

献立表

2026年10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 (みそ汁(さつま芋・チンゲン菜) 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) ポテトサラダ(ハム))	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 コーンフレーク	牛乳、豚肉(肩ロース)、 米みそ、ハム、油揚げ、 木綿豆腐	じゃがいも、コーンフ レーク、さつまいも、マ ヨネーズ、油、米	たまねぎ、きゅうり、にんじん、チ ンゲンサイ、ピーマン、干しぶど う、えのきたけ、コーン(冷凍)、 しょうが	しょうゆ、みり ん、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	432 kcal 17 g 20.1 g 193 mg
02	御飯 オレンジ (みそ汁(だいこん・えのき) 赤魚の西京焼き 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま))	牛乳100 パナナ 飲むヨーグルト 焼きビーフン	牛乳、あかうお、木綿 豆腐、米みそ、豚肉(ば ら)、ごま、油揚げ	ビーフン、三温糖、油、 ごま油、米	オレンジ、だいこん、にんじん、 ほうれん草、たまねぎ、えのき たけ、ピーマン、ねぎ、干しい たけ	酒、しょうゆ、み りん、コンソメ、 食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	297 kcal 18.1 g 13 g 253 mg
03	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 バウムクーヘン	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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	538 kcal 19.2 g 17.7 g 283 mg
05	御飯 (納豆汁(だいこん・にんじん) 鶏肉の和風あんかけ かぼちゃ(蒸し))	牛乳100 チーズ 牛乳130 ヨーグルトケーキ	牛乳、鶏ささ身、挽きわ り納豆、卵、無塩パ ター、米みそ、木綿豆 腐	ホットケーキ粉、三温 糖、油、片栗粉、米	かぼちゃ、だいこん、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、ピーマン、干し しいたけ	みりん、しょう ゆ、酒、食塩、こ しょう	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	413 kcal 21.9 g 17.9 g 220 mg
06	御飯 (中華スープ(きのこ) 三色そぼろ丼(凍り豆腐・具) パンサンスー)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 鬼まんじゅう	牛乳、鶏ひき肉、卵、 凍り豆腐、錦糸卵、ハ ム、ごま、木綿豆腐	さつまいも、小麦粉、三 温糖、片栗粉、はるさ め、ごま油、油、米	にんじん、こまつな、きゅうり、た まねぎ、しめじ、えのきたけ、 しょうが	しょうゆ、酒、 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	387 kcal 17.5 g 13.9 g 276 mg
07	御飯 (みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 鮭と切干大根のあんかけ チンゲン菜のおかか和え)	牛乳100 ヤクルトリッツ お茶・麦茶 中華おにぎり(豚肉)	さけ、三角揚げ、豚肉 (ばら)、米みそ、豚ひき 肉、油揚げ、かつお節	米、じゃがいも、片栗 粉、油	チンゲンサイ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、こまつな、ピーマ ン、ごぼう、切り干しだいこん、 カットわかめ	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	335 kcal 18.8 g 10.7 g 142 mg
08	御飯 (すまし汁(キャベツ・ねぎ) 厚揚げと豚肉のみそ煮 もやしとわかめのナムル)	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 おやつツナスパゲティ	牛乳、三角揚げ、豚肉 (ばら)、ツナ油漬缶、米 みそ、ごま、バター	スパゲティ、はるさ め、三温糖、ごま油、 油、米	もやし、たまねぎ、キャベツ、こ まつな、にんじん、えのきたけ、 マッシュルーム缶、ねぎ、カット 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	366 kcal 18.3 g 21.9 g 321 mg
09	御飯 (カレーライス キャベツのパインサラダ)	牛乳100 パナナ 飲むヨーグルト あんぱん	牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐	じゃがいも、ロールパ ン、三温糖、油、米	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、 にんじん	カレーウ、酢	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	403 kcal 15.7 g 18.8 g 201 mg
10	運動会 (土)						エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg
12	スポーツの日 (月)						エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg
13	御飯 (ビーンズライス(具) みそドレサラダ 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、豚ひき肉、絹ご し豆腐、だいず水煮缶 詰、ごま、米みそ	米粉、油、三温糖、粉 糖、片栗粉、ごま油、米	パイン缶、たまねぎ、ホールトマ ト缶詰、こまつな、キャベツ、 ピーマン、にんじん、しょうが、 にんにく	ケチャップ、ウス ターソース、酢、 しょうゆ、コンソ メ、カレー粉	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	413 kcal 14.8 g 18.4 g 281 mg
14	御飯 (すまし汁(じゃが芋・えのき) さわらの竜田揚げ 納豆あえ(もやし・こまつな))	牛乳100 ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト おやつ焼きうどん	牛乳、さわら、挽きわり 納豆、豚肉(ばら)	じゃがいも、干しうど ん、片栗粉、油、三温 糖、ごま油、米	キャベツ、もやし、こまつな、え のきたけ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、しょうが、カットわかめ、あ おのり	ウスターソース、 しょうゆ、みり ん、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	337 kcal 18.6 g 14.7 g 193 mg
15	御飯 (みそ汁(キャベツ・えのき) 厚揚げのカレー煮 さつまいもマヨサラダ)	牛乳100 ぱりんこ フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、三角 揚げ、豚肉(肩ロース)、 米みそ、木綿豆腐	さつまいも、マヨネー ズ、三温糖、油、片栗 粉、米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 コーン(冷凍)、もも缶(黄桃)、 みかん缶、パナナ、パイン缶、 きゅうり、えのきたけ、干しぶど う、カットわかめ	ケチャップ、ウス ターソース、コン ソメ、カレー粉、 食塩、パセリ粉	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	360 kcal 14.6 g 17.1 g 243 mg
16	御飯 オレンジ (みそ汁(チンゲン菜・たまねぎ) たらの磯辺焼き じゃが芋きんぴら(ごま))	牛乳100 パナナ お茶・麦茶 菜飯おにぎり(しらす)	たら、木綿豆腐、米み そ、しらす干し、ごま	米、じゃがいも、さとい も(冷凍)、油、片栗 粉、三温糖	オレンジ、チンゲンサイ、こまつ な、たまねぎ、えのきたけ、ごば う、にんじん、ピーマン、ねぎ、 あおのり	しょうゆ、みり ん、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	327 kcal 17 g 9.1 g 135 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 (土)	御飯 ー ラーメン(もやし・にら) 土 オレンジヨーグルト ー	牛乳100 クッキー 牛乳130 ココナッツサブレ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	干し中華めん、三温糖、油、米、じゃがいも	もやし、みかん缶、にんじん、にら、コーン(冷凍)、たまねぎ	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	396 kcal 16.4 g 14.9 g 262 mg
19 (月)	御飯 ー みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 月 畑のハンバーグ ー 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	牛乳100 チーズ 牛乳130 あんまん	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、だいず水煮缶詰、米みそ、脱脂粉乳、しらす干し	ホットケーキ粉、片栗粉、油、米、さつまいも	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	395 kcal 22.3 g 18.8 g 328 mg
20 (火)	御飯 ー 野菜マーボー丼 火 キャベツの磯和え(こまつな) ー バナナ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 きのこスパゲッティ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、米みそ、ごま、バター	スパゲティー、片栗粉、ごま油、三温糖、米、じゃがいも	バナナ、こまつな、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、しょうが、にんにく、あおのり	しょうゆ、酒	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	345 kcal 16.8 g 15.7 g 265 mg
21 (水)	御飯 ー みそ汁(さつま芋・だいこん) 水 赤魚の野菜あんかけ ー もやしの中華風和え物	牛乳100 ヤクルトリッツ お茶・麦茶 おやつ・おさかなおにぎり	あかうお、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ	米、さつまいも、片栗粉、油、三温糖、ごま油	もやし、こまつな、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、酢、酒、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	340 kcal 20 g 8.9 g 107 mg
22 (木)	御飯 ー 根菜みそ汁 木 豚肉の香味焼き(もやし) ー 小松菜とコーンの和え物	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 きな粉ポテト	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、きな粉、油揚げ	さつまいも、三温糖、油、片栗粉、米	パイン缶、こまつな、もやし、かぼちゃ、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、ごぼう、ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	331 kcal 14.8 g 13.6 g 251 mg
23 (金)	御飯 ー 豆腐みそ汁(さといも・もやし) 金 白身魚のフライ・タルタルソース ー キャベツのしらす和え	牛乳100 バナナ 飲むヨーグルト ブルーベリージャムサンド	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、卵、米みそ、しらす干し	食パン、さといも(冷凍)、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、三温糖、米	キャベツ、もやし、ブルーベリージャム、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、レモン果汁、ひじき	しょうゆ、パセリ粉、食塩、こしょう	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	429 kcal 23.7 g 19.5 g 218 mg
24 (土)	遠足 お弁当 (土)	牛乳100 クッキー 牛乳130 雪の宿	牛乳				エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	135 kcal 4.8 g 6.9 g 143 mg
26 (月)	御飯 ー みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 月 納豆ボール ー 小松菜のツナ酢あえ(キャベツ)	牛乳100 チーズ 牛乳130 米粉蒸しパン(オレンジジュース)	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、米みそ	米粉、片栗粉、油、三温糖、米	かぼちゃ、オレンジ濃縮果汁、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	413 kcal 21.1 g 20.9 g 249 mg
27 (火)	御飯 ー みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 火 豚丼 ー ブロッコリーの黒ごまサラダ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 お子様スパゲティー	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ、ごま、木綿豆腐	スパゲティー、片栗粉、油、米、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ホールトマト缶詰、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩、パセリ粉	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	306 kcal 17.2 g 15.8 g 241 mg
28 (水)	御飯 ー 五目みそ汁(豆腐・じゃがいも) 水 さわらのかば焼き風 ー チンゲン菜の昆布和え(もやし)	牛乳100 ヤクルトリッツ お茶・麦茶 鶏めしおにぎり	さわら、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	米、じゃがいも、鶏めしの素、三温糖、片栗粉、ごま油	チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	294 kcal 28.4 g 19 g 93 mg
29 (木)	御飯 ー すまし汁(さといも・えのき) 木 鶏肉と野菜の甘酢煮 ー はるさめサラダ	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 野菜もち(にんじん)	牛乳、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、きな粉、木綿豆腐	じゃがいも、さといも(冷凍)、米粉、三温糖、マヨネーズ、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、米	にんじん、パイン缶、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、コーン(冷凍)、黄ピーマン、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	372 kcal 14.4 g 15.1 g 191 mg
30 (金)	御飯 ー 具たくさんみそ汁 金 さけのコーンクリームかけ ー 大根とわかめのサラダ	牛乳100 バナナ 飲むヨーグルト かぼちゃケーキ	牛乳、さけ、三角揚げ、豆乳、無塩バター、生クリーム、米みそ、ごま	小麦粉、じゃがいも、さといも(冷凍)、三温糖、米	だいこん、かぼちゃ、クリームコーン缶、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	エ ネ ル たんぱく質 脂 質 カルシウム	419 kcal 20.3 g 19.8 g 268 mg
31 (土)	御飯 ー 肉ラーメン 土 バナナヨーグルト (土)	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	バナナ、ねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、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	393 kcal 16.1 g 15.5 g 271 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10月

筑後二川保育園

日付	おやつ	完了	後期	中期	初期
01(木)	朝 牛乳 ばりんこ 昼 牛乳 コーンフレーク	御飯 みそ汁(さつま芋・チンゲン菜) 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) ポテトサラダ(ハム)	軟飯 みそ汁(さつま芋・チンゲン菜) 豚じゃが(豚・じゃが芋・玉葱・人参)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・人参・玉葱)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・人参・玉葱)
02(金)	朝 牛乳 バナナ 昼 飲むヨーグルト 焼きビーフン	御飯 みそ汁(だいこん・えのき) 赤魚の西京焼き 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) オレンジ	軟飯 みそ汁(だいこん・えのき) 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・大根)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(法連草・人参・大根)
03(土)	朝 牛乳 クッキー 昼 牛乳 バウムクーヘン	御飯 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・里芋・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・じゃが芋)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・人参・じゃが芋)
05(月)	朝 牛乳 チーズ 昼 牛乳 ヨーグルトケーキ	御飯 納豆汁(だいこん・にんじん) 鶏肉の和風あんかけ かぼちゃ(蒸し)	軟飯 納豆汁(だいこん・にんじん) 鶏煮(鶏・玉葱・人参・南瓜)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・大根・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・大根・人参)
06(火)	朝 牛乳 鉄ウエハース 昼 牛乳 鬼まんじゅう	御飯 中華スープ(きのこ) 三色そぼろ丼(凍り豆腐・具) パンサンスー	軟飯 中華スープ(きのこ) そぼろ煮(鶏・さつま芋・小松菜・人参・豆腐) パンサンスー	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)
07(水)	朝 牛乳 リッツ 昼 麦茶 中華おにぎり	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 鮭と切干大根のあんかけ チンゲン菜のおかか和え	軟飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 煮魚 茹で野菜(キャベツ・人参)	お粥 みそ汁 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)
08(木)	朝 牛乳 ばりんこ 昼 牛乳 ツナスパゲティ	御飯 すまし汁(キャベツ・ねぎ) 厚揚げと豚肉のみそ煮 もやしとわかめのナムル	軟飯 すまし汁(キャベツ・ねぎ) みそ煮(豚・豆腐・人参・もやし・小松菜)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・さつま芋・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(キャベツ・さつま芋・人参)
09(金)	朝 牛乳 バナナ 昼 飲むヨーグルト あんぱん	御飯 カレーライス キャベツのパンサラダ	軟飯 すまし汁(豆腐・キャベツ) 芋煮(豚・じゃが芋・人参・玉葱)	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)
10(土)	昼食	運動会			
12(月)	昼食	スポーツの日			
13(火)	朝 牛乳 鉄ウエハース 昼 牛乳 米粉のブラウニー	御飯 ピーズライス(具) みそドレサラダ パイン缶	軟飯 すまし汁(玉葱・小松菜) 煮豆腐(豚・豆腐・玉葱・人参・キャベツ)	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)
14(水)	朝 牛乳 リッツ 昼 飲むヨーグルト 焼きうどん	御飯 すまし汁(じゃが芋・えのき) さわらの竜田揚げ 納豆あえ(もやし・こまつな)	軟飯 すまし汁(じゃが芋・えのき) 煮魚 茹で野菜(小松菜・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)
15(木)	朝 牛乳 ばりんこ 昼 フルーツ ヨーグルト	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 厚揚げのカレー煮 さつま芋もマヨサラダ	軟飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 煮物(豚・豆腐・さつま芋・玉葱・人参)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・キャベツ・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・キャベツ・人参)
16(金)	朝 牛乳 バナナ 昼 麦茶 菜飯おにぎり	御飯 みそ汁(チンゲン菜・たまねぎ) たらしの磯辺焼き じゃが芋きんぴら(ごま) オレンジ	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・たまねぎ) 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)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・人参)
17(土)	朝 牛乳 クッキー 昼 牛乳 ココナッツサブレ	御飯 ラーメン(もやし・にら) オレンジヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(豚・もやし・人参・さつま芋・豆腐・玉葱) ヨーグルト	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・人参・玉葱)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・人参・玉葱)
19(月)	朝 牛乳 チーズ 昼 牛乳 あんまん	御飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 畑のハンバーグ 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 鶏野菜煮(鶏・豆腐・玉葱・人参・キャベツ)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・キャベツ・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・キャベツ・人参)
20(火)	朝 牛乳 鉄ウエハース 昼 牛乳 きのこスパゲティ	御飯 野菜マーボー丼 キャベツの磯和え(こまつな) バナナ	軟飯 すまし汁(キャベツ・人参) マーボー煮(豚・豆腐・なす・玉葱・ピーマン)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・人参・キャベツ)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・人参・キャベツ)
21(水)	朝 牛乳 リッツ 昼 麦茶 おさかなおにぎり	御飯 みそ汁(さつま芋・だいこん) 赤魚の野菜あんかけ もやしの中華風和え物	軟飯 みそ汁(さつま芋・だいこん) 煮魚 茹で野菜(小松菜・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・大根・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・大根・人参)
22(木)	朝 牛乳 ばりんこ 昼 牛乳 きな粉ポテト	御飯 根菜みそ汁 豚肉の香味焼き(もやし) 小松菜とコーンの和え物 パイン缶	軟飯 根菜みそ汁 豚野菜煮(豚・もやし・人参・さつま芋・小松菜)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・大根・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・大根・人参)
23(金)	朝 牛乳 バナナ 昼 飲むヨーグルト ブルーベリージャムサンド	御飯 豆腐みそ汁(さといも・もやし) 白身魚のフライ・タルタルソース キャベツのしらす和え	軟飯 豆腐みそ汁(さといも・もやし) 煮魚 茹で野菜(じゃが芋・キャベツ・人参)	お粥 みそ汁 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)
24(土)	朝 牛乳 クッキー 昼 牛乳 雪の宿	遠足 お弁当			
26(月)	朝 牛乳 チーズ 昼 牛乳 米粉蒸しパン	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)	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) いり豆腐(豚・豆腐・小松菜・キャベツ・人参)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・キャベツ・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・キャベツ・人参)
27(火)	朝 牛乳 鉄ウエハース 昼 牛乳 お子様スパゲティ	御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 豚丼 ブロッコリーの黒ごまサラダ	軟飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 豚野菜煮(豚・豆腐・玉葱・ブロッコリー・人参)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・じゃが芋・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・じゃが芋・人参)
28(水)	朝 牛乳 リッツ 昼 麦茶 鶏めしおにぎり	御飯 五目みそ汁(豆腐・じゃがいも) さわらのかば焼き風 チンゲン菜の昆布和え(もやし)	軟飯 五目みそ汁(豆腐・じゃがいも) 煮魚 茹で野菜(チンゲン菜・さつま芋)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・人参)
29(木)	朝 牛乳 ばりんこ 昼 牛乳 野菜もち	御飯 すまし汁(さといも・えのき) 鶏肉と野菜の甘酢煮 はるさめサラダ パイン缶	軟飯 すまし汁(さといも・えのき) 鶏肉と野菜の甘酢煮(鶏・じゃが芋・人参・玉葱・豆腐)	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(金)	朝 牛乳 バナナ 昼 飲むヨーグルト かぼちゃケーキ	御飯 貝たくさんみそ汁 さけのコーンクリームかけ 大根とわかめのサラダ	軟飯 貝たくさんみそ汁 煮魚 茹で野菜(大根・南瓜)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(大根・南瓜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(大根・南瓜)
31(土)	朝 牛乳 クッキー 昼 牛乳 ベジタべる	御飯 肉ラーメン バナナヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(豚・人参・じゃが芋・豆腐・ねぎ) 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)