

# 献 立 表

2026年07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			
01	御飯 （五目みそ汁(切干大根・人参) 水 さわらの竜田揚げ ） ひじきのナムル	牛乳100 ヤクルトリッツ 牛乳130 コーンフレーク	牛乳、さわら、米みそ	コーンフレーク、さといも(冷凍)、片栗粉、油、三温糖、ごま油、米	もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、干しぶどう、切り干しだいこん、しょうが、ひじき	しょうゆ、酢、みりん	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	374 kcal 17.9 g 14.1 g 222 mg	
02	御飯 オレンジ （みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 木 豆腐と青菜のチャンプルー(卵) ） アスパラとキャベツの梅肉あえ	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 簡単ピザ	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、とろけるチーズ、ウインナー、米みそ、油揚げ、粉チーズ	じゃがいも、ぎょうざの皮、油、片栗粉、ごま油、米	オレンジ、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、ねぎ、カットわかめ、うめ干し	ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	358 kcal 19.8 g 19.5 g 330 mg	
03	御飯 （みそ汁(かぼちゃ・なす) 金 さけのきのこがけ ） キャベツの昆布あえ	牛乳100 パナナ 飲むヨーグルト いちごジャムサンド	牛乳、さけ、米みそ	食パン、片栗粉、油、三温糖、米	なす、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、いちごジャム、きゅうり、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ	しょうゆ、酒、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	337 kcal 19.9 g 8.3 g 212 mg	
04	御飯 （ぶっかけうどん 土 パインヨーグルト ）	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)、豚肉(肩ロース)	干しうどん、三温糖、米	トマト、パイン缶、オクラ、カットわかめ	しょうゆ、みりん	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	507 kcal 16.9 g 18.4 g 283 mg	
06	御飯 （みそ汁(かぼちゃ・だいこん) 月 ミートローフ(ひじき) ） 切干大根のツナあえ	牛乳100 チーズ 牛乳130 モッチーズパン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、米みそ	白玉粉、片栗粉、油、三温糖、米	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、切り干しだいこん、ごぼう、ひじき	酢、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	404 kcal 22.1 g 20.8 g 340 mg	
07	御飯 （みそ汁(キャベツ・あげ) 火 三色そばろ丼(凍り豆腐・具) ） トマトの中華風サラダ	牛乳100 鉄ウエハース カルピス 七夕ゼリー	カルピス、鶏ひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐、米みそ、油揚げ、ゼラチン	三温糖、ごま油、油、米	もも缶(黄桃)、トマト、キャベツ、みかん缶、にんじん、パイン缶、こまつな、きゅうり、オクラ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、酢、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	344 kcal 13.7 g 11.7 g 153 mg	
08	御飯 （みそ汁(ごぼう・たまねぎ) 水 赤魚の揚げおろし煮 ） オクラときゅうりの土佐あえ	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト 和風しょうゆスパゲッティ	牛乳、あかうお、三角揚げ、豚肉(ばら)、ウインナー、米みそ、かつお節	スパゲティー、油、三温糖、片栗粉、米	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、オクラ、きゅうり、にんじん、こまつな、ごぼう、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、酢	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	350 kcal 21.8 g 15 g 224 mg	
09	御飯 （中華スープ(チンゲン菜・えのき) 木 マーボー豆腐(キッズ) ） キャベツとわかめの中華和え	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 ココア蒸しパン	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、米みそ、しらす干し、ごま	じゃがいも、上新粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油、米	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、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	356 kcal 17.4 g 15.4 g 314 mg	
10	御飯 オレンジ （みそ汁(さつま芋・ねぎ) 金 白身魚のチーズフライ ） チンゲン菜のしらす和え	牛乳100 パナナ お茶・麦茶 しそおにぎり	メルルーサ、卵、米みそ、油揚げ、粉チーズ、しらす干し、ごま	米、さつまいも、パン粉、油、小麦粉、三温糖	オレンジ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、あおのり	しょうゆ、食塩、こしょう	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	376 kcal 17.2 g 9 g 173 mg	
11	御飯 （ラーメン(もやし・にんじん) 土 ヨーグルト(ブルーベリー) ）	牛乳100 クッキー 牛乳130 ベジたべる	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ごま	干し中華めん、油、米	キャベツ、こまつな、もやし、ブルーベリージャム、にんじん	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	372 kcal 16.3 g 15.9 g 323 mg	
13	御飯 パナナ （豆腐みそ汁(とうがん・あげ) 月 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) ） おくらとキャベツのおかか和え	牛乳100 チーズ 牛乳130 ゆでとうもろこし	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ、油揚げ、ごま	油、ねりごま、片栗粉、米	バナナ、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、オクラ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	358 kcal 17.9 g 17.7 g 241 mg	
14	御飯 （みそ汁(こまつな・あげ) 火 ビーンズライス(具) ） じゃがコロサラダ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 きな粉クッキー	牛乳、だいたい水煮缶詰、三角揚げ、豚ひき肉、卵、バター、ツナ油漬缶、米みそ、きな粉、木綿豆腐	じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、米	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、こまつな、もやし、きゅうり、しょうが、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、コンソメ、カレー粉	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	481 kcal 20.5 g 25.3 g 307 mg	
15	御飯 （五目みそ汁(さつま芋・チンゲン菜) 水 赤魚とごぼうの煮つけ ） 納豆あえ(こまつな)	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト おやつ・ツナスパゲッティ	牛乳、あかうお、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ、かつお節、バター	スパゲティー、さつまいも、三温糖、油、米	こまつな、チンゲンサイ、とうがん、にんじん、ごぼう、マッシュルーム缶、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	312 kcal 21.3 g 11 g 257 mg	
16	御飯 （五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 木 鶏つくねのあんかけ ） おくらのおかか和え(きゅうり)	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 あんぱん	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ゆであずき缶、米みそ、油揚げ、かつお節	ロールパン、片栗粉、油、米	きゅうり、かぼちゃ、にんじん、オクラ、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、しょうが、ひじき	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	396 kcal 21.1 g 17.5 g 251 mg	

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	
17 ( 金 )	御飯 みそ汁(とうがんとわかめ) さわらのカレー揚げ こまつなのツナ酢和え	牛乳100 パナナ お茶・麦茶 五目おにぎり	さわら、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、卵、豚肉(ばら)、米みそ	米、油、小麦粉、しらたき、三温糖、ごま油	こまつな、とうがん、にんじん、えのきたけ、ごぼう、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩、カレー粉 エネルギー 389 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15.8 g カルシウム 107 mg
18 ( 土 )	御飯 ちゃんぽんうどん オレンジヨーグルト	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、豚肉(肩)、ごま	干しうどん、三温糖、ごま油、米	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、切り干しだいこん	しょうゆ、食塩 エネルギー 459 kcal たんぱく質 19 g 脂質 16.2 g カルシウム 357 mg
20 ( 月 )	海の日					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
21 ( 火 )	御飯 わかめスープ(コーン) 厚揚げの中華丼 ひじきの和風サラダ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 マドレーヌ	牛乳、三角揚げ、豚肉(肩ロース)、バター、卵、ヨーグルト(無糖)、ごま	ホットケーキ粉、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、米	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、ひじき、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、鶏がらスープの素、酒、食塩 エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 35.8 g カルシウム 340 mg
22 ( 水 )	御飯 豚汁(夏・トマト) 白身魚のムニエル 人参ドレッシング なすのごま酢あえ	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト ミルクゼリー(小倉)	牛乳、メルルーサ、ゆであずき缶、豚肉(肩ロース)、米みそ、バター、ごま、ゼラチン	油、三温糖、小麦粉、米	なす、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、オクラ、ごぼう、ねぎ	酢、しょうゆ、食塩 エネルギー 334 kcal たんぱく質 19 g 脂質 16.2 g カルシウム 250 mg
23 ( 木 )	御飯 かき玉汁 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) ハリハリなます	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 野菜もち(かぼちゃ)	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、卵、きな粉、油揚げ	米粉、三温糖、しらたき、油、片栗粉、米	オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、ひじき	しょうゆ、酢、みりん、食塩 エネルギー 403 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.1 g カルシウム 274 mg
24 ( 金 )	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 赤魚の野菜あんかけ アスパラとキャベツのごまあえ	牛乳100 パナナ 飲むヨーグルト じゃこトースト	牛乳、あかうお、とろけるチーズ、米みそ、しらす干し、ごま、粉チーズ	じゃがいも、食パン、マヨネーズ、片栗粉、油、三温糖、米	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、グリーンアスパラガス、ピーマン、しょうが、あおのり	しょうゆ、鶏がらスープの素 エネルギー 354 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 296 mg
25 ( 土 )	御飯 肉ラーメン バナナヨーグルト	牛乳100 クッキー お茶・麦茶 おにぎり(塩こんぶ)	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ごま、米みそ、木綿豆腐	米、干し中華めん、三温糖、ごま油、油、片栗粉、じゃがいも	バナナ、ねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、塩こんぶ、しょうが	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 14.4 g 脂質 9.7 g カルシウム 156 mg
27 ( 月 )	御飯 豆腐スープ(わかめ) 肉団子の酢豚風 もやしのナムル	牛乳100 チーズ 牛乳130 キャロットケーキ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ヨーグルト(加糖)、無塩バター、ごま	ホットケーキ粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油、米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、干しぶどう、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	しょうゆ、酢、鶏がらスープの素、食塩 エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 25 g カルシウム 331 mg
28 ( 火 )	御飯 みそ汁(なすととうがんと) (ス)野菜そぼろ丼(納豆) トマトのツナサラダ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 米粉のブラウニー	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、米みそ	米粉、油、三温糖、片栗粉、粉糖、ごま油、米	トマト、きゅうり、なす、こまつな、たまねぎ、とうがんと、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、酢、食塩 エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 23.2 g カルシウム 272 mg
29 ( 水 )	御飯 みそ汁(玉ねぎ・三角あげ) 鮭と切干大根のあんかけ 野菜の梅和え	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト どら焼き	牛乳、さけ、三角揚げ、つぶしあん(砂糖添加)、米みそ、卵、油揚げ、かつお節	ホットケーキ粉、三温糖、片栗粉、油、米	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、切り干しだいこん、うめ干し、カットわかめ	みりん、しょうゆ、酢 エネルギー 359 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 10.8 g カルシウム 299 mg
30 ( 木 )	御飯 具たくさんみそ汁 鶏のから揚げ 小松菜のごまあえ(キャベツ)	牛乳100 ぱりんこ お茶・麦茶 鮭青菜おにぎり	鶏もも肉(皮付き)、三角揚げ、米みそ、ごま	米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	パイン缶、こまつな、キャベツ、とうがんと、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩 エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.8 g カルシウム 161 mg
31 ( 金 )	御飯 みそ汁(鶏肉・なす) 焼きがんもどきのあんかけ はるさめサラダ(トマト)	牛乳100 パナナ 飲むヨーグルト ちんすこう	木綿豆腐、牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉、米みそ、ごま	小麦粉、片栗粉、三温糖、黒砂糖、はるさめ、ごま油、米	なす、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき	酢、みりん、しょうゆ、食塩 エネルギー 378 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.4 g カルシウム 274 mg
( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg

# 献立表

2026年07月

筑後二川保育園

日付	時間帯	完了	後期	中期	初期
01(水)	昼食	御飯 五目みそ汁(切干大根・人参) 白身魚の竜田揚げ ひじきのナムル	軟飯 五目みそ汁(切干大根・人参) 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・小松菜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)
02(木)	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 豆腐と青菜のチャンプルー(卵) アスパラとキャベツの梅肉あえ オレンジ	軟飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 煮豆腐(豚・豆腐・アスパラ・キャベツ・人参)	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)
03(金)	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・なす) さけのきのこかけ キャベツの昆布あえ	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・なす) 煮魚 茹で野菜(キャベツ・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・小松菜・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・小松菜・人参)
04(土)	昼食	御飯 ぶっかけうどん パインヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(豚・豆腐・玉葱・オクラ) ヨーグルト	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・玉葱)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・玉葱)
06(月)	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・だいこん) ミートローフ(ひじき) 切干大根のサラダ(ツナ)	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・だいこん) いり豆腐(鶏・豆腐・人参・たまねぎ・小松菜)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・大根・小松菜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・大根・小松菜)
07(火)	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 三色そぼろ丼(凍り豆腐・具) トマトの中華風サラダ	軟飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 三色そぼろ煮(鶏・凍り豆腐・じゃが芋・オクラ・人参)	お粥 みそ汁 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)
08(水)	昼食	御飯 みそ汁(ごぼう・たまねぎ) 赤魚の揚げおろし煮 オクラときゅうりの土佐あえ	軟飯 みそ汁(ごぼう・たまねぎ) 煮魚 茹で野菜(オクラ・大根)	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)
09(木)	昼食	御飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) マーボー豆腐(鶏・豆腐・人参・キャベツ) キャベツとわかめの中華和え	軟飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) マーボー豆腐(豚・豆腐・人参・キャベツ)	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)
10(金)	昼食	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 白身魚のチーズフライ チンゲン菜のしらす和え オレンジ	軟飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 煮魚 茹で野菜(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 煮汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・人参・玉葱)
11(土)	昼食	御飯 ラーメン(もやし・にんじん) ヨーグルト(ブルーベリー)	軟飯 煮込みうどん(豚・もやし・人参・キャベツ・小松菜) ヨーグルト	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(人参・キャベツ・じゃが芋)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(人参・キャベツ・じゃが芋)
13(月)	昼食	御飯 豆腐みそ汁(とうがん・あげ) 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) おくらとキャベツのおかか和え バナナ	軟飯 豆腐みそ汁(とうがん・あげ) 豚野菜煮(豚・さつま芋・人参・オクラ・キャベツ)	お粥 みそ汁 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)
14(火)	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・あげ) ビーンズライス(具) じゃがコロサラダ	軟飯 みそ汁(こまつな・あげ) 肉豆腐(豚・豆腐・じゃが芋・人参・小松菜)	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)
15(水)	昼食	御飯 五目みそ汁(さつま芋・チンゲン菜) 赤魚とごぼうの煮つけ 納豆あえ(こまつな)	軟飯 五目みそ汁(さつま芋・チンゲン菜) 煮魚 茹で野菜(ごぼう・人参・小松菜)	お粥 みそ汁 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)
16(木)	昼食	御飯 五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 鶏つくねのあんかけ おくらのおかか和え(きゅうり)	軟飯 五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 鶏団子煮(鶏・豆腐・人参・ごぼう・オクラ)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・人参)
17(金)	昼食	御飯 みそ汁(とうがん・わかめ) 白身魚のカレー揚げ こまつなのツナ酢和え	軟飯 みそ汁(とうがん・わかめ) 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)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(小松菜・人参)
18(土)	昼食	御飯 ちゃんぽんうどん オレンジヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(豚・キャベツ・玉葱・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・玉葱・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・玉葱・人参)
21(火)	昼食	御飯 わかめスープ(コーン) 厚揚げの中華丼 ひじきの和風サラダ	軟飯 わかめスープ(コーン) 和風八宝菜(豚・三角揚げ・玉葱・人参・えのき)	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)
22(水)	昼食	御飯 豚汁(夏・トマト) 白身魚のムニエル 人参ドレッシング なすのごま酢あえ	軟飯 豚汁(夏・トマト) 煮魚 茹で野菜(なす・人参・おくら)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・人参)
23(木)	昼食	御飯 かき玉汁 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) ハリハリなます オレンジ	軟飯 すまし汁(人参・わかめ) すき焼き風煮(豚・豆腐・かぼちゃ・キャベツ・ねぎ)	お粥 すまし汁 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)
24(金)	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 赤魚の野菜あんかけ アスパラとキャベツのごまあえ	軟飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 煮魚 茹で野菜(アスパラ・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・アスパラ・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・アスパラ・人参)
25(土)	昼食	御飯 肉ラーメン バナナヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(豚・ねぎ・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(人参・じゃが芋)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(人参・じゃが芋)
27(月)	昼食	御飯 豆腐スープ(わかめ) 肉団子の酢豚風 もやしのナムル	軟飯 豆腐スープ(わかめ) 団子煮(豚・玉葱・キャベツ・人参・もやし・小松菜)	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)
28(火)	昼食	御飯 みそ汁(なす・とうがん) (ス)野菜そぼろ丼(納豆) トマトのツナサラダ	軟飯 みそ汁(なす・とうがん) 野菜そぼろ煮(豚・キャベツ・人参・豆腐)	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)
29(水)	昼食	御飯 みそ汁(玉ねぎ・三角あげ) 鮭と切干大根のあんかけ 野菜の梅和え	軟飯 みそ汁(玉ねぎ・三角あげ) 煮魚 茹で野菜(キャベツ・人参・ごぼう)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・人参)
30(木)	昼食	御飯 貝たくさんみそ汁 鶏のから揚げ 小松菜のごまあえ(キャベツ) パイン缶	軟飯 貝たくさんみそ汁 煮鶏(鶏・キャベツ・人参)	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)
31(金)	昼食	御飯 みそ汁(鶏肉・なす) 焼きがんもどきのあんかけ はるさめサラダ(トマト)	軟飯 みそ汁(鶏肉・なす) 鶏そぼろ(鶏・豆腐・人参・じゃが芋・春雨・ねぎ)	お粥 みそ汁 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)