)
27(金)	昼食	軟飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) さわらのかば焼き風 キャベツとチンゲン菜のサラダ	軟飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 煮魚 茹で野菜(キャベツ・チンゲン菜)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・玉葱・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・玉葱・人参)
28(土)	昼食	軟飯 ラーメン(もやし・にら) パインヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(豚・もやし・玉葱・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(人参・玉葱・じゃが芋)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(人参・玉葱・じゃが芋)
30(月)	昼食	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・じゃがいも) チーズミートなす おくらとキャベツの和え物	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・じゃがいも) 麻婆なす(豚・なす・豆腐・人参・キャベツ)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・玉葱)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・玉葱)