

日付	曜	初期食	
1	15/28 月	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③キャベツ ④人参
2	16/30 火	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③じゃが芋 ④きゅうり
	17/31 水	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③ほうれん草 ④もやし
	18 木	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③人参 ④じゃがいも
	19 金	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③もやし ④きゅうり
6	20 土	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③人参 ④玉ねぎ
8	22 月	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④人参
9	23 火	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ①人参 ④ブロッコリー
10	水	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④じゃがいも
11	20 木	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③人参 ④大根
12	21 金	①つぶし粥 ②野菜スープ じゃがいも	野菜マッシュ ③キャベツ ④人参
13	27 土	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③キャベツ ④白菜
24	☆ 水	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③人参 ④きゅうり

日付	曜	午 前 食		
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
1	15/28 月	①5分がゆ ②人参の味噌汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②人参の味噌汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②人参の味噌汁 ③白身魚の唐揚げ風 ④胡瓜とキャベツ煮
2	16/30 火	①5分がゆ ②キャベツスープ ③人参・玉ねぎ煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③肉じゃが風煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③肉じゃが風煮 ④チンゲン菜煮
	17/31 水	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏肉煮 ④ほうれん草人参煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏肉煮 ④ほうれん草人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③鶏肉煮 ④ほうれん草人参煮
	18 木	①5分がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④きゅうり人参煮	①全がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④きゅうり人参煮	①軟飯 ②玉ねぎの清まし汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④きゅうり人参サラダ
	19 金	①5分がゆ ②じゃが芋スープ ③豆腐とひき肉煮 ④大根人参煮	①全がゆ ②じゃが芋スープ ③豆腐とひき肉煮 ④大根人参煮	①軟飯 ②じゃが芋スープ ③麻婆豆腐風 ④大根人参煮
6	20 土	①5分がゆ ②いんげんの清汁 ③鶏肉とキャベツ煮 ④コーンと小松菜煮	①全がゆ ②いんげんの清汁 ③鶏肉とキャベツ煮 ④コーンと小松菜煮	①軟飯 ②いんげんの清汁 ③鶏肉とキャベツ炒め ④コーンと小松菜煮
8	22 月	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚の味噌煮 ④人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚の味噌煮 ④人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚の味噌焼き ④人参炒め
9	23 火	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏肉煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏肉煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③鶏肉煮 ④ブロッコリー煮
10	水	①5分がゆ ②コーンのスープ ③鶏そぼろじゃが芋煮 ④アスパラと野菜煮	①全がゆ ②コーンのスープ ③鶏そぼろじゃが芋煮 ④アスパラと野菜煮	①軟飯 ②コーンのスープ ③鶏そぼろじゃが芋煮 ④アスパラサラダ
11	25 木	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③豆腐と野菜煮 ④人参煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③豆腐と野菜煮 ④人参煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③豆腐の千草焼き風 ④人参煮
12	26 金	①にゅうめん(人参・もやし・挽肉) ②じゃが芋の煮物 ③キャベツ煮	①にゅうめん(人参・もやし・挽肉) ②じゃが芋の煮物 ③キャベツ煮	①にゅうめん(人参・もやし・挽肉) ②じゃが芋のチーズ焼き ③キャベツ煮
13	27 土	①煮込みうどん(白菜・人参) ③キャベツのそぼろ煮 ④麩の煮物	①煮込みうどん(白菜・人参) ③キャベツのそぼろ煮 ④麩の煮物	①煮込みうどん(白菜・人参) ③キャベツのそぼろ煮 ④麩の煮物
☆	24 水	①にんじん粥 ②玉ねぎスープ ③鶏肉のあんかけ ④人参と野菜煮	①にんじん粥 ②玉ねぎスープ ③鶏肉のあんかけ ④キャベツと野菜煮	①にんじんご飯(軟飯) ②玉ねぎスープ ③鶏のからあげ風 ④キャベツサラダ



日付	曜	午後食		
		中期 前半食	中期 後半食	後期食
1	15/28 月	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③玉ねぎとしらす煮 ④白菜と人参煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③玉ねぎとしらす煮 ④白菜と人参煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③玉ねぎとしらす煮 ④白菜と人参ソテー
2	16/30 火	①5分がゆ ②じゃが芋のスープ ③豆腐煮 ④アスパラ人参煮	①全がゆ ②じゃが芋のスープ ③豆腐煮 ④アスパラ人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のスープ ③豆腐煮 ④アスパラ人参ソテー
	17/31 水	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③鶏そぼろと人参煮 ④アスパラ煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③鶏そぼろと人参煮 ④アスパラ煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③鶏そぼろと人参ソテー ④アスパラ煮
	18 木	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐煮 ④いんげんと人参煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐そぼろあん ④いんげんと人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③豆腐そぼろあん ④いんげんと人参サラダ
	19 金	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉のあんかけ ④小松菜煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉あんかけ ④小松菜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏唐揚げあん ④小松菜煮
6	土	①パンがゆ ②人参のスープ ③豆腐と玉ねぎ煮 ④南瓜煮	①トースト ②人参のスープ ③ハンバーグ ④南瓜煮	①トースト ②人参のスープ ③ハンバーグ ④南瓜煮
8	22 月	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④人参煮	①ごま軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④人参のバター焼き
9	23 火	①パンがゆ ②小松菜のスープ ③チンゲン菜のそぼろ煮 ④さつま芋煮	①トースト ②小松菜のスープ ③チンゲン菜のそぼろ煮 ④さつま芋煮	①トースト ②小松菜のスープ ③チンゲン菜のそぼろ煮 ④さつま芋煮
10	水	①5分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと野菜煮	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚の煮つけ ④キャベツと野菜煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚の煮つけ ④キャベツのサラダ
11	25 木	①にゅうめん (キャベツ・人参) ②鶏ささみといんげん煮	①にゅうめん (キャベツ・人参) ②鶏ささみといんげん煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん (キャベツ・人参) ②鶏ささみといんげん煮 ③じゃが芋煮
12	26 金	①5分がゆ ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあんかけ ④いんげん玉ねぎ煮	①全がゆ ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあんかけ ④いんげん玉ねぎ煮	①軟飯 ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあんかけ ④いんげん玉ねぎ煮
13	27 土	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜とじゃが芋煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜とじゃが芋煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚のムニエル ④白菜とじゃが芋煮
☆	24 水	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚のムニエル ④さつま芋煮



日付	曜	午前おやつ	献立名	おやつ	主な材料		
					煮や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	15/29 月	①クラッカー	①ご飯 ②みそ汁 (油あげ・玉葱) ③かつおの竜田揚げ ④キャベツのマヨ和え⑤フルーツ	①牛乳 ②マーブル無しパン ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・片栗粉 油・エッグケア ごま ホトケキミツ	かつお 味噌・竹輪 卵・油揚げ 牛乳	玉ねぎ・あさつき キャベツ 胡瓜 人参
2	16/30 火	①ビスケット	①こいのぼりご飯 (2日) ②-1ゆかりご飯 (16日・30日) ②清汁 (花魁・みつば) ③肉じゃが (新じゃが) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①りんごジュース ②いちごババロア ③じゃが芋のスープ ④フルーツ	米 新じゃが芋 油 ごま ごま油 花魁 小麦粉	卵 豚肉 バター 牛乳 大豆 ホイップ生クリーム	胡瓜 人参 玉ねぎ しらたき チンゲン菜 キャベツ みつば
	17/31 水	①マンナ	①塩ラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①牛乳 ②山菜おこわ ③人参のスープ ④フルーツ	中華麺・もち米 ごま油・じゃが芋・ごま油 エッグケア・油 米・ごま・しらたき	豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・玉葱 コーン・山菜
	18 木	①ヨーグルト	①クロワッサン②スープ (キャベツ・えのき) ③ポークビーンズ ④フレンチサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ひじきチャーハン ③大根のみそ汁 ④フルーツ	米・じゃが芋 油 クロワッサン ごま油	ツナ 大豆 豚挽肉・卵 牛乳	キャベツ・人参・ひじき 玉ねぎ・えのき・胡瓜 ピーマン・グリーンピース 椎茸・パセリ
	19 金	①クラッカー	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ (春雨・にら) ④三色和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②野菜のおやき ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米 片栗粉 ごま・ごま油 春雨・小麦粉	豆腐 味噌 豚ひき肉 卵・ツナ チーズ・牛乳	長ねぎ・椎茸 人参 もやし・胡瓜 にら
6	20 土	①りんごジュース	①ツナ和风風スバゲティ ②清汁 (わかめ・ネギ) ④かぼちゃと人参煮 ⑤フルーツ	①オレンジジュース ②焼きおにぎり ③人参のスープ ④フルーツ	スバゲティ 米 ごま	ツナ 豚挽肉 かつお節	人参・玉葱 キャベツ・長ねぎ わかめ・グリーンピース 南瓜 海苔
8	22 月	①クラッカー	①ご飯 ②清汁 (白菜・椎茸) ③カレーのごま焼き ④切干大根の旨煮⑤フルーツ	①牛乳 ②肉味噌スバゲティ ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米 油 スバゲティ ごま・片栗粉	カレー 油揚げ 味噌 豚肉・牛乳	白菜・玉ねぎ 人参・椎茸 いんげん・グリーンピース 切干大根
9	23 火	①ビスケット	①豚丼 ②中華スープ (大根・わかめ) ④ブロッコリーの胡麻和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②セサミトースト ③小松菜のスープ ④フルーツ	米・油 食パン マーガリン ごま ごま油	豚肉 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 ブロッコリー キャベツ わかめ 大根 海苔
10	水	①マンナ	①チキンカレー ②クリームコーンスープ ④春野菜のサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②クリスマスケーキ ③さつま芋のみそ汁 ④フルーツ	米・油 小麦粉・バター じゃが芋 パン粉	鶏肉 ツナ 牛乳	玉葱・人参 グリルピーズ・コーン パセリ・キャベツ アスパラ・白菜
11	25 木	①ヨーグルト	①ご飯 ②中華スープ (ねぎ・えのき) ③松風焼き④梅風味サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②お芋のバター醤油焼き ③キャベツ・人参スープ ④フルーツ	米・ごま油・小麦粉 ごま 片栗粉 バター・パン粉 じゃが芋・油	豆腐・豆乳 鶏肉・卵・大豆 牛乳・ヨーグルト 味噌・生クリーム	干し椎茸・大根 長ねぎ・胡瓜・えのき 玉ねぎ・人参・梅
12	26 金	①クラッカー	①塩ラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①牛乳 ②山菜おこわ ③人参のスープ ④フルーツ	中華麺・もち米 ごま油・じゃが芋・ごま油 エッグケア・油 米・ごま・しらたき	豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・玉葱 コーン・山菜
13	27 土	①オレンジジュース	①あんかけやきそば ②みそ汁 (キャベツ・わかめ) ④里芋ののりあえ ⑤フルーツ	①りんごジュース ②ツナピラフ ③南瓜のみそ汁 ④フルーツ	中華麺 油 片栗粉 ごま油 米	豚肉 ツナ 味噌	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 里芋 青海苔 キャベツ わかめ コーン

☆誕生日会☆

	24 水	①クラッカー	①ガーリックチャーハン②中華スープ (春雨・人参) ③ユーリンチー ④-1ツナサラダ④-2トマト ⑤フルーツ	①りんごジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2ホイップ ②-3クッキー	米・片栗粉・春雨 小麦粉・ごま油 エッグケア・油 ケーキ・バター	鶏肉 牛乳・ホイップ ベーコン ツナ	ピーマン 人参 キャベツ・トマト 胡瓜・長ねぎ
--	------	--------	---	--	---	-----------------------------	----------------------------------

★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。