



日付	曜	後期食		
		午前食	午後食	
11	25	月	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚フライ ④ピーマン炒め	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③野菜のそぼろ煮 ④もやし煮
12	26	火	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④キャベツソテー	①軟飯 ②さつまいものみそ汁 ③ささみの野菜あんかけ ④いんげんと人参煮
13	27	水	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③ハンバーグ④粉ふき芋	①軟飯 ②お麩のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜炒め
14	28	木	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④きゅうりともやしソテー	①軟飯 ②もやしの清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎソテー ④人参煮
1	15/29	金	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③鶏肉チーズ焼き ④人参コーンソテー	①青海苔ご飯(軟飯) ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚ごま焼き ④いんげんと人参煮
2	16/30	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③さつまい煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③いんげんとしらすソテー ④玉ねぎ煮
4	/	月	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやしソテー	①トースト ②もやしのスープ ③鶏ひき肉と人参ソテー ④豆腐煮
5	19	火	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③鶏ささみ野菜煮 ④ほうれん草人参の胡麻和え	①軟飯 ②キャベツスープ ③豆腐の挽肉味噌あんかけ煮 ④キャベツもやし煮
6	20	水	①軟飯 ②人参のスープ ③豆腐と野菜煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②大根の清まし汁 ③白身魚磯辺焼き ④ほうれん草ソテー
7	/	木	①ごましお軟飯 ②お麩のみそ汁 ③ささみと玉ねぎソテー④胡瓜もやしサラダ	①にゅうめん(ひき肉・人参) ③豆腐の煮物 ④白菜キャベツソテー
8	22	金	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③人参シラス煮 ④南瓜サラダ	①軟飯 ②もやしのスープ ③ささみ磯辺焼き ④キャベツと野菜ソテー
9	23	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③ほうれん草ソテー	①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚の煮付け ④人参煮
21	☆	木	①軟飯 ②人参のスープ ③鶏肉ソテー ④キャベツきゅうりサラダ	①軟飯 ②かぶのスープ ③人参としらす煮 ④チンゲン菜ソテー

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	10時おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
11	25	月	①クラッカー ②ご飯②みそ汁(なめこ・わかめ) ③白身魚のチーズコーン焼き ④ひじきと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①カレースパゲティ ②人参のすまし ⑤フルーツ	米・油 カレー・豚肉 牛乳・みそ チーズ ベーコン	玉ねぎ・コーン ひじき・胡瓜・ピーマン 人参・パセリ わかめ・なめこ	
12	26	火	①ビスケット ①ハヤシライス ②清汁(椎茸・いんげん) ④海藻サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①焼きとうもろこし &クラッカー ②さつまいのみそ汁⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 春雨	玉ねぎ・いんげん 椎茸・人参・とうもろこし 胡瓜・わかめ・グリーンピース キャベツ・ひじき	
13	27	水	①マンナ ①ご飯②みそ汁(大根・人参) ③ハンバーグ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース ①ミルクかん ②お麩のみそ汁 ⑤フルーツ	米 じゃが芋・油 パン粉	豚肉 卵 牛乳 みそ あおのり	
14	28	木	①ヨーグルト ①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(なす・長ねぎ) ③切干大根のツナ和え ④フルーツ	⑥牛乳 ①ジャムケーキ ②もやしのすまし汁 ⑤フルーツ	米・麩 油・ごま バター・ごま油 ホットケーキミックス	豆腐・鶏ひき肉 卵・ツナ みそ 牛乳	玉ねぎ 茄子 長葱 切干大根 人参・胡瓜・もやし ジャム・のり
1	29	金	①クラッカー ①ご飯②スープ(白菜・人参) ③青海苔から揚げ ④ツナサラダ④フルーツ ※⑤2日5歳そうめん・④はつきません	⑥グレープジュース ①-1フルーチェ①-2クラッカー ②チンゲン菜のみそ汁 ⑤フルーツ	米 片栗粉・油	鶏肉 牛乳 ツナ	胡瓜 人参 キャベツ コーン 白菜 あさつき あおのり
2	16/30	土	①オレンジジュース ①温冷や麦 ②さつまいのサラダ ③フルーツ	⑥りんごジュース ①鮭わかめのおにぎり ②人参のすまし汁 ⑤フルーツ	冷や麦・油 米 さつまい ごま	鶏肉 牛乳 油揚げ わかめ 鮭	ほうれん草 玉葱 白菜 長葱 いんげん コーン わかめ レーズン
4	/	月	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③たちうおの唐揚げ ④五色ソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ブルーベリーマフィン ②もやしスープ ⑤フルーツ	米・油・片栗粉 ホットケーキミックス	豆腐・味噌 たちうお ハム・バター 卵・牛乳	わかめ・長葱 チンゲン菜・人参 椎茸・もやし のり・ブルーベリージャム
5	19	火	①ビスケット ①ご飯②みそ汁(油あげ・キャベツ) ③豚の生姜焼き ④ほうれん草の胡麻あえ ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース ①プリン ②キャベツスープ ⑤フルーツ	米・油・ごま	油揚げ・味噌 豚肉 牛乳	キャベツ・もやし 人参・玉ねぎ ほうれん草
6	20	水	①マンナ ①わかめごはん②すまし汁(人参・キャベツ) ③ゴーヤチャンプル ④冷やしトマト ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①クッキー ②大根のすまし汁 ⑤フルーツ	米 ごま 小麦粉 油・バター	豆腐・豚肉 卵・ツナ 牛乳	わかめ・人参 長ねぎ・もやし ゴーヤ・トマト キャベツ
8	22	金	①クラッカー ①ごま塩ご飯②すまし汁(春雨・みつば) ③豚肉と夏野菜いため ④中華あえ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ラスク ②人参のすまし ⑤フルーツ	米・食パン 春雨・片栗粉 油・ごま ごま油	豚肉 マーガリン 牛乳	みつば・人参・長ねぎ キャベツ・胡瓜 なす・もやし 玉ねぎ・ピーマン
9	23	土	①グレープジュース ①味噌にゅうめん ②青菜とコーンのソテー ③フルーツ	⑥りんごジュース ①菜めしおにぎり ②キャベツスープ ⑤フルーツ	そうめん 油・ごま油 米 バター	豚肉 牛乳 みそ	人参 キャベツ 長葱 しめじ もやし ほうれん草 コーン なめし
7	★七夕★	木	①クラッカー ①七夕ごはん②すまし汁(わかめ・オクラ) ③鶏肉の照り焼き ④短冊サラダ ⑤フルーツ	①オレンジジュース ②-1七夕ゼリー ②-2星型クッキー	米 小麦粉 油	鶏肉 鮭 バター 卵 かにかま	コーン 人参 オクラ 大根 胡瓜 わかめ
15	★夏まつり★	金	①クラッカー ①焼きそば②清汁(人参・大根) ③唐揚げ ④-1フライドポテト ④-2とうもろこし⑤フルーツ	①グレープジュース ②フルーツポンチ	中華麺 じゃが芋・油 片栗粉	豚挽肉 鶏肉	人参 キャベツ ピーマン もやし 大根 白桃缶 みかん缶 りんご・とうもろこし・みつば
21	★お誕生日会★	木	①クラッカー ①カレーピラフ②スープ(玉ねぎ・人参) ③あじのかりかりチーズ焼き ④-1コーンサラダ④-2ポイルブロッコリー ④-3トマト⑤フルーツ	①りんごジュース ②-1お誕生日会ケーキ ②-2ゼリー	米・アーモンド 油・オリーブオイル バター・パン粉 エッグケア	チーズ 豚ひき肉 鰯	コーン 人参 ピーマン 胡瓜 キャベツ・パセリ 玉葱 ブロッコリー コーン トマト

☆材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。