

# 献立表

2026年03月

筑後二川保育園

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	ヘルシー その他	
02 月	御飯 いちご スープ(キャベツ・にんじん) ミートローフ スパゲティサラダ	牛乳100 チーズ カルピス ひなあられ	豚ひき肉、木綿豆腐、 カルピス、鶏ひき肉、牛 ひき肉、ハム	スパゲティ、マヨネー ズ、片栗粉、油、米	いちご、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、こまつ な、コーン(冷凍)、きゅ うり、えのきたけ、にん にく、ひじき	コンソメ、酒、食塩 エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 34.5 g カルシウム 90 mg
03 火	御飯 みそ汁(はくさい・あげ) パリパリ春巻き丼 さっぱりポテトサラダ	牛乳100 鉄ウエハース お茶・麦茶 五目おにぎり	鶏ひき肉、三角揚げ、 米みそ、おから、油揚 げ、木綿豆腐	米、じゃがいも、ワンタ ンの皮、はるさめ、しら たき、油、三温糖、ごま 油	にんじん、こまつな、は くさい、もやし、きゅう り、ピーマン、ごぼう、 干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、 酢、食塩 エネルギー 387 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.6 g カルシウム 122 mg
04 水	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) さけのポテトクリーム焼き ほうれん草のごま和え(人參)	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト 豆乳お好み焼き	牛乳、さけ、豆乳、豚ひ き肉、卵、米みそ、ご ま、かつお節	じゃがいも、小麦粉、 油、マヨネーズ、三温 糖、米	かぼちゃ、ほうれんそ う、クリームコーン缶、 たまねぎ、キャベツ、に んじん、ねぎ、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、 食塩 エネルギー 363 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 196 mg
05 木	御飯 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	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(肩ロース)、 木綿豆腐、米みそ、油 揚げ、かつお節	食パン、油、三温糖、 米	ブロッコリー、キャベ ツ、だいこん、たまね ぎ、ブルーベリージャ ム、こまつな、赤ピーマ ン、ピーマン、ねぎ、 しょうが、カットわかめ	酒、しょうゆ、食塩 エネルギー 354 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 235 mg
06 金	御飯 みかん缶 豆腐みそ汁(さといも・ねぎ) さわらのかば焼き風 小松菜のナムル	牛乳100 バナナ 飲むヨーグルト おやつ・ツナスパゲティ	牛乳、さわら、木綿豆 腐、ツナ油漬缶、米み そ、ごま、バター	スパゲティ、さといも (冷凍)、三温糖、小麦 粉、油、ごま油、米、さ つまいも	みかん缶、こまつな、た まねぎ、コーン(冷 凍)、マッシュルーム 缶、にんじん、ねぎ、 しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒、 食塩 エネルギー 324 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 281 mg
07 土	御飯 みそラーメン(豚肉・キャベツ) ヨーグルト(いちごジャム)	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)、 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、い ちごジャム、にんじん、 コーン(冷凍)	しょうゆ、鶏がらスー プの素 エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 278 mg
09 月	御飯 豆腐みそ汁(あげ) ポークビーンズ 大根とわかめのサラダ	牛乳100 チーズ 牛乳130 ピザトースト	牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)、だいた水 煮缶詰、とろけるチー ズ、ハム、米みそ、粉 チーズ、油揚げ、ごま	じゃがいも、食パン、 油、三温糖、米	だいこん、たまねぎ、 ホールトマト缶詰、にん じん、コーン(冷凍)、 ピーマン、ねぎ、カッ つわかめ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、酢、食塩、パ セリ粉 エネルギー 361 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18 g カルシウム 315 mg
10 火	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) みそ炒め丼 ひじきの和風サラダ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 ココア蒸しパン	牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、ごま、米み そ	上新粉、三温糖、マヨ ネーズ、油、片栗粉、 米	キャベツ、こまつな、 きゅうり、たまねぎ、赤 ピーマン、ピーマン、に んじん、ねぎ、コーン (冷凍)、ひじき、しょう が、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩 エネルギー 377 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 20.4 g カルシウム 311 mg
11 水	御飯 五目みそ汁(豆腐・じゃがいも) 白身魚の包み焼き 切干大根とわかめのゴママヨ	牛乳100 ヤクルトリッツ お茶・麦茶 ビビンバおにぎり	たら、木綿豆腐、ツナ 油漬缶、鶏ひき肉、米 みそ、油揚げ、ごま	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、油、ごま油	たまねぎ、だいこん、も やし、きゅうり、こまつ な、えのきたけ、赤ピー マン、にんじん、ねぎ、 切干しだいこん、レモン 果汁、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩 エネルギー 308 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.7 g カルシウム 96 mg
12 木	御飯 クラムチャウダー(豆乳) タンドリーチキン 蒸し野菜のサラダ	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 大学かぼちゃ	牛乳、豆乳、鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)、ツナ 油漬缶、ごま、木綿豆 腐	じゃがいも、三温糖、 油、片栗粉、米	かぼちゃ、クリームコー ン缶、キャベツ、たまね ぎ、はくさい、にんじ ん、ブロッコリー、にん にく、レモン果汁	コンソメ、しょうゆ、食 塩、カレー粉、酢 エネルギー 345 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15.8 g カルシウム 211 mg
13 金	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たけのお浸し(人參)	牛乳100 バナナ 飲むヨーグルト クッキー	牛乳、さけ、木綿豆腐、 無塩バター、とろける チーズ、卵、米みそ、 粉チーズ	小麦粉、さといも(冷 凍)、三温糖、パン粉、 米	ほうれんそう、えのきた け、にんじん、ねぎ、 カットわかめ	しょうゆ、食塩、パセリ 粉 エネルギー 427 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.4 g カルシウム 284 mg
14 土	お別れ遠足 お弁当	牛乳100 クッキー 牛乳130 雪の宿	牛乳			エネルギー 135 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 6.9 g カルシウム 143 mg
16 月	御飯 みそ汁(玉ねぎ・三角あげ) 鶏かつ 小松菜とコーンの和え物(しらす)	牛乳100 チーズ 牛乳130 ツナパン	牛乳、鶏むね肉、三角 揚げ、絹ごし豆腐、ツ ナ油漬缶、卵、米み そ、しらす干し、木綿豆 腐	ホットケーキ粉、マヨ ネーズ、パン粉、油、小 麦粉、三温糖、米、さ つまいも	こまつな、たまねぎ、に んじん、コーン(冷凍)、 カットわかめ	しょうゆ、パセリ粉、食 塩 エネルギー 398 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.2 g カルシウム 302 mg
17 火	御飯 野菜マーボー丼 マセドアンサラダ パイン缶	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 米粉のブラウニー	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、絹ごし豆腐、豆 乳、米みそ	じゃがいも、米粉、三温 糖、マヨネーズ、油、粉 糖、片栗粉、ごま油、米	パイン缶、なす、にんじ ん、きゅうり、たまねぎ、 ピーマン、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 433 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 21.2 g カルシウム 239 mg

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	エネルギー	たんぱく質
18	御飯 (たまごすまし汁(じゃが芋・えのき) 水 鶏のから揚げ (和風サラダ)	牛乳100 ヤクルトリッツ カルピス マーブルケーキ	鶏もも肉(皮付き)、卵、 カルピス、無塩バター、 ごま	じゃがいも、ホットケー キ粉、片栗粉、三温 糖、油、ねりごま、米	キャベツ、きゅうり、えの きたけ、にんじん、ね ぎ、しょうが、にんにく、 カットわかめ、ひじき	しょうゆ、みりん、酢、 食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	405 kcal 16.1 g 20.2 g 105 mg	
19	御飯 (みそ汁(切干しだいこん・さといも) 木 鶏肉の和風あんかけ (かぼちゃ(蒸し))	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 お子様スパゲティ	牛乳、鶏ささ身、ツナ油 漬缶、米みそ、油揚げ	さといも(冷凍)、スパゲ ティ、油、片栗粉、三 温糖、米	かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、ホールトマト缶 詰、ピーマン、切り干し だいこん、カットわか め、干しいたけ	ケチャップ、みりん、 しょうゆ、酒、食塩、パ セリ粉	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	338 kcal 21.7 g 12.8 g 191 mg	
20	春分の日 (金)						エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg	
21	御飯 (けんちんうどん 土 パインヨーグルト)	牛乳100 クッキー 牛乳130 アスパラガスビスケット	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、木綿豆腐、鶏もも 肉	干しうどん、さといも(冷 凍)、三温糖、米	パイン缶、だいこん、に んじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	391 kcal 15.6 g 11.5 g 269 mg	
23	御飯 (根菜みそ汁 月 厚揚げの炒め物 (なばなのごま和え)	牛乳100 チーズ 牛乳130 りんご寒天	牛乳、三角揚げ、木綿 豆腐、豚ひき肉、米み そ、ごま、油揚げ	三温糖、片栗粉、ごま 油、米	りんご濃縮果汁、にん じん、なばな、だい こん、たまねぎ、キャ ベツ、ごぼう、しめじ、に ら、ねぎ、かんでん	しょうゆ、鶏がらスー プの素	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	304 kcal 16.3 g 15.6 g 342 mg	
24	御飯 (三色そばろ丼(凍り豆腐・具) 火 キャベツとわかめの酢の物 (バナナ)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 米粉蒸しパン(オレンジジュース)	牛乳、鶏ひき肉、凍り 豆腐、ごま	米粉、三温糖、油、ごま 油、米	バナナ、キャベツ、オレ ンジ濃縮果汁、こまつ な、にんじん、ブロッ コリー、しょうが、カット わかめ	しょうゆ、酒、酢、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	372 kcal 14.8 g 14.6 g 283 mg	
25	御飯 (豆腐の旨煮(はくさい) 水 焼きさわらのもやしあんかけ (さつま芋のレモン煮)	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、豚 肉(肩ロース)、焼鮭あら ほぐし、ごま	米、さつまいも、片栗 粉、三温糖、油、ごま油	もやし、にんじん、はく さい、こまつな、だい こん、ねぎ、レモン果汁	しょうゆ、酒、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	358 kcal 17.9 g 8.9 g 102 mg	
26	御飯 (みそ汁(チンゲン菜・えのき) 木 豆腐ハンバーグ(ひじき) (ブロッコリーの黒ごまサラダ)	牛乳100 ぱりんこ フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、木綿 豆腐、豚ひき肉、米み そ、ごま	さといも(冷凍)、片栗 粉、三温糖、米	たまねぎ、チンゲンサ イ、ブロッコリー、もも 缶(黄桃)、みかん缶、パ ナナ、パイン缶、コーン (冷凍)、きゅうり、えの きたけ、しょうが、わか め	ケチャップ、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	310 kcal 17.6 g 12.9 g 228 mg	
27	御飯 (五目みそ汁(さつま芋・だいこん) 金 白身魚のチーズフライ (小松菜のツナ酢あえ(キャベツ))	牛乳100 バナナ 飲むヨーグルト かぼちゃケーキ	牛乳、メルルーサ、卵、 無塩バター、ツナ油漬 缶、米みそ、粉チー ズ、油揚げ	ホットケーキ粉、さつま いも、パン粉、三温糖、 油、小麦粉、米	はくさい、かぼちゃ、だ いこん、こまつな、キャ ベツ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩、パ セリ粉、こしょう	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	412 kcal 20.2 g 17.5 g 274 mg	
28	御飯 (肉ラーメン 土 ピーチヨーグルト)	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)、豚ひき肉、米み そ、木綿豆腐	干し中華めん、三温 糖、ごま油、油、片栗 粉、米、じゃがいも	もも缶、ねぎ、コーン (冷凍)、にんじん、に んにく、しょうが	しょうゆ、鶏がらスー プの素、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	363 kcal 15 g 12.4 g 229 mg	
30	御飯 (みそ汁(切干だいこん・かぼちゃ) 月 鶏つくねのあんかけ (キャベツとこまつなの磯和え(人参))	牛乳100 チーズ 牛乳130 きのこスパゲティ	牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、ウインナー、米 みそ、しらす干し、バ ター	スパゲティ、片栗粉、 油、米	かぼちゃ、こまつな、チ ンゲンサイ、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、 たまねぎ、しめじ、ごぼ う、ねぎ、切り干しだい こん、しょうが、わか め	しょうゆ、みりん、酒、 食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	321 kcal 18.3 g 15.2 g 270 mg	
31	御飯 (厚揚げの中華丼 火 もやしの中華風和え物 (パイン缶)	牛乳100 鉄ウエハース お茶・麦茶 菜飯おにぎり(しらす)	三角揚げ、豚肉(肩 ロース)、しらす干し、木 綿豆腐	米、片栗粉、三温糖、 ごま油、油、さつまいも	パイン缶、こまつな、も やし、たまねぎ、にん じん、ピーマン、えのきた け、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食 塩、鶏がらスー プの素	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	350 kcal 12.5 g 9.2 g 158 mg	
(							エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg	
(							エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg	

# 献立表

2026年03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 スープ(キャベツ・にんじん) ミートローフ スパゲティサラダ いちご	軟飯 すまし汁(キャベツ・にんじん) 肉豆腐(鶏・豆腐・玉葱・キャベツ)	おかゆ すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・小松菜・人参)	おかゆ 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・小松菜・人参)
03(火)	昼食	軟飯 みそ汁(はくさい・あげ) パリパリ春巻き丼 さっぱりポテトサラダ	軟飯 みそ汁(はくさい・あげ) 鶏そぼろ煮(鶏・豆腐・小松菜・人参・ごぼう)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・小松菜・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・小松菜・人参)
04(水)	昼食	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) さけのポテトクリーム焼き ほうれん草のごま和え(人参)	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 煮魚 茹で野菜(じゃが芋・ほうれん草・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・ほうれん草・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・ほうれん草・人参)
05(木)	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	軟飯 豆腐すまし汁(だいこん・あげ) みそ煮(豚・キャベツ・玉葱・ブロッコリー)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・大根・玉葱)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・大根・玉葱)
06(金)	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(さといも・ねぎ) さわらのかば焼き風 小松菜のナムル みかん缶	軟飯 豆腐みそ汁(さといも・ねぎ) 煮魚 茹で野菜(小松菜・さつま芋)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(小松菜・さつま芋)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(小松菜・さつま芋)
07(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) ヨーグルト	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・玉葱・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・玉葱・人参)
09(月)	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(あげ) ポークビーンズ 大根とわかめのサラダ	軟飯 豆腐みそ汁(あげ) 肉じゃが(豚・じゃが芋・玉葱・人参)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・大根)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・大根)
10(火)	昼食	軟飯 豆腐すまし汁(わかめ) みそ炒め丼 ひじきの和風サラダ	軟飯 豆腐すまし汁(わかめ) 豚野菜煮(豚・玉葱・小松菜・人参・キャベツ)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(人参・小松菜・玉葱)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(人参・小松菜・玉葱)
11(水)	昼食	軟飯 五目みそ汁(豆腐・じゃがいも) 白身魚の包み焼き 切干大根とわかめのゴママヨ	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)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・大根・人参)
12(木)	昼食	軟飯 クラムチャウダー(豆乳) タンドリーチキン 蒸し野菜のサラダ	軟飯 すまし汁(じゃが芋・白菜・人参・玉葱) 鶏野菜煮(鶏・ブロッコリー・キャベツ・南瓜)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・南瓜・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・南瓜・人参)
13(金)	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(ほうれん草・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(ほうれん草・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(ほうれん草・人参)
14(土)	昼食	お別れ遠足 お弁当	お別れ遠足 お弁当	お別れ遠足 お弁当	お別れ遠足 お弁当
16(月)	昼食	軟飯 みそ汁(玉ねぎ・三角あげ) 鶏かつ 小松菜とコーンの和え物(しらす)	軟飯 みそ汁(玉ねぎ・三角あげ) 鶏煮(鶏・小松菜・玉葱・人参・さつま芋)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(人参・小松菜・さつま芋)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(人参・小松菜・さつま芋)
17(火)	昼食	軟飯 野菜マーボー丼 マゼドアンサラダ パン缶	軟飯 すまし汁(じゃが芋・人参) マーボー豆腐(鶏・豆腐・玉葱・人参)	お粥 すまし汁 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)
18(水)	昼食	軟飯 たまごすまし汁(じゃが芋・えのき) 鶏のから揚げ 和風サラダ	軟飯 すまし汁(じゃが芋・えのき) 煮豆腐(鶏・豆腐・キャベツ・人参)	お粥 すまし汁 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)
19(木)	昼食	軟飯 みそ汁(切干しだいこん・さといも) 鶏肉の和風あんかけ かぼちゃ(蒸し)	軟飯 みそ汁(切干しだいこん・さといも) 鶏の和風煮(鶏・豆腐・南瓜・玉葱・人参)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・玉葱・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・玉葱・人参)
20(金)	昼食	春分の日			
21(土)	昼食	軟飯 けんちんうどん パンヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(鶏・大根・豆腐・人参・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)
23(月)	昼食	軟飯 根菜みそ汁 厚揚げの炒め物 なばなのごま和え	軟飯 根菜みそ汁 肉野菜煮込み(豚・玉葱・人参・キャベツ)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・人参・キャベツ)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・人参・キャベツ)
24(火)	昼食	軟飯 三色そぼろ丼(凍り豆腐・具) キャベツとわかめの酢の物 バナナ	軟飯 すまし汁(ブロッコリー・人参) 煮豆腐(鶏・豆腐・キャベツ・人参・小松菜)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・人参)
25(水)	昼食	軟飯 豆腐の旨煮(はくさい) 焼きさわらのもやしあんかけ さつま芋のレモン煮	軟飯 豆腐の旨煮(はくさい) 煮魚 茹で野菜(さつま芋・人参・小松菜)	お粥 すまし汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・人参・小松菜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・人参・小松菜)
26(木)	昼食	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 豆腐ハンバーグ(ひじき) ブロッコリーの黒ごまサラダ	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) いり豆腐(豚・豆腐・ブロッコリー・玉葱)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・玉葱)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・玉葱)
27(金)	昼食	軟飯 五目みそ汁(さつま芋・だいこん) 白身魚のチーズフライ 小松菜のツナ酢あえ(キャベツ)	軟飯 五目みそ汁(さつま芋・だいこん) 煮魚 茹で野菜(南瓜・キャベツ・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・大根・南瓜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・大根・南瓜)
28(土)	昼食	軟飯 肉ラーメン ピーチヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(豚・ねぎ・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(じゃが芋・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参)
30(月)	昼食	軟飯 みそ汁(切干しだいこん・かぼちゃ) 鶏つくねのあんかけ キャベツとこまつなの磯和え(人参)	軟飯 みそ汁(切干しだいこん・かぼちゃ) 鶏ごぼう煮(鶏・ごぼう・人参・キャベツ・豆腐)	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)
31(火)	昼食	軟飯 厚揚げの中華丼 もやしの中華風和え物 パン缶	軟飯 すまし汁(もやし・人参) 野菜豆腐(豚・豆腐・さつま芋・人参・小松菜)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・人参)