

# 献立表

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	
01 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 コーンフレーク	牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、米みそ、油 揚げ	コーンフレーク、油、三 温糖、米	バナナ、かぼちゃ、キャベ ツ、だいこん、たまねぎ、 こまつな、赤ピーマン、 ピーマン、干しぶどう、ね ぎ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、食塩 エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 224 mg
02 火	御飯 豆腐みそ汁(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 牛乳130 おやつ焼きうどん	牛乳、木綿豆腐、鶏ひ き肉、三角揚げ、豚肉 (ばら)、米みそ、おか ら、油揚げ	じゃがいも、干しうど ん、ワンタンの皮、はる さめ、油、三温糖、ごま 油、米	こまつな、にんじん、きゅう り、ピーマン、キャベツ、た まねぎ、ねぎ、干しいた け、カットわかめ、あおの り	ウスターソース、しょう ゆ、酢、酒、食塩 エネルギー 393 kcal たんぱく質 20 g 脂質 19.2 g カルシウム 295 mg
03 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 小松菜とえのき草のお浸し(人参)	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト りんご寒天	牛乳、メルルーサ、卵、 米みそ、木綿豆腐	じゃがいも、三温糖、マ ヨネーズ、パン粉、油、 小麦粉、米	りんご濃縮果汁、こまつ な、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、かんとん、 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 349 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 232 mg
04 木	御飯 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	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 ピザトースト	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、とろけるチーズ、 ハム、粉チーズ、ごま	じゃがいも、食パン、は るさめ、三温糖、片栗 粉、油、ごま油、米	もやし、こまつな、たま ねぎ、にんじん、ピーマン、 コーン(冷凍)、黄ピーマ ン、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、 酢、鶏がらスープの 素、みりん、食塩 エネルギー 349 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.3 g カルシウム 306 mg
05 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 お茶・麦茶 鶏めしおにぎり	さわら、三角揚げ、米 みそ、ハム、木綿豆腐	米、じゃがいも、鶏めし の素、スパゲティ、マ ヨネーズ、片栗粉、ごま 油	もやし、にんじん、こまつ な、きゅうり、キャベツ、ご ぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩 エネルギー 330 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 23.7 g カルシウム 86 mg
06 土	御飯 ハヤシライス・豚肉 バナナヨーグルト	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)、豚肉(肩ロース)、 バター	じゃがいも、三温糖、 油、米	たまねぎ、バナナ、マッ シュルーム	ハヤシルウ、ケチャッ プ、ウスターソース エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 21.5 g カルシウム 293 mg
08 月	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 納豆ボール アスパラサラダ(ウメ)	牛乳100 チーズ 牛乳130 サモサ	牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、挽きわり納豆、 米みそ、油揚げ	じゃがいも、ぎょうざの 皮、片栗粉、油、三温 糖、米	たまねぎ、キャベツ、にん じん、グリーンアスパラガ ス、コーン(冷凍)、ごぼ う、ねぎ、うめ干し、カット わかめ	しょうゆ、酢、食塩、カ レー粉 エネルギー 352 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.2 g カルシウム 216 mg
09 火	御飯 スープ(野菜) ドライカレー(大豆) 小松菜のごま酢和え(ツナ)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 焼きビーフン	牛乳、だいたい水煮缶 詰、豚ひき肉、木綿豆 腐、ツナ油漬缶、豚肉 (ばら)、粉チーズ、ごま	ビーフン、油、三温糖、 片栗粉、ごま油、米、 じゃがいも	こまつな、たまねぎ、にん じん、ホールトマト缶詰、 もやし、キャベツ、ピーマ ン、えのきたけ、干しぶど う、しょうが、干しいたけ	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、酢、 酒、しょうゆ、カレー 粉、食塩 エネルギー 319 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 308 mg
10 水	御飯 豆腐みそ汁(あげ) さけの五目とろみ煮 パンサンデー	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト ツナパン	牛乳、さけ、木綿豆腐、 絹ごし豆腐、ツナ油漬 缶、米みそ、錦糸卵、 ハム、油揚げ、ごま	ホットケーキ粉、マヨ ネーズ、片栗粉、油、 はるさめ、三温糖、ごま 油、米	たまねぎ、きゅうり、にん じん、こまつな、ピーマン、 コーン(冷凍)、ねぎ、しょ うが、カットわかめ	酢、しょうゆ、酒、食 塩、パセリ粉 エネルギー 412 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.4 g カルシウム 256 mg
11 木	御飯 五目みそ汁(かぼちゃ・だいこん) 豚のしゃぶしゃぶ風和え物 さつま芋の甘煮	牛乳100 ぱりんこ お茶・麦茶 菜飯おにぎり(しらす)	豚肉(肩ロース)、米み そ、しらす干し、油揚げ	米、さつまいも、三温 糖、ごま油、油	かぼちゃ、キャベツ、だい こん、こまつな、きゅうり、 にんじん、ねぎ、ごぼう、 しょうが、レモン果汁、カッ トわかめ	しょうゆ、酢、食塩 エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.7 g カルシウム 90 mg
12 金	御飯 粉ふき芋(青のり) 豆腐すまし汁(キャベツ・わかめ) さけのコーンクリームかけ ひじきのツナ酢あえ(もやし)	牛乳100 バナナ 飲むヨーグルト 米粉蒸しパン(オレンジジュース)	牛乳、さけ、木綿豆腐、 豆乳、ツナ油漬缶	じゃがいも、米粉、三温 糖、小麦粉、油、米	もやし、オレンジ濃縮果 汁、クリームコーン缶、い んげん、チンゲンサイ、 キャベツ、にんじん、ひじ き、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、酢、食塩、コ ンソメ エネルギー 354 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.4 g カルシウム 228 mg
13 土	御飯 野菜ラーメン(もやし・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)、ご ま、木綿豆腐	干し中華めん、油、米、 じゃがいも	キャベツ、こまつな、もや し、いちごジャム、にんじ ん	しょうゆ、鶏がらスープ の素、食塩 エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17 g カルシウム 328 mg
15 月	御飯 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	牛乳100 チーズ 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、キャベツ、もや し、たまねぎ、赤ピーマ ン、黄ピーマン、えのきた け、ピーマン、にんじん、 ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、 食塩 エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 23.3 g カルシウム 265 mg
16 火	御飯 かき玉汁 みそ炒め丼 切干大根とわかめのゴママヨ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 クラッカーサンド(いちごジャム)	牛乳、豚肉(肩ロース)、 卵、ツナ油漬缶、米み そ、ごま	マヨネーズ、片栗粉、 油、三温糖、米、さつま いも	キャベツ、こまつな、きゅう り、たまねぎ、いちごジャ ム、えのきたけ、赤ピーマ ン、ピーマン、ねぎ、にん じん、切干だいこん、 しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩 エネルギー 375 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 21.1 g カルシウム 247 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		
17	御飯 （みそ汁(だいこん・厚揚げ) 水 さわらのかば焼き風 ） 小松菜の梅和え	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト	牛乳、さわら、三角揚げ、米みそ、ごま、かつお節	三温糖、小麦粉、米	にんじん、パイン缶、オレンジ濃縮果汁、こまつな、みかん缶、だいこん、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁、しょうが、うめ干し、かんでん(粉)	しょうゆ、みりん、酒、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	308 kcal 17.7 g 10 g 281 mg	
18	御飯 （豆腐みそ汁(わかめ) 木 ポークビーンズ ） キャベツのおかか和え(こまつな)	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、だいず水煮缶詰、米みそ、ツナ油漬缶、しらす干し、かつお節	じゃがいも、スパゲティ、油、三温糖、米、さつまいも	こまつな、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、鶏がらスープの素、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	337 kcal 19.7 g 14.7 g 275 mg	
19	御飯 （みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 金 さわらの和風あんかけ ） きゅうりの酢の物(みかん)	牛乳100 パナナ 飲むヨーグルト エッグマヨトースト	牛乳、さわら、卵、米みそ	食パン、片栗粉、油、三温糖、マヨネーズ、米、さつまいも	きゅうり、かぼちゃ、チンゲンサイ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ	酢、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	355 kcal 18.7 g 15.1 g 198 mg	
20	御飯 （わかめうどん(キャベツ) 土 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)	米、干しうどん、三温糖、油	もやし、パイン缶、キャベツ、にんじん、カットわかめ	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	360 kcal 11.7 g 6.3 g 103 mg	
22	御飯 （豆腐すまし汁(なす・えのき) 月 タンドリーチキン ） キャベツとこまつなの磯和え(人参)	牛乳100 チーズ 牛乳130 マーブルケーキ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、しらす干し	ホットケーキ粉、三温糖、米	オレンジ、なす、こまつな、えのきたけ、にんじん、キャベツ、ごぼう、にんにく、あおのり	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	353 kcal 20.3 g 16 g 287 mg	
23	御飯 （野菜マーボー丼 火 小松菜のナムル ） バナナ	牛乳100 鉄ウエハース お茶・麦茶 カレーピラフ	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、ごま	米、片栗粉、ごま油、三温糖	バナナ、こまつな、にんじん、なす、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、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	307 kcal 11.9 g 9.1 g 134 mg	
24	御飯 （すまし汁(じゃがいも・わかめ) 水 さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) ） 切干大根のサラダ(しらす干し)	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト きのこスパゲッティ	牛乳、さけ、木綿豆腐、ウインナー、米みそ、しらす干し、バター	じゃがいも、スパゲティ、三温糖、油、米	キャベツ、こまつな、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、しめじ、えのきたけ、切干しだいこん、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	287 kcal 19.9 g 9.9 g 230 mg	
25	御飯 （豆腐みそ汁(チンゲン菜・あげ) 木 肉じゃが・カレー味(豚肉) ） おくらとキャベツの和え物	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 あげぱん(きな粉)	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ、きな粉、油揚げ	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、にんじん、チンゲンサイ、オクラ	しょうゆ、酢、みりん、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 kcal 19.9 g 21.9 g 264 mg	
26	御飯 （根菜みそ汁 金 白身魚の包み焼き ） マセドアンサラダ	牛乳100 パナナ 飲むヨーグルト 大学かぼちゃ	牛乳、たら、米みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、ごま	じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、油、米	かぼちゃ、パイン缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、ごぼう、コーン(冷凍)、ねぎ、レモン果汁	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 kcal 18.2 g 14.6 g 197 mg	
27	御飯 （冷やし中華 土 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)、錦糸卵、ハム、木綿豆腐	干し中華めん、三温糖、ごま油、米	みかん缶、きゅうり、トマト、カットわかめ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、酢、みりん、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	326 kcal 12.9 g 9.8 g 256 mg	
29	御飯 （たまごすまし汁(じゃが芋・えのき) 月 鶏のから揚げ ） 和風サラダ	牛乳100 チーズ 牛乳130 ゆでとうもろこし	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ごま、木綿豆腐	じゃがいも、片栗粉、油、ねりごま、三温糖、米	とうもろこし、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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	332 kcal 18.3 g 18.8 g 196 mg	
30	御飯 （豚丼 火 はるさめサラダ ） バナナ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 お子様スパゲティ(ツナ・トマト)	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	スパゲティ、マヨネーズ、はるさめ、油、片栗粉、米	バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ホールトマト缶詰、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 16.2 g 18.7 g 212 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

2026年06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	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 かぼちゃ(蒸し) バナナ	軟飯 豆腐すまし汁(だいこん・あげ) 豚野菜味噌煮(豚・キャベツ・玉葱・南瓜)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・だいこん・キャベツ)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・だいこん・キャベツ)
02(火)	昼食	御飯 豆腐みそ汁(あげ) パリパリ春巻き丼 さっぱりポテトサラダ	軟飯 豆腐みそ汁(あげ) 肉じゃが(鶏・じゃが芋・人参・玉葱)	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)
03(水)	昼食	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 小松菜とえのき茸のお浸し(人参)	軟飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 煮魚 茹で野菜(小松菜・じゃが芋・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)
04(木)	昼食	御飯 わかめスープ(はるさめ) 鶏肉と野菜の甘酢煮 もやし中華風和え物	軟飯 わかめスープ(はるさめ) 鶏肉と野菜の甘酢煮(鶏・じゃが芋・人参・玉葱・もやし・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)
05(金)	昼食	御飯 貝たくさんみそ汁 焼きさわらのもやしあんかけ スバゲティサラダ	軟飯 貝たくさんみそ汁 煮魚 茹で野菜(キャベツ・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・人参・じゃが芋)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・人参・じゃが芋)
06(土)	昼食	御飯 ハヤシライス・豚肉 バナナヨーグルト	軟飯 すまし汁(豆腐・人参) 甘煮(豚・玉葱・じゃが芋・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)
08(月)	昼食	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 納豆ボール アスパラサラダ(ウメ)	軟飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) そぼろ煮(豚・アスパラ・豆腐・じゃが芋・人参)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(アスパラ・じゃが芋・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(アスパラ・じゃが芋・人参)
09(火)	昼食	御飯 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 スープ(野菜) そぼろ煮(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・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)
10(水)	昼食	御飯 豆腐みそ汁(あげ) さけの五目とろみ煮 バンサンスー	軟飯 豆腐みそ汁(あげ) 煮魚 茹で野菜(人参・さつま芋・小松菜)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(人参・さつま芋・小松菜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(人参・さつま芋・小松菜)
11(木)	昼食	御飯 五目みそ汁(かぼちゃ・だいこん) 豚のしゃぶしゃぶ風和え物 さつま芋の甘煮	軟飯 五目みそ汁(かぼちゃ・だいこん) 煮豆腐(豚・豆腐・さつま芋・キャベツ・人参)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・キャベツ・だいこん)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・キャベツ・だいこん)
12(金)	昼食	御飯 豆腐すまし汁(キャベツ・わかめ) さけのコーンクリームかけ ひじきのツナ酢あえ(もやし) 粉ふき芋(青のり)	軟飯 豆腐すまし汁(キャベツ・わかめ) 煮魚 茹で野菜(じゃが芋・人参)	お粥 すまし汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・人参・キャベツ)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・人参・キャベツ)
13(土)	昼食	御飯 野菜ラーメン(もやし・キャベツ) ヨーグルト(いちごジャム)	軟飯 煮込みうどん(豚・もやし・キャベツ・人参・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)
15(月)	昼食	御飯 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) そぼろ煮(豚・豆腐・もやし・さつま芋・人参)	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)
16(火)	昼食	御飯 かき玉汁 みそ炒め丼 切干大根とわかめのゴママヨ	軟飯 すまし汁(えのき・人参) 味噌煮(豚・じゃが芋・玉葱・キャベツ・小松菜)	お粥 すまし汁 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)
17(水)	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・厚揚げ) さわらのかば焼き風 小松菜の梅和え パイン缶	軟飯 みそ汁(だいこん・厚揚げ) 煮魚 茹で野菜(小松菜・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(小松菜・人参・大根)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(小松菜・人参・大根)
18(木)	昼食	御飯 豆腐みそ汁(わかめ) 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(わかめ) 豚じゃが煮(豚・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ)	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)
19(金)	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) さわらの和風あんかけ きゅうりの酢の物(みかん)	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 煮魚 茹で野菜(さつま芋・小松菜)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・小松菜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・小松菜)
20(土)	昼食	御飯 わかめうどん(キャベツ) パインヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(豚・キャベツ・もやし・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・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・人参)
22(月)	昼食	御飯 豆腐すまし汁(なす・えのき) タンドリーチキン キャベツとこまつなの磯和え(人参) オレンジ	軟飯 豆腐すまし汁(なす・えのき) 煮鶏(鶏・キャベツ・小松菜・人参・じゃが芋)	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)
23(火)	昼食	御飯 野菜マーボー丼 小松菜のナムル バナナ	軟飯 すまし汁(小松菜・玉葱) 野菜マーボー煮(豚・豆腐・なす・人参)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・人参)
24(水)	昼食	御飯 すまし汁(じゃがいも・わかめ) さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) 切干大根のサラダ(しらす干し)	軟飯 すまし汁(じゃがいも・わかめ) 煮魚 茹で野菜(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)
25(木)	昼食	御飯 豆腐みそ汁(チンゲン菜・あげ) 肉じゃが・カレー味(豚肉) おくらとキャベツの和え物	軟飯 豆腐みそ汁(チンゲン菜・あげ) 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・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)
26(金)	昼食	御飯 根菜みそ汁 白身魚の包み焼き マセドアンサラダ パイン缶	軟飯 根菜みそ汁 煮魚 茹で野菜(南瓜・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)
27(土)	昼食	御飯 冷やし中華 オレンジヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(豆腐・玉葱・人参・じゃが芋) ヨーグルト	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)
29(月)	昼食	御飯 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) 煮鶏(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)
30(火)	昼食	御飯 豚丼 はるさめサラダ バナナ	軟飯 すまし汁(はるさめ・人参・小松菜) 野菜煮(豚・キャベツ・さつま芋・人参・豆腐)	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)