献　　立　　表

2026年11月

筑後二川保育園

日／曜	献立名	10時おやつ / 3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ） ストロング	パワー	ヘルシー	その他	栄養価
02（月）	御飯 みそ汁（かぼちゃ・チンゲン菜） 大豆のかき揚げ もやしと小松菜の塩ごまあえ	牛乳100 チーズ 牛乳130 パン・ぶどうパン	牛乳、だいず水煮缶詰、えび（むき身）、米みそ、卵、ごま、木綿豆腐	ぶどうパン、小麦粉、油、三温糖、米、さつまいも	かぼちゃ、こまつな、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	みりん、しょうゆ、食塩、酒	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 301 mg
03（火）	文化の日						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
04（水）	御飯 五目汁（さといも・だいこん） さけのちゃんちゃん焼き（しめじ） きんぴらごぼう（しらたき）	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、油揚げ、米みそ、しらす干し、かつお節、ごま	小麦粉、さといも（冷凍）、しらたき、三温糖、油、マヨネーズ、ごま油、米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、みりん、酒、食塩、こしょう	エネルギー 351 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.4 g カルシウム 212 mg
05（木）	御飯　　バナナ みそ汁（もやし・わかめ） 厚揚げのケチャップ煮 ハリハリなます	牛乳100 ぱりんこ お茶・麦茶 鮭わかめおにぎり	三角揚げ、豚肉（肩ロース）、焼鮭あらほぐし、米みそ、油揚げ、ごま、木綿豆腐	米、三温糖、片栗粉、油、じゃがいも	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン（冷凍）、切干しだいこん、カットわかめ、ひじき	ケチャップ、酢、酒、ウスターソース、しょうゆ、食塩	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 166 mg
06（金）	御飯 すまし汁（鶏・だいこん） さわらと玉ねぎのみそ煮 こまつなと人参のお浸し	牛乳100 バナナ 飲むヨーグルト スパゲティー・おやつ	牛乳、さわら、鶏ひき肉、ウインナー、米みそ	さといも（冷凍）、スパゲティー、三温糖、油、米	たまねぎ、こまつな、だいこん、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、しょうが	ケチャップ、みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 281 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 221 mg
07（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 アスパラガスビスケット	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、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、コーン（冷凍）	酢、鶏がらスープの素、しょうゆ	エネルギー 329 kcal たんぱく質 15 g 脂質 15.6 g カルシウム 328 mg
09（月）	御飯 みそ汁（さといも・キャベツ） 豆腐ハンバーグ（ひじき） 小松菜のおかかあえ（もやし）	牛乳100 チーズ 牛乳130 スイートポテト	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、きな粉、無塩バター、かつお節	さつまいも、さといも（冷凍）、片栗粉、三温糖、油、米	もやし、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、食塩、ナツメグ	エネルギー 368 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 312 mg
10（火）	御飯 わかめスープ（もやし） （ス）野菜そぼろ丼（納豆） マセドアンサラダ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 マーブルケーキ	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、卵、無塩バター、ツナ油漬缶、凍り豆腐、木綿豆腐	じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖、黒砂糖、油、片栗粉、ごま油、米	もやし、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン（冷凍）、ねぎ、カットわかめ	酒、しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 26.3 g カルシウム 295 mg
11（水）	御飯 豆腐の旨煮（はくさい） さけのピザ風焼き チンゲン菜のしらすサラダ（キャベツ）	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、豚肉（肩ロース）、とろけるチーズ、豚肉（ばら）、粉チーズ、しらす干し	ビーフン、三温糖、油、片栗粉、ごま油、米	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ピーマン、だいこん、ねぎ、黒きくらげ	ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩	エネルギー 320 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 321 mg
12（木）	御飯 クラムチャウダー（豆乳） タンドリーチキン 切干大根のサラダ（しらす干し）	牛乳100 ぱりんこ 牛乳130 あげぱん（きな粉）	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ヨーグルト（無糖）、きな粉、しらす干し	ロールパン、じゃがいも、油、三温糖、グラニュー糖、片栗粉、米	クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、にんにく	酢、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩	エネルギー 452 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.6 g カルシウム 224 mg
13（金）	御飯　　パイン缶 具たくさんみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ 小松菜のごまあえ	牛乳100 バナナ お茶・麦茶 五目おにぎり	あかうお、三角揚げ、鶏ひき肉、米みそ、ごま	米、さといも（冷凍）、しらたき、三温糖	パイン缶、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、コーン（冷凍）、ねぎ、しょうが、干ししいたけ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 312 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 7.2 g カルシウム 184 mg
14（土）	御飯 みそラーメン（豚肉・キャベツ） ピーチヨーグルト	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	干し中華めん、三温糖、ごま油、米	もも缶、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、鶏がらスープの素	エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 266 mg
16（月）	御飯 みそ汁（だいこん・あげ） 豚肉のすき焼き風煮物（豆腐） キャベツとわかめの酢の物	牛乳100 チーズ 牛乳130 大学かぼちゃ	牛乳、豚肉（肩ロース）、焼き豆腐、米みそ、油揚げ、ごま、木綿豆腐	しらたき、油、黒砂糖、三温糖、米、じゃがいも	かぼちゃ、キャベツ、だいこん、みかん缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	エネルギー 346 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 278 mg
17（火）	御飯 豆腐すまし汁（わかめ） てりやき野菜丼 さつま芋のレモン煮	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 しらすとツナのスパゲッティ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、しらす干し	さつまいも、スパゲティー、三温糖、油、片栗粉、米	もやし、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒、食塩、鶏がらスープの素	エネルギー 325 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.5 g カルシウム 264 mg

日／曜	献立名	10時おやつ / 3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ） ストロング	パワー	ヘルシー	その他	栄養価
18	御飯	牛乳100 ヤクルト リッツ	牛乳、さわら、三角揚げ、挽きわり納豆、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ、米みそ、ごま、かつお節	白玉粉、さといも（冷凍）、マヨネーズ、三温糖、油、ごま油、米	こまつな、にんじん、はくさい、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	エネルギー 397 kcal
～	豚汁（厚揚げ）	飲むヨーグルト					たんぱく質 24.6 g
水	さわらのもみじ焼き	モッチーズパン					脂質 22.3 g
～	納豆あえ（こまつな）						カルシウム 357 mg
19	御飯 バナナ	牛乳100 ぱりんこ	だいず水煮缶詰、豚肉(肩ロース)、米みそ、油揚げ、ごま、木綿豆腐	米、じゃがいも、油、三温糖	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、にんじん、ブロッコリー、こまつな、にんにく、レモン果汁	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 368 kcal
～	みそ汁（かぼちゃ・チンゲン菜）	お茶・麦茶					たんぱく質 13.6 g
木	ポークビーンズ	鮭青菜おにぎり					脂質 8.7 g
～	蒸し野菜のサラダ						カルシウム 119 mg
20	御飯 粉ふき芋	牛乳100 バナナ	牛乳、さけ、ツナ油漬缶、きな粉、油揚げ、ごま	食パン、じゃがいも、さといも（冷凍）、三温糖、マヨネーズ、マーガリン、片栗粉、米	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ひじき	しょうゆ、酒、みりん、食塩、パセリ粉	エネルギー 390 kcal
～	大根とあげの煮物風汁	飲むヨーグルト					たんぱく質 22.6 g
金	さけの塩焼き	きな粉クリームサンド					脂質 15.3 g
～	ひじきの和風サラダ						カルシウム 219 mg
21	御飯	牛乳100 クッキー	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）、米	だいこん、こまつな、にんじん、ブルーベリージャム、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 406 kcal
～	けんちんうどん	牛乳130					たんぱく質 17.1 g
土	ヨーグルト（ブルーベリー）	黒糖みるく					脂質 12 g
～							カルシウム 316 mg
23	勤労感謝の日						エネルギー 0 kcal
～							たんぱく質 0 g
月							脂質 0 g
～							カルシウム 0 mg
24	御飯	牛乳100 鉄ウエハース	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ウインナー、米みそ、錦糸卵、凍り豆腐、ハム、ごま	スパゲティー、はるさめ、三温糖、ごま油、米、さつまいも	こまつな、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、黒きくらげ	しょうゆ、酢、酒、食塩	エネルギー 349 kcal
～	みそ汁（チンゲン菜・えのき）	牛乳130					たんぱく質 20.4 g
火	キッズビビンバ（具・ごま）	和風しょうゆスパゲッティ					脂質 17.2 g
～	バンサンスー						カルシウム 300 mg
25	御飯	牛乳100 ヤクルト リッツ	牛乳、あかうお、鶏もも肉、米みそ、ハム、きな粉	小麦粉、さといも（冷凍）、黒砂糖、マヨネーズ、油、三温糖、片栗粉、米	かぼちゃ、はくさい、もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、干しぶどう、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 390 kcal
～	五目みそ汁（鶏肉・さといも）	飲むヨーグルト					たんぱく質 20.1 g
水	赤魚のはくさいあんかけ	蒸しパン・レーズン					脂質 13.6 g
～	かぼちゃサラダ（ハム）						カルシウム 244 mg
26	御飯 パイン缶	牛乳100 ぱりんこ	牛乳、三角揚げ、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ごま、木綿豆腐	さつまいも、じゃがいも、片栗粉、ごま油、米	パイン缶、ブロッコリー、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、にら、カットわかめ	しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩	エネルギー 344 kcal
～	スープ（じゃがいも・わかめ）	牛乳130					たんぱく質 15.7 g
木	厚揚げの炒め物	蒸し芋					脂質 14.4 g
～	ブロッコリーのごまあえ						カルシウム 284 mg
27	御飯	牛乳100 バナナ	牛乳、メルルーサ、卵、米みそ、油揚げ、粉チーズ	パン粉、油、小麦粉、三温糖、ごま油、米	チンゲンサイ、いちごジャム、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき	しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	エネルギー 329 kcal
～	みそ汁（チンゲン菜・切干大根）	飲むヨーグルト					たんぱく質 18.9 g
金	白身魚のチーズフライ	クラッカーサンド（いちごジャム）					脂質 13.3 g
～	ひじきの煮物						カルシウム 273 mg
28	御飯	牛乳100 クッキー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、油揚げ	干しうどん、三温糖、米、さつまいも	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 471 kcal
～	きつねうどん	牛乳130					たんぱく質 16.7 g
土	パインヨーグルト	サッポロポテト					脂質 14.1 g
～							カルシウム 277 mg
30	御飯	牛乳100 チーズ	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、とろけるチーズ、米みそ、しらす干し、油揚げ、粉チーズ	じゃがいも、食パン、マヨネーズ、三温糖、油、米	はくさい、たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ、ひじき、あおのり	しょうゆ、みりん	エネルギー 402 kcal
～	みそ汁（はくさい・だいこん）	牛乳130					たんぱく質 21 g
月	肉じゃが（豚肉）	じゃこトースト					脂質 22.8 g
～	キャベツのゆかりあえ						カルシウム 347 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11月

筑後二川保育園

日付	時間帯	完了	後期	中期	初期
02(月)	朝 牛乳 チーズ 昼 牛乳 ぶどうパン	御飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 大豆のかき揚げ もやしと小松菜の塩ごまあえ	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 煮魚 茹で野菜(小松菜・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)
03(火)		文化の日			
04(水)	朝 牛乳 リッツ 昼 飲むヨーグルト 豆乳お好み焼き	御飯 五目汁(さといも・だいこん) さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) きんぴらごぼう(しらたき)	軟飯 五目汁(さといも・だいこん) 煮魚 茹で野菜(ごぼう・キャベツ)	お粥 すまし汁 茹で魚 茹で野菜(大根・キャベツ・さつま芋)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(大根・キャベツ・さつま芋)
05(木)	朝 牛乳 ぱりんこ 昼 麦茶 鮭わかめおにぎり	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 厚揚げのケチャップ煮 ハリハリなます バナナ	軟飯 みそ汁(もやし・わかめ) 肉豆腐(豚・豆腐・玉葱・人参・さつま芋)	お粥 みそ汁 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)
06(金)	朝 牛乳 バナナ 昼 飲むヨーグルト スパゲティ	御飯 すまし汁(鶏・だいこん) さわらと玉ねぎのみそ煮 こまつなと人参のお浸し	軟飯 すまし汁(鶏・だいこん) 煮魚 茹で野菜(小松菜・人参)	お粥 すまし汁 茹で魚 茹で野菜(大根・小松菜・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(大根・小松菜・人参)
07(土)	朝 牛乳 クッキー 昼 牛乳 アスパラガスビスケット	御飯 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・豆腐) 肉じゃが(鶏・じゃが芋・人参・玉葱)	お粥 すまし汁 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)
09(月)	朝 牛乳 チーズ 昼 牛乳 スイートポテト	御飯 みそ汁(さといも・キャベツ) 豆腐ハンバーグ(ひじき) 小松菜のおかかあえ(もやし)	軟飯 みそ汁(さといも・キャベツ) いり豆腐(豚・豆腐・人参・玉葱・さつま芋)	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)
10(火)	朝 牛乳 鉄ウエハース 昼 牛乳 マーブルケーキ	御飯 わかめスープ(もやし) (ス)野菜そぼろ丼(納豆) マセドアンサラダ	軟飯 わかめスープ(もやし) 野菜そぼろ煮 (豚・さつま芋・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・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)
11(水)	朝 牛乳 リッツ 昼 飲むヨーグルト 焼きビーフン	御飯 豆腐の旨煮(はくさい) さけのピザ風焼き チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)	軟飯 豆腐の旨煮(はくさい) 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(白菜・大根・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(白菜・大根・人参)
12(木)	朝 牛乳 ぱりんこ 昼 牛乳 あげぱん	御飯 クラムチャウダー(豆乳) タンドリーチキン 切干大根のサラダ(しらす干し)	軟飯 クラムチャウダー(豆乳) 煮鶏(鶏・切干・人参・豆腐・さつま芋)	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)
13(金)	朝 牛乳 バナナ 昼 麦茶 五目おにぎり	御飯 具たくさんみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ 小松菜のごまあえ パイン缶	軟飯 具たくさんみそ汁 煮魚 茹で野菜(小松菜・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(大根・人参・小松菜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(大根・人参・小松菜)
14(土)	朝 牛乳 クッキー 昼 牛乳 おさつスナック	御飯 みそラーメン(豚肉・キャベツ) ピーチヨーグルト	軟飯 煮込みうどん (豚・キャベツ・小松菜・玉葱・人参・豆腐) ヨーグルト	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(月)	朝 牛乳 チーズ 昼 牛乳 大学かぼちゃ	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) キャベツとわかめの酢の物	軟飯 みそ汁(だいこん・あげ) すき焼き風煮物(豚・豆腐・玉葱・キャベツ・南瓜)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・キャベツ・南瓜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・キャベツ・南瓜)
17(火)	朝 牛乳 鉄ウエハース 昼 牛乳 しらすとツナのスパゲティ	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) てりやき野菜丼 さつま芋のレモン煮	軟飯 豆腐すまし汁(わかめ) てりやき野菜煮(鶏・さつま芋・キャベツ・人参)	お粥 すまし汁 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)
18(水)	朝 牛乳 リッツ 昼 飲むヨーグルト モッチーズパン	御飯 豚汁(厚揚げ) さわらのもみじ焼き 納豆あえ(こまつな)	軟飯 豚汁(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(白菜・大根・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(白菜・大根・人参)
19(木)	朝 牛乳 ぱりんこ 昼 麦茶 鮭青菜おにぎり	御飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) ポークビーンズ 蒸し野菜のサラダ バナナ	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 肉豆腐 (豚・豆腐・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・人参・ブロッコリー)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・人参・ブロッコリー)
20(金)	朝 牛乳 バナナ 昼 飲むヨーグルト きな粉クリームサンド	御飯 大根とあげの煮物風汁 さけの塩焼き ひじきの和風サラダ 粉ふき芋	軟飯 大根とあげの煮物風汁 煮魚 茹で野菜(さつま芋・キャベツ)	お粥 すまし汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・キャベツ・大根)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(さつま芋・キャベツ・大根)
21(土)	朝 牛乳 クッキー 昼 牛乳 黒糖みるく	御飯 けんちんうどん ヨーグルト(ブルーベリー)	軟飯 煮込みうどん(鶏・大根・里芋・人参・ねぎ) ヨーグルト	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・さつま芋・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・さつま芋・人参)
23(月)		勤労感謝の日			
24(火)	朝 牛乳 鉄ウエハース 昼 牛乳 和風しょうゆスパゲティ	御飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) キッズビビンバ(具・ごま) バンサンスー	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) そぼろ煮(鶏・人参・もやし・小松菜・さつま芋)	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)
25(水)	朝 牛乳 リッツ 昼 飲むヨーグルト 蒸しパン(レーズン)	御飯 五目みそ汁(鶏肉・さといも) 赤魚のはくさいあんかけ かぼちゃサラダ(ハム)	軟飯 五目みそ汁(鶏肉・さといも) 煮魚 茹で野菜(南瓜・白菜)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・白菜・大根)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・白菜・大根)
26(木)	朝 牛乳 ぱりんこ 昼 牛乳 蒸し芋	御飯 スープ(じゃがいも・わかめ) 厚揚げの炒め物 ブロッコリーのごまあえ パイン缶	軟飯 スープ(じゃがいも・わかめ) そぼろ煮(豚・玉葱・人参・ブロッコリー・さつま芋)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・ブロッコリー・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・ブロッコリー・人参)
27(金)	朝 牛乳 バナナ 昼 飲むヨーグルト クラッカーサンド	御飯 みそ汁(チンゲン菜・切干大根) 白身魚のチーズフライ ひじきの煮物	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・切干大根) 煮魚 茹で野菜(人参・大根)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(人参・大根)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(人参・大根)
28(土)	朝 牛乳 クッキー 昼 牛乳 サッポロポテト	御飯 きつねうどん パインヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(油揚げ・玉葱・人参・さつま芋・豆腐) 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)
30(月)	朝 牛乳 チーズ 昼 牛乳 じゃこトースト	御飯 みそ汁(はくさい・だいこん) 肉じゃが(豚肉) キャベツのゆかりあえ	軟飯 みそ汁(はくさい・だいこん) 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(さつま芋・キャベツ・小松菜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・キャベツ・小松菜)