

献立表

2026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	スロング	パワー	ヘルシー	その他	
01 (木)	元旦						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 (金)	お休み						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
03 (土)	お休み						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
05 (月)	御飯 さつま芋の甘煮 すまし汁(はくさい・えのき) 松風焼き・豆腐いり 正月・紅白なます	牛乳100 チーズ 牛乳130 コーンフレーク	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ、ごま	さつまいも、コーンフレーク、片栗粉、三温糖、米	はくさい、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、干しぶどう、ねぎ、あおのり	酢、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.1 g カルシウム 224 mg
06 (火)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) ピーンズライス(具) さっぱりポテトサラダ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 ちんすこう	牛乳、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、米みそ、おから、木綿豆腐	じゃがいも、小麦粉、三温糖、黒砂糖、油、片栗粉、米	かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、にんじん、こまつな、きゅうり、しょうが、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、カレー粉、食塩	エネルギー 310 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 11.3 g カルシウム 231 mg
07 (水)	御飯 みかん缶 五目みそ汁(さつま芋・だいこん) さわらの竜田揚げ 和風サラダ	牛乳100 ヤクルトリッツ お茶・麦茶 七草おにぎり	さわら、米みそ、しらす干し、油揚げ、ごま	米、さつまいも、片栗粉、油、ねりごま	みかん缶、はくさい、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、かぶ、七草、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢、食塩	エネルギー 321 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 10.5 g カルシウム 98 mg
08 (木)	御飯 パイン缶 具たくさんみそ汁 鶏肉の照焼 小松菜のごま和え(ツナ)	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 サモサ	牛乳、鶏もも肉、三角揚げ、ツナ油漬缶、豚ひき肉、米みそ、ごま	じゃがいも、ぎょうざの皮、油、三温糖、米	パイン缶、こまつな、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	エネルギー 327 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 257 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	
09 (金)	御飯 豆腐みそ汁(わかめ) 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 パナナ 飲むヨーグルト バターラスク	牛乳、マルルーサ、木綿豆腐、卵、米みそ、バター、しらす干し	食パン、マヨネーズ、パン粉、三温糖、油、小麦粉、米	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	しょうゆ、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー 378 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.8 g カルシウム 227 mg
10 (土)	御飯 とん汁うどん ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳100 クッキー 牛乳130 おさつスナック	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、米みそ、木綿豆腐	干しうどん、さといも(冷凍)、ごま油、米、じゃがいも	だいこん、にんじん、いちごジャム、ごぼう、ねぎ	みりん	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 281 mg
12 (月)	成人の日						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
13 (火)	御飯 豆腐みそ汁(わかめ) てりやき野菜丼 じゃが芋きんぴら(ごま)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 豆腐ドーナツ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、米みそ、ごま	ホットケーキ粉、じゃがいも、油、粉糖、片栗粉、三温糖、米	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 381 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 266 mg
14 (水)	御飯 豆腐みそ汁(さといも・ねぎ) 鮭と切干大根のあんかけ ほうれん草とえのき茸のお浸し(人参)	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト 焼きビーフン	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ、豚肉(ばら)、油揚げ	さといも(冷凍)、ビーフン、油、片栗粉、三温糖、ごま油、米	ほうれんそう、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒、コンソメ	エネルギー 316 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 230 mg
15 (木)	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 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	食パン、さといも(冷凍)、油、片栗粉、三温糖、米	もやし、こまつな、にんじん、だいこん、いちごジャム、コーン(冷凍)、ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒	エネルギー 351 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 237 mg
16 (金)	御飯 みそ汁(鶏肉・だいこん) さわらのはくさいあんかけ はるさめサラダ	牛乳100 パナナ 飲むヨーグルト チーズポパイカップケーキ	牛乳、さわら、鶏ひき肉、チーズ、卵、米みそ、無塩バター	ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖、はるさめ、油、片栗粉、米	はくさい、だいこん、こまつな、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、ねぎ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 364 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 280 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 (土)	御飯 (ラーメン(もやし・にら) パインヨーグルト	牛乳100 クッキー お茶・麦茶 しそおにぎり	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	米、干し中華めん、三温糖、油、じゃがいも	もやし、パイン缶、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、にら、たまねぎ	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	359 kcal 12.5 g 7 g 101 mg
19 (月)	御飯 (みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 納豆ボール 小松菜のツナ酢あえ(キャベツ)	牛乳100 チーズ 牛乳130 黒糖あずき蒸しパン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、挽きわり納豆、ゆであずき缶、ツナ油漬缶、米みそ	上新粉、片栗粉、黒砂糖、油、三温糖、米	かぼちゃ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	402 kcal 20.9 g 20.4 g 253 mg
20 (火)	御飯 (みそ汁(もやし・わかめ) カレー風味のトマトライス(具) ハリハリなます	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 豆乳お好み焼き	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、豚ひき肉、卵、米みそ、油揚げ、かつお節、木綿豆腐	小麦粉、油、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、米、じゃがいも	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ、ホールトマト缶詰、コーン(冷凍)、切干しだいこん、しょうが、ひじき、カットわかめ	ケチャップ、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	368 kcal 17 g 19.1 g 205 mg
21 (水)	御飯 (みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 大豆のかき揚げ キャベツとわかめの酢の物	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト ホットケーキ	牛乳、だいず水煮缶詰、絹ごし豆腐、えび(むき身)、卵、米みそ、ごま、木綿豆腐	ホットケーキ粉、小麦粉、油、三温糖、米、さつまいも	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、ブロッコリー、カットわかめ	みりん、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	344 kcal 16.1 g 11.7 g 259 mg
22 (木)	御飯 (五目汁(じゃがいも・しめじ) 鶏天 納豆あえ(もやし・こまつな)	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 じゃこトースト	牛乳、鶏むね肉、挽きわり納豆、とろけるチーズ、卵、しらす干し	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、米	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	326 kcal 20.6 g 17 g 257 mg
23 (金)	御飯 みかん (みそ汁(豚肉・はくさい) かおれの和風あんかけ かみかみごぼうサラダ	牛乳100 パナナ お茶・麦茶 カレーピラフ	かおれい、豚肉(ばら)、豚ひき肉、米みそ、ごま	米、片栗粉、油、ねりごま、三温糖	みかん、はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、こまつな、だいこん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、みりん、ケチャップ、酒、ウスターソース、酢、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	335 kcal 15.1 g 11.1 g 124 mg
24 (土)	御飯 (クリームシチュー(鶏肉) みそドレサラダ	牛乳100 クッキー 牛乳130 クラッカーサンド(いちごジャム)	牛乳、鶏もも肉、ごま、米みそ、木綿豆腐	じゃがいも、ごま油、三温糖、米	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、いちごジャム、コーン(冷凍)、ブロッコリー	酢、鶏がらスープの素、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	341 kcal 13.6 g 15.3 g 304 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 (月)	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 牛乳130 鬼まんじゅう	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	さつまいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油、米	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ	酢、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	389 kcal 16.7 g 15.7 g 232 mg
27 (火)	御飯 (ハッシュドポーク ブロッコリーのごまあえ バナナ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 ショートブレッド	牛乳、豚肉(肩ロース)、ごま、木綿豆腐	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、三温糖、油、米	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム缶、しめじ、にんじん	ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	491 kcal 13.6 g 26 g 187 mg
28 (水)	御飯 (五目みそ汁(かぼちゃ・だいこん) 魚のカレームニエル 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま)	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト ヨーグルトケーキ	牛乳、かおれい、木綿豆腐、卵、無塩バター、米みそ、ごま、バター、油揚げ	ホットケーキ粉、三温糖、小麦粉、米	かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	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	363 kcal 20.1 g 16.1 g 280 mg
29 (木)	御飯 (みそ汁(さつま芋・もやし) 擬製豆腐(卵・鶏肉) 切干大根のサラダ(しらす干し)	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 和風しょうゆスパゲッティ	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ウインナー、米みそ、しらす干し	さつまいも、スパゲティ、三温糖、油、米	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、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	349 kcal 19 g 16.1 g 260 mg
30 (金)	御飯 (みそ汁(だいこん・三角揚げ) さけのきのこがけ かぼちゃのそぼろあんかけ	牛乳100 パナナ 飲むヨーグルト あげぱん(きな粉)	牛乳、さけ、三角揚げ、鶏ひき肉、米みそ、きな粉	ロールパン、油、三温糖、片栗粉、グラニュー糖、米	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	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	404 kcal 23.9 g 16.8 g 219 mg
31 (土)	御飯 (豚肉と白菜のあんかけうどん オレンジヨーグルト	牛乳100 クッキー 牛乳130 ぼたぼた焼き	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)	干しうどん、さといも(冷凍)、三温糖、米	はくさい、みかん缶、だいこん、にんじん、こまつな、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	436 kcal 16.5 g 11 g 293 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

2026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
05(月)	昼食	軟飯 すまし汁(はくさい・えのき) 松風焼き・豆腐いり 正月・紅白なます さつま芋の甘煮	軟飯 すまし汁(はくさい・えのき) いり豆腐(鶏・豆腐・大根・人参・さつま芋)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・人参・さつま芋・法連草)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・人参・さつま芋・法連草)
06(火)	昼食	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) ビーンズライス(具) さっぱりポテトサラダ	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 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(南瓜・人参・玉葱)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・人参・玉葱)
07(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 和風サラダ みかん缶	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・さつまいも・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・さつまいも・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・さつまいも・人参)
08(木)	昼食	軟飯 貝たくさんみそ汁 鶏肉の照焼 小松菜のごま和え(ツナ) パイン缶	軟飯 貝たくさんみそ汁 鶏野菜煮(鶏・小松菜・人参・玉葱・豆腐)	お粥 みそ汁 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(金)	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(わかめ) 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 豆腐みそ汁(わかめ) 煮魚 茹で野菜(さつま芋・人参・玉葱)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・人参・玉葱)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・人参・玉葱)
10(土)	昼食	軟飯 とん汁うどん ヨーグルト(いちごジャム)	軟飯 煮込みうどん(豚・大根・人参・ごぼう・ねぎ) ヨーグルト	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・人参)
13(火)	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(わかめ) てりやき野菜丼 じゃが芋きんぴら(ごま)	軟飯 豆腐みそ汁(わかめ) 鶏煮(鶏・キャベツ・玉葱・人参・じゃが芋)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・キャベツ)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・キャベツ)
14(水)	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(さといも・ねぎ) 鮭と切干大根のあんかけ 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・玉葱・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(法連草・玉葱・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(法連草・玉葱・人参)
15(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) 煮豆腐(豚・豆腐・大根・人参・小松菜)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(小松菜・大根・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(小松菜・大根・人参)
16(金)	昼食	軟飯 みそ汁(鶏肉・だいこん) さわらはくさいあんかけ はるさめサラダ	軟飯 みそ汁(鶏肉・だいこん) 煮魚 茹で野菜(白菜・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(法連草・大根・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(法連草・大根・人参)
17(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・キャベツ・玉葱・人参) ヨーグルト	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・人参・玉葱)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・人参・玉葱)
19(月)	昼食	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 納豆ボール 小松菜のツナ酢あえ(キャベツ)	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 煮豆腐(豚・豆腐・キャベツ・人参・小松菜)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・人参・キャベツ)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・人参・キャベツ)
20(火)	昼食	軟飯 みそ汁(もやし・わかめ) カレー風味のトマトライス(具) ハリハリなます	軟飯 みそ汁(もやし・わかめ) 豚野菜煮(豚・玉葱・人参・キャベツ・豆腐)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・人参・玉葱)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・人参・玉葱)
21(水)	昼食	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 大豆のかき揚げ キャベツとわかめの酢の物	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 野菜煮(豆腐・キャベツ・ブロッコリー・人参・さつま芋)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・かぼちゃ・ブロッコリー)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・かぼちゃ・ブロッコリー)
22(木)	昼食	軟飯 五目汁(じゃがいも・しめじ) 鶏天 納豆あえ(もやし・こまつな)	軟飯 五目汁(じゃがいも・しめじ) 煮鶏(鶏・豆腐・小松菜・人参)	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(金)	昼食	軟飯 みそ汁(豚肉・はくさい) かわいいの和風あんかけ かみかみごぼうサラダ みかん	軟飯 みそ汁(豚肉・はくさい) 煮魚 茹で野菜(白菜・ごぼう・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(小松菜・大根・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(小松菜・大根・人参)
24(土)	昼食	軟飯 クリームシチュー(鶏肉) みそドレサラダ	軟飯 すまし汁(ブロッコリー・人参) 鶏じゃが(鶏・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・人参・ブロッコリー)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・ブロッコリー)
26(月)	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) 肉豆腐(豚・豆腐・さつま芋・人参・小松菜・もやし)	お粥 すまし汁 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)
27(火)	昼食	軟飯 ハッシュドポーク ブロッコリーのごまあえ バナナ	軟飯 すまし汁(ブロッコリー・人参) 豚じゃが(豚・じゃが芋・玉葱・人参・豆腐)	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)
28(水)	昼食	軟飯 五目みそ汁(かぼちゃ・だいこん) 魚のカレームニエル 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま)	軟飯 五目みそ汁(かぼちゃ・だいこん) 煮魚 茹で野菜(法連草・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(法連草・人参・南瓜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(法連草・人参・南瓜)
29(木)	昼食	軟飯 みそ汁(さつま芋・もやし) 擬製豆腐(卵・鶏肉) 切干大根のサラダ(しらす干し)	軟飯 みそ汁(さつま芋・もやし) いり豆腐(鶏・豆腐・人参・玉葱・小松菜)	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)
30(金)	昼食	軟飯 みそ汁(だいこん・三角揚げ) さけのきのこかけ かぼちゃのそぼろあんかけ	軟飯 みそ汁(だいこん・三角揚げ) 煮魚 茹で野菜(南瓜・大根・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)
31(土)	昼食	軟飯 豚肉と白菜のあんかけうどん オレンジヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(豚・豆腐・白菜・大根・人参・小松菜) ヨーグルト	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・人参・小松菜)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・人参・小松菜)