

献立表

2025年12月

筑後二川保育園

| 日<br>／<br>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<br>（月）   | 御飯<br>みかん<br>みそ汁(だいこん・にんじん)<br>豆腐と青菜のチャンプルー(卵)<br>かぼちゃ(蒸し) | 牛乳100 チーズ<br>牛乳130<br>パン・ぶどうパン    | 牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ、油揚げ             | ぶどうパン、油、片栗粉、ごま油、米                       | みかん、だいこん、かぼちゃ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、ねぎ                          | 酒、しょうゆ、食塩             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 430 kcal<br>19.2 g<br>15.7 g<br>258 mg |
| 02<br>（火）   | 御飯<br>タマゴスープ<br>パリパリ春巻き丼<br>ひじきのツナ酢あえ(もやし)                 | 牛乳100 鉄ウエハース<br>牛乳130<br>おやつ焼きうどん | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、豚肉(ばら)            | 干しうどん、ワンタンの皮、はるさめ、三温糖、油、片栗粉、ごま油、米、さつまいも | もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、ひじき、干しいたけ、あおのり    | ウスターソース、しょうゆ、酢、酒、食塩   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 377 kcal<br>20.1 g<br>18.4 g<br>233 mg |
| 03<br>（水）   | 御飯<br>具たくさんみそ汁<br>カレーの揚げおろし煮<br>キャベツとこまつなの磯和え(人参)          | 牛乳100 ヤクルトリッツ<br>飲むヨーグルト<br>あんまん  | 牛乳、かれい、豚肉(ばら)、米みそ、脱脂粉乳、しらす干し、油揚げ       | ホットケーキ粉、油、小麦粉、三温糖、米                     | だいこん、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、しょうが、あおのり | みりん、しょうゆ、酒            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 318 kcal<br>21.4 g<br>11 g<br>286 mg   |
| 04<br>（木）   | 御飯<br>けんちん汁<br>肉じゃが(豚肉)<br>ほうれん草のごま和え(人参)                  | 牛乳100 ぱりんこ<br>牛乳130<br>野菜もち(かぼちゃ) | 牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、きな粉、ごま、油揚げ            | じゃがいも、米粉、三温糖、油、ごま油、米                    | ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ                           | しょうゆ、みりん、食塩           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 361 kcal<br>16.7 g<br>18.5 g<br>253 mg |
| 05<br>（金）   | 御飯<br>サーモンシチュー<br>コールスローサラダ(マヨネーズ)<br>パイン缶                 | 牛乳100 パナナ<br>お茶・麦茶<br>チキンライスおにぎり  | 牛乳、さけ、鶏ひき肉                             | 米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖                       | パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、ミックスベジタブル(冷凍)             | ケチャップ、鶏がらスープの素、酢、酒、食塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 400 kcal<br>15.3 g<br>8.8 g<br>111 mg  |
| 06<br>（土）   | 御飯<br>ちゃんぽんラーメン<br>オレンジヨーグルト                               | 牛乳100 クッキー<br>牛乳130<br>サッポロポテト    | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、ごま、木綿豆腐             | 干し中華めん、三温糖、ごま油、米                        | みかん缶、キャベツ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん                                | しょうゆ、食塩               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 442 kcal<br>18.5 g<br>15.4 g<br>317 mg |
| 08<br>（月）   | 御飯<br>すまし汁(キャベツ・ねぎ)<br>鶏レバーの甘辛煮<br>ブロッコリーと人参のおかか和え         | 牛乳100 チーズ<br>牛乳130<br>ツナパン        | 牛乳、鶏もも肉、鶏レバー、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、米みそ、かつお節、木綿豆腐 | ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、米           | ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しょうが、ねぎ                              | しょうゆ、酒、パセリ粉、食塩        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 336 kcal<br>22.1 g<br>16.6 g<br>209 mg |

献立表

| 日<br>／<br>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<br>（火）   | 御飯<br>きのこのスープ<br>ドライカレー(大豆)<br>キャベツの昆布あえ                | 牛乳100 鉄ウエハース<br>牛乳130<br>クッキー・セサミ     | 牛乳、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、木綿豆腐、バター、卵、ごま、粉チーズ               | 小麦粉、三温糖、油、片栗粉、米                  | キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、えのきたけ、こまつな、きゅうり、しめじ、干しぶどう、塩こんぶ、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<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 370 kcal<br>14.9 g<br>19.1 g<br>305 mg |
| 10<br>（水）   | 御飯<br>みそ汁(チンゲン菜・あげ)<br>さわらのもやしあんかけ<br>さつまいもマヨサラダ        | 牛乳100 ヤクルトリッツ<br>飲むヨーグルト<br>きのこスパゲッティ | 牛乳、さわら、三角揚げ、ウインナー、米みそ、ツナ油漬缶、バター                  | さつまいも、スパゲティー、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、ごま油、米 | もやし、たまねぎ、こまつな、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく  | しょうゆ、酒、食塩                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 360 kcal<br>19.8 g<br>17.2 g<br>235 mg |
| 11<br>（木）   | 御飯<br>具たくさんみそ汁<br>豚肉のもち米蒸し<br>納豆あえ(こまつな)                | 牛乳100 ぱりんこ<br>牛乳130<br>ピザトースト         | 牛乳、豚ひき肉、三角揚げ、挽きわり納豆、とろけるチーズ、米みそ、おから、ハム、かつお節、木綿豆腐 | 食パン、もち米、片栗粉、ごま油、米、さつまいも          | こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、ごぼう、ねぎ、しょうが、干しいたけ          | ケチャップ、しょうゆ、食塩                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 441 kcal<br>22.9 g<br>18.3 g<br>337 mg |
| 12<br>（金）   | 御飯<br>パイン缶<br>鶏だんご鍋(キャベツ)<br>かれいのケチャップあえ<br>チンゲン菜のしらす和え | 牛乳100 パナナ<br>飲むヨーグルト<br>大学芋           | 牛乳、かれい、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、ごま                        | さつまいも、油、三温糖、小麦粉、片栗粉、米            | パイン缶、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、しょうが                    | ケチャップ、酒、鶏がらスープの素、ウスターソース、しょうゆ、食塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 394 kcal<br>22 g<br>15.9 g<br>250 mg   |
| 13<br>（土）   | 御飯<br>ミートスパゲティー<br>ピーチヨーグルト                             | 牛乳100 クッキー<br>お茶・麦茶<br>わかめおにぎり        | 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、米、油、三温糖、小麦粉               | たまねぎ、もも缶、にんじん、トマトピューレ                                       | ケチャップ、ウスターソース、食塩                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 456 kcal<br>16.6 g<br>13.6 g<br>167 mg |
| 15<br>（月）   | 御飯<br>みかん<br>おかず汁<br>鶏のから揚げ<br>もやしと小松菜の塩ごまあえ            | 牛乳100 チーズ<br>牛乳130<br>小倉蒸しパン          | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ゆであずき缶、卵、米みそ、ごま                | 小麦粉、油、片栗粉、三温糖、ごま油、米              | みかん、こまつな、もやし、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく              | しょうゆ、みりん、食塩                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 443 kcal<br>19.6 g<br>21.7 g<br>274 mg |
| 16<br>（火）   | 御飯<br>豆腐みそ汁(さといも・もやし)<br>ひじき丼(具)<br>切干大根のサラダ(ツナ)        | 牛乳100 鉄ウエハース<br>牛乳130<br>スイートポテト      | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、卵(黄)、凍り豆腐、米みそ、卵、無塩バター         | さつまいも、さといも(冷凍)、三温糖、油、米           | にんじん、こまつな、きゅうり、もやし、えのきたけ、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、しょうが、ひじき、カットわかめ   | しょうゆ、酒、酢、食塩                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 369 kcal<br>18.1 g<br>17.2 g<br>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                                   | スロング                                              | パワー                                    | ヘルシー                                                          | その他                               |                                |                                        |
| 17  | 御飯<br>(みそ汁(納豆・白菜)<br>水 鮭のチーズパン粉焼き<br>小松菜のナムル                   | 牛乳100 ヤクルトリッツ<br>飲むヨーグルト<br>かんぱん<br>バナナ | 牛乳、さけ、挽きわり納豆、とろけるチーズ、米みそ、ごま、粉チーズ                  | パン粉、三温糖、ごま油、米                          | バナナ、こまつな、はくさい、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ                            | 食塩、パセリ粉                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 312 kcal<br>21.2 g<br>10.3 g<br>330 mg |
| 18  | 御飯<br>(豆腐すまし汁(キャベツ・わかめ)<br>木 ポークチャップ(平肉)<br>ほうれん草とえのき茸のお浸し(人参) | 牛乳100 ぱりんこ<br>牛乳130<br>あんぱん             | 牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ゆであずき缶                           | ロールパン、三温糖、油、米                          | ほうれんそう、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ                     | ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 388 kcal<br>19.5 g<br>18.9 g<br>221 mg |
| 19  | 御飯<br>(みそ汁(だいこん・にんじん)<br>金 白身魚の包み焼き<br>ポテトサラダ(ハム)              | 牛乳100 バナナ<br>お茶・麦茶<br>ピビンバおにぎり          | たら、三角揚げ、米みそ、鶏ひき肉、ハム                               | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま油                    | パン缶、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、コーン(冷凍)、ねぎ、レモン果汁 | しょうゆ、酒、食塩                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 324 kcal<br>17.4 g<br>10.2 g<br>112 mg |
| 20  | 御飯<br>(カレーうどん<br>土 ヨーグルト(ブルーベリー)                               | 牛乳100 クッキー<br>牛乳130<br>オレンジゼリー          | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ゼラチン、木綿豆腐                   | 干しうどん、三温糖、油、米、じゃがいも                    | たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、こまつな、みかん缶、ブルーベリージャム、にんじん、ねぎ                     | カレールー                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 447 kcal<br>17.1 g<br>18.9 g<br>312 mg |
| 22  | 御飯<br>(根菜みそ汁<br>月 れんこんバーグ<br>かぼちゃのいとこ煮                         | 牛乳100 チーズ<br>牛乳130<br>お子様スパゲティー         | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ゆであずき缶、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ                 | スパゲティー、油、三温糖、米                         | たまねぎ、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、だいこん、れんこん、ブロッコリー、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、ごぼう、ねぎ | ケチャップ、ウスターソース、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、ナツメグ | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 393 kcal<br>21.8 g<br>19.7 g<br>213 mg |
| 23  | 御飯<br>(豆腐みそ汁(あげ)<br>火 さわらのかば焼き風<br>ペイコじゃが(あおのり)                | 牛乳100 鉄ウエハース<br>牛乳130<br>マカロニきな粉        | 牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ、きな粉、ごま、油揚げ、かつお節                   | じゃがいも、マカロニ、三温糖、油、片栗粉、米                 | チンゲンサイ、キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ、あおのり                     | しょうゆ、みりん、酒、食塩                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 309 kcal<br>20.3 g<br>15.4 g<br>272 mg |
| 24  | 御飯<br>(クラムチャウダー(豆乳)<br>水 ミートローフ<br>スパゲティサラダ                    | 牛乳100 ヤクルトリッツ<br>飲むヨーグルト<br>クリスマスケーキ    | 牛乳、豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、バター、牛ひき肉、ホイップクリーム、ツナ油漬缶、ハム | じゃがいも、ホットケーキ粉、三温糖、スパゲティー、マヨネーズ、片栗粉、油、米 | たまねぎ、クリームコーン缶、いちご、みかん缶、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、キャベツ、パン缶、にんにく、ひじき    | 酒、コンソメ、食塩                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 634 kcal<br>25.7 g<br>37.2 g<br>213 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                                              | スロング                               | パワー                  | ヘルシー                                              | その他              |                                |                                       |
| 25  | 御飯<br>(みそ汁(かぼちゃ・だいこん) バナナ<br>木 鶏肉のマーマレード焼き<br>白菜とほうれん草のおかか和え | 牛乳100 ぱりんこ<br>お茶・麦茶<br>鮭ごまおにぎり                     | 鶏もも肉、三角揚げ、焼鮭あらほぐし、米みそ、ごま、かつお節、木綿豆腐 | 米、さつまいも、三温糖          | バナナ、はくさい、ほうれんそう、かぼちゃ、だいこん、マーマレード、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが | しょうゆ、酒           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 418 kcal<br>21.4 g<br>7.1 g<br>118 mg |
| 26  | 御飯<br>(みそ汁(切干だいこん・玉ねぎ)<br>金 焼きがんもどきのあんかけ<br>小松菜とコーンの和え物      | 牛乳100 バナナ<br>飲むヨーグルト<br>蒸し芋(未満児さん)<br>きなこもち(以上児さん) | 木綿豆腐、牛乳、鶏ひき肉、米みそ、きな粉               | もち米、さつまいも、片栗粉、三温糖、米  | こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ        | しょうゆ、みりん、食塩      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 414 kcal<br>17.9 g<br>9.7 g<br>293 mg |
| 27  | 御飯<br>(野菜ラーメン(もやし・白菜)<br>土 バナナヨーグルト                          | 牛乳100 クッキー<br>牛乳130<br>アスパラガスビスケット                 | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ごま、木綿豆腐      | 干し中華めん、三温糖、油、米、じゃがいも | バナナ、はくさい、こまつな、もやし、にんじん                            | しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 414 kcal<br>17.5 g<br>17 g<br>344 mg  |
| 29  | お休み<br>(月)                                                   |                                                    |                                    |                      |                                                   |                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 0 kcal<br>0 g<br>0 g<br>0 mg          |
| 30  | お休み<br>(火)                                                   |                                                    |                                    |                      |                                                   |                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 0 kcal<br>0 g<br>0 g<br>0 mg          |
| 31  | お休み<br>(水)                                                   |                                                    |                                    |                      |                                                   |                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 0 kcal<br>0 g<br>0 g<br>0 mg          |
|     |                                                              |                                                    |                                    |                      |                                                   |                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | kcal<br>g<br>g<br>mg                  |

## 献立表

2025年12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                                |
|-------|-----|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 01(月) | 昼食  | 軟飯<br>みそ汁(だいこん・にんじん)<br>豆腐と青菜のチャンプルー(卵)<br>かぼちゃ(蒸し)<br>みかん   | 軟飯<br>みそ汁(だいこん・にんじん)<br>煮物(豚・豆腐・チンゲン菜・南瓜)         | お粥<br>みそ汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(南瓜・玉葱・人参)        | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(南瓜・大根・人参)       |
| 02(火) | 昼食  | 軟飯<br>タマゴスープ<br>パリパリ春巻き丼<br>ひじきのツナ酢あえ(もやし)                   | 軟飯<br>すまし汁(えのき・しめじ・ねぎ)<br>煮豆腐(鶏・豆腐・小松菜・人参・キャベツ)   | お粥<br>すまし汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(キャベツ・人参・玉葱)     | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(キャベツ・人参・玉葱)     |
| 03(水) | 昼食  | 軟飯<br>五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)<br>カレーの揚げおろし煮<br>キャベツとこまつなの磯和え(人参)    | 軟飯<br>五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)<br>煮魚<br>茹で野菜(キャベツ・人参)     | お粥<br>みそ汁<br>茹で魚<br>茹で野菜(南瓜・人参・キャベツ)      | お粥<br>煮汁<br>茹で魚<br>茹で野菜(南瓜・人参・キャベツ)     |
| 04(木) | 昼食  | 軟飯<br>けんちん汁<br>肉じゃが(豚肉)<br>ほうれん草のごま和え(人参)                    | 軟飯<br>けんちん汁<br>肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・法連草)             | お粥<br>すまし汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(南瓜・法連草・大根)      | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(南瓜・法連草・大根)      |
| 05(金) | 昼食  | 軟飯<br>サーモンシチュー<br>コールスローサラダ(マヨネーズ)<br>パン缶                    | 軟飯<br>すまし汁(キャベツ・人参)<br>煮魚<br>茹で野菜(じゃが芋・玉葱・ブロッコリー) | お粥<br>すまし汁<br>茹で魚<br>茹で野菜(じゃが芋・人参・ブロッコリー) | お粥<br>煮汁<br>茹で魚<br>茹で野菜(じゃが芋・人参・ブロッコリー) |
| 06(土) | 昼食  | 軟飯<br>ちゃんぽんラーメン<br>オレンジヨーグルト                                 | 軟飯<br>煮込みうどん(豚・キャベツ・玉葱・人参・もやし)<br>ヨーグルト           | お粥<br>すまし汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(キャベツ・玉葱・人参)     | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(キャベツ・玉葱・人参)     |
| 08(月) | 昼食  | 軟飯<br>すまし汁(キャベツ・ねぎ)<br>鶏レバーの甘辛煮<br>ブロッコリーと人参のおかか和え           | 軟飯<br>すまし汁(キャベツ・ねぎ)<br>鶏煮(鶏・じゃが芋・ブロッコリー・人参・豆腐)    | お粥<br>すまし汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(じゃが芋・人参・ブロッコリー) | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(じゃが芋・人参・ブロッコリー) |
| 09(火) | 昼食  | 軟飯<br>きのこのスープ<br>ドライカレー(大豆)<br>キャベツの昆布あえ                     | 軟飯<br>すまし汁(えのき・玉葱・人参)<br>野菜煮(豚・豆腐・玉葱・人参・小松菜・キャベツ) | お粥<br>すまし汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(キャベツ・玉葱・人参)     | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(キャベツ・玉葱・人参)     |
| 10(水) | 昼食  | 軟飯<br>みそ汁(チンゲン菜・あげ)<br>さわらのもやしあんかけ<br>さつまいもマヨサラダ             | 軟飯<br>みそ汁(チンゲン菜・あげ)<br>煮魚<br>茹で野菜(さつま芋・小松菜・人参)    | お粥<br>みそ汁<br>茹で魚<br>茹で野菜(さつま芋・小松菜・人参)     | お粥<br>煮汁<br>茹で魚<br>茹で野菜(さつま芋・小松菜・人参)    |
| 11(木) | 昼食  | 軟飯<br>貝たくさんみそ汁<br>豚肉のもち米蒸し<br>納豆あえ(こまつな)                     | 軟飯<br>貝たくさんみそ汁<br>煮豆腐(豚・豆腐・小松菜・人参)                | お粥<br>みそ汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(大根・人参・小松菜)       | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(大根・人参・小松菜)      |
| 12(金) | 昼食  | 軟飯<br>鶏だんご鍋(キャベツ)<br>かれないのケチャップあえ<br>チンゲン菜のしらす和え<br>バナナ      | 軟飯<br>鶏だんご鍋(キャベツ)<br>煮魚<br>茹で野菜(さつま芋・キャベツ・人参)     | お粥<br>すまし汁<br>茹で魚<br>茹で野菜(さつま芋・キャベツ・人参)   | お粥<br>煮汁<br>茹で魚<br>茹で野菜(さつま芋・キャベツ・人参)   |
| 13(土) | 昼食  | 軟飯<br>ミートスパゲティー<br>ピーチヨーグルト                                  | 軟飯<br>煮込みうどん(豚・豆腐・玉葱・人参・じゃが芋)<br>ヨーグルト            | お粥<br>すまし汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(じゃが芋・玉葱・人参)     | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(じゃが芋・玉葱・人参)     |
| 15(月) | 昼食  | 軟飯<br>おかず汁<br>鶏のから揚げ<br>もやしと小松菜の塩ごまあえ                        | 軟飯<br>おかず汁<br>煮鶏(鶏・小松菜・人参・さつま芋)                   | お粥<br>みそ汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(さつま芋・白菜・人参)      | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(さつま芋・白菜・人参)     |
| 16(火) | 昼食  | 軟飯<br>豆腐みそ汁(さといも・もやし)<br>ひじき丼(貝)<br>切干大根のサラダ(ツナ)             | 軟飯<br>豆腐みそ汁(さといも・もやし)<br>鶏そぼろ煮(鶏・小松菜・人参・さつま芋)     | お粥<br>みそ汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(小松菜・人参・さつま芋)     | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(小松菜・人参・さつま芋)    |
| 17(水) | 昼食  | 軟飯<br>みそ汁(納豆・さといも)<br>鮭のチーズパン粉焼き<br>小松菜のナムル                  | 軟飯<br>みそ汁(納豆・さといも)<br>煮魚<br>茹で野菜(小松菜・人参)          | お粥<br>みそ汁<br>茹で魚<br>茹で野菜(じゃが芋・小松菜・人参)     | お粥<br>煮汁<br>茹で魚<br>茹で野菜(じゃが芋・小松菜・人参)    |
| 18(木) | 昼食  | 軟飯<br>豆腐すまし汁(キャベツ・わかめ)<br>ポークチャップ(平肉)<br>ほうれん草とえのき茸のお浸し(人参)  | 軟飯<br>豆腐すまし汁(キャベツ・わかめ)<br>豚じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・法連草)  | お粥<br>すまし汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(法連草・人参・じゃが芋)    | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(法連草・人参・じゃが芋)    |
| 19(金) | 昼食  | 軟飯<br>みそ汁(だいこん・にんじん)<br>白身魚の包み焼き<br>ポテトサラダ(ハム)<br>パン缶        | 軟飯<br>みそ汁(だいこん・にんじん)<br>煮魚<br>茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)   | お粥<br>みそ汁<br>茹で魚<br>茹で野菜(じゃが芋・人参・大根)      | お粥<br>煮汁<br>茹で魚<br>茹で野菜(じゃが芋・人参・大根)     |
| 20(土) | 昼食  | 軟飯<br>カレーうどん<br>ヨーグルト(ブルーベリー)                                | 軟飯<br>煮込みうどん(豚・玉葱・人参・小松菜・じゃが芋・人参・豆腐)<br>ヨーグルト     | お粥<br>すまし汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)    | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(じゃがいも・人参・小松菜)   |
| 22(月) | 昼食  | 軟飯<br>根菜みそ汁<br>れんこんバーグ<br>かぼちゃのいとこ煮<br>ゆでブロッコリー              | 軟飯<br>根菜みそ汁<br>肉野菜煮(豚・玉葱・ブロッコリー・かぼちゃ)             | お粥<br>みそ汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(南瓜・ブロッコリー・大根)    | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(南瓜・ブロッコリー・大根)   |
| 23(火) | 昼食  | 軟飯<br>豆腐みそ汁(あげ)<br>さわらのかば焼き風<br>ベイクドじゃが(あおのり)<br>チンゲン菜のおかか和え | 軟飯<br>豆腐みそ汁(あげ)<br>煮魚<br>茹で野菜(キャベツ・人参・じゃが芋)       | お粥<br>みそ汁<br>茹で魚<br>茹で野菜(キャベツ・人参・じゃが芋)    | お粥<br>煮汁<br>茹で魚<br>茹で野菜(キャベツ・人参・じゃが芋)   |
| 24(水) | 昼食  | 軟飯<br>クラムチャウダー(豆乳)<br>ミートローフ<br>スパゲティサラダ                     | 軟飯<br>クラムチャウダー(豆乳)<br>そぼろ煮(鶏・豆腐・玉葱・キャベツ)          | お粥<br>すまし汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(じゃが芋・キャベツ・人参)   | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(じゃが芋・キャベツ・人参)   |
| 25(木) | 昼食  | 軟飯<br>みそ汁(かぼちゃ・だいこん)<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>白菜とほうれん草のおかか和え<br>みかん | 軟飯<br>みそ汁(かぼちゃ・だいこん)<br>鶏煮(鶏・白菜・法連草・人参・豆腐)        | お粥<br>みそ汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(南瓜・法連草・人参)       | お粥<br>みそ汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(南瓜・法連草・人参)     |
| 26(金) | 昼食  | 軟飯<br>みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)<br>焼きがんもどきのあんかけ<br>小松菜とコーンの和え物        | 軟飯<br>みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)<br>煮豆腐(鶏・豆腐・人参・小松菜・さつま芋)   | お粥<br>みそ汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(さつま芋・人参・小松菜)     | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(さつま芋・人参・小松菜)    |
| 27(土) | 昼食  | 軟飯<br>野菜ラーメン(もやし・白菜)<br>バナナヨーグルト                             | 軟飯<br>煮込みうどん(豚・人参・白菜・小松菜・豆腐)<br>ヨーグルト             | お粥<br>すまし汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)    | お粥<br>煮汁<br>湯豆腐<br>茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)    |