

日付	曜	後期食	
		午前食	午後食
1	15	金	①軟飯 ②みそ汁(大根) ③じゃが芋とピーマンのそぼろ煮 ④チンゲン菜煮 ①トースト ②スープ(白菜) ③大根の挽肉あん ④人参ともやし煮
2	16	土	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・玉ねぎ・いんげん) ②人参煮 ③キャベツ煮 ①軟飯 ②みそ汁(人参) ③じゃが芋そぼろ煮 ④チンゲン菜煮
4	18	月	①軟飯 ②みそ汁(大根) ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮 ①軟飯 ②みそ汁(じゃが芋) ③しらすと人参煮 ④いんげん煮
5	19	火	①軟飯 ②みそ汁(キャベツ) ③さつまいものそぼろ煮 ④人参煮 ①軟飯 ②麩のすまし汁 ③鶏肉煮 ④もやしと人参煮
6	20	水	①軟飯 ②すまし汁(小松菜) ③ささみのあんかけ煮 ④人参と南瓜煮 ①にゅうめん(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ) ③じゃが芋煮 ④キャベツ煮
7	21	木	①トースト ②スープ(コーン) ③じゃが芋のそぼろ煮 ④ブロッコリー煮 ①軟飯 ②みそ汁(さつまいも) ③鶏ひき肉と人参煮 ④白菜煮
8	/	金	①軟飯 ②スープ(白菜) ③鶏肉のチーズ焼き ④キャベツ煮 ①軟飯 ②すまし汁(キャベツ) ③カレー煮 ④人参といんげん煮
9	23	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・白菜・大根) ②人参煮 ③きゅうり煮 ①軟飯 ②みそ汁(人参) ③豆腐の野菜あんかけ煮 ④大根煮
11	25	月	①全粥 ②すまし汁(豆腐) ③白身魚煮 ④人参とキャベツ煮 ①軟飯 ②みそ汁(玉ねぎ) ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④小松菜と人参煮
12	26	火	①軟飯 ②スープ(かぶ) ③鶏肉煮 ④人参ともやし煮 ①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参・キャベツ) ②さつまいも煮 ③玉ねぎ煮
13	27	水	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参・ほうれん草) ②じゃが芋煮 ③玉ねぎ煮 ①軟飯 ②みそ汁(さつまいも) ③豆腐煮 ④チンゲン菜と人参煮
14	28	木	①軟飯 ②スープ(キャベツ) ③カレー煮 ④人参と胡瓜煮 ①軟飯 ②すまし汁(ほうれん草) ③鶏ひき肉とキャベツ煮 ④人参煮
22	☆	金	①人参軟飯 ②コーンのスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮 ①軟飯 ②清まし汁(大根) ③白身魚の味噌煮 ④人参煮



日付	曜	午前おやつ	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	
1	15	金	①クラッカー	①菜めしご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③ツナのスペイン風オムレツ ④青菜とえのきの炒め和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②野菜のおやき ②白菜のスープ ②フルーツ	米・小麦粉 ごま・油 じゃが芋 クラッカー	牛乳・卵 油揚げ チーズ ツナ・味噌	大根・人参・菜めし ピーマン・トマト えのき・もやし 玉葱・チンゲン菜・にら
2	16	土	①ビスケット	①もやし味噌ラーメン ④厚揚げの炒め物 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②ナポリおにぎり ②人参のみそ汁 ⑤フルーツ	中華麺 油 片栗粉 米 ごま油	豚挽肉 味噌 厚揚げ ウインナー	もやし キャベツ にら コーン 長ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン
4	18	月	①マンナ	①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ) ③ぶりの照り焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②レモンケーキ ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ	米・エッグケア ホットケーキミックス 油 バター クラッカー	鮭 ハム 卵 牛乳 味噌	チンゲン菜・パセリ 人参・椎茸・みつば もやし・しめじ 大根・レモン
5	19	火	①ヨーグルト	①ピピンパ丼 ②みそ汁(キャベツ・油あげ) ④高野豆腐の卵とじ煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②さつまいもグラッセ ②麩の清まし汁 ②フルーツ	米・バター さつまいも ごま油 ビスケット	高野豆腐 油揚げ・牛乳 牛乳・卵 豚肉・味噌	キャベツ・人参 もやし・にら・レズン 玉葱・みつば 椎茸・りんご
6	20	水	①クラッカー	①ご飯②清汁(南瓜・小松菜) ③回鍋肉 ④わかめとしらすと和えもの ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース ②焼きそば ②玉ねぎのスープ ⑤フルーツ	米 油 ごま油 中華麺 マンナ	豚肉・味噌 豚挽肉・しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン わかめ もやし 南瓜 小松菜
7	21	木	①オレンジジュース	①クロワッサン ③ポトフ ④ブロッコリーとコーンツナサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②鮭わかめのおにぎり ②さつまいものみそ汁 ⑤フルーツ	クロワッサン じゃが芋 米・油 ごま	ウインナー 鮭・ツナ 牛乳 ヨーグルト	玉葱・人参 かぶ・キャベツ ブロッコリー コーン・わかめ
8	/	金	①ビスケット	①チキンカレー ②スープ(白菜・わかめ) ④ヨーグルト風味サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②ピザトースト ②キャベツのすまし汁 ⑤フルーツ	米・食パン・油 小麦粉・じゃが芋 エッグケア クラッカー	鶏肉 チーズ・ツナ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・わかめ・りんご あさつき・胡瓜・コーン キャベツ・グリーンピース
9	23	土	①マンナ	①五目うどん ④お豆のサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②菜めしおにぎり ②人参のみそ汁 ⑤フルーツ	乾うどん 米・ごま油	豚肉・大豆 ツナ 味噌	大根・白菜 人参・椎茸 もやし・あさつき 胡瓜・菜めし
11	25	月	①ヨーグルト	①ご飯②みそ汁(大根・しめじ) ③鮭のマヨネーズ焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②肉みそパグティ ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 スパゲティ クラッカー	ぶり 牛乳・豆腐 豚ひき肉 牛乳・味噌	長ねぎ・玉葱 人参・ピーマン キャベツ・グリーンピース カリフラワー
12	26	火	①クラッカー	①ご飯②みそ汁(かぶ・なめこ) ③豚肉の生姜焼き ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②チーズ風味クッキー ②キャベツのスープ ⑤フルーツ	米 小麦粉 油 ビスケット	牛乳・味噌 豚肉 バター チーズ	かぶ・なめこ 玉葱・キャベツ もやし・海苔 人参
13	27	水	①オレンジジュース	①きつねうどん ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①りんごジュース ②ひじきチャーハン ②さつまいものみそ汁 ⑤フルーツ	うどん・米 じゃが芋 油・ごま油 マンナ	油揚げ・牛乳 かまぼこ・チーズ ベーコン 豚肉・卵	長ねぎ・玉葱 ほうれん草・長ねぎ ひじき・人参 椎茸・ピーマン
14	28	木	①クラッカー	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③白身魚ケチャップあん ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②セサミトースト ②ほうれん草のすまし汁 ⑤フルーツ	米・食パン・ごま 春雨・片栗粉 マカロニ・油 エッグケア	かかれい 牛乳 ヨーグルト マーガリン	ピーマン・玉葱 人参・胡瓜 キャベツ 長ねぎ

★ お誕生日 クリスマス会 ★

22	金	①クラッカー	①ツナピラフ②スープ③ローストチキン ④-1クリスマスサラダ④-2フライドポテト ④-3えびフライ⑤フルーツポンチ (2~5歳)	①オレンジジュース ②-1お誕生日クリスマスケーキ ②-2いちご②-3ホイップ	米・バター 油・小麦粉 パン粉・じゃが芋 クラッカー	鶏肉・チーズ 牛乳 えび ホイップ	コーン・人参・ピーマン・いちご ブロッコリー・カリフラワー コーン・トマト・椎茸・みかん 玉ねぎ・パセリ・りんご
----	---	--------	---	---	-------------------------------------	----------------------------	---