



日付	曜	午 前 食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
1	15	木	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯②じゃが芋のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④ブロッコリーソテー
2	16	金	①5分がゆ ②大根のすまし汁 ③白身魚の味噌煮 ④チンゲン菜とコーン煮	①全がゆ ②大根のすまし汁 ③白身魚の味噌煮 ④チンゲン菜とコーン煮	①軟飯 ②大根とわかめのすまし汁 ③白身魚の味噌味噌焼き ④チンゲンとコーン菜ソテー
3	17	土	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉とほうれん草煮 ④人参煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉とほうれん草煮 ④人参煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉とほうれん草ソテー ④人参ソテー
5	19	月	①にゅうめん(しらす・ほうれん草) ②豆腐のあんかけ煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(しらす・ほうれん草) ②豆腐のあんかけ煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(しらす・ほうれん草) ②豆腐のあんかけ煮 ③じゃが芋煮
6	20	火	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮④胡瓜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚磯辺焼き ④きゅうりサラダ
7	30	水	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③鶏そぼろとなす煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③鶏そぼろとなす煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③鶏レバーとなす煮 ④南瓜煮
8	22	木	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・コーン) ②キャベツのスープ ③じゃが芋煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・コーン) ②キャベツのスープ ③じゃが芋煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・コーン) ②キャベツのスープ ③じゃが芋バターソテー
10	23	土	①5分がゆ ②チンゲン菜のすまし汁 ③鶏ひきとじゃが芋煮 ④人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜のすまし汁 ③鶏ひきとじゃが芋煮 ④人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のすまし汁 ③鶏レバーとじゃが芋煮 ④人参煮
13	26	火	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④もやしと人参煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④もやしと人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④もやしと人参煮
14	27	水	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏ささみあんかけ ④人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏ささみあんかけ ④人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③鶏レバー煮 ④きなこ人参煮
25	31	月・土	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・玉ねぎ) ②白菜のすまし汁 ③ブロッコリー煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・玉ねぎ) ②白菜のすまし汁 ③ブロッコリー煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・玉ねぎ) ②白菜のすまし汁 ③ブロッコリーソテー
28	28	火	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏ささみあんかけ ④人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏ささみあんかけ ④人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③鶏レバー煮 ④きなこ人参煮
29	29	水	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④キャベツともやし煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④キャベツともやし煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④キャベツともやし煮

21	☆	水	①人参5分がゆ ②コーンスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④キャベツ煮	①人参全がゆ ②コーンスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④キャベツ煮	①人参軟飯 ②コーンスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④キャベツ煮
----	---	---	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------



日付	曜	午 後 食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
1	15	木	①パンがゆ ②いんげんのスープ ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①パン粥 ②いんげんのスープ ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①トースト ②いんげんのスープ ③豆腐のバター焼き ④じゃが芋と人参煮
2	16	金	①パン粥 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④胡瓜煮	①パン粥 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④胡瓜煮	①チーストースト ②キャベツのスープ ③鶏レバーと人参煮 ④胡瓜煮
3	17	土	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶと人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶと人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶと人参煮
5	19	月	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏そぼろのピーマンあん ④玉ねぎと人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏そぼろのピーマンあん ④玉ねぎと人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③鶏そぼろのピーマンあん ④玉ねぎと人参ソテー
6	20	火	①にゅうめん(しらす・キャベツ) ②鶏ささみ煮 ③さつま芋煮	①にゅうめん(しらす・キャベツ) ③鶏ささみ煮 ④さつま芋煮	①にゅうめん(しらす・キャベツ) ③鶏ささみソテー ④さつま芋煮
7	30	水	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮つけ ④人参煮	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮つけ ④人参煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③白身魚のムニエル ④きなこ人参煮
8	22	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④アスパラ煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④アスパラ煮	①青海苔軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④アスパラソテー
10	23	土	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚のフライ ④胡瓜ごま煮
13	26	火	①5分がゆ ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐のごま煮 ④じゃが芋と人参煮
14	27	水	①パンがゆ ②いんげんのスープ ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①パン粥 ②いんげんのスープ ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①トースト ②いんげんのスープ ③豆腐のバター焼き ④じゃが芋と人参煮
25	31	月・土	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②白身魚の煮つけ ③いんげん煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②白身魚の煮つけ ③いんげん煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②白身魚の照り焼き ③いんげんソテー
28	28	火	①5分がゆ ②人参のすまし汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②人参のすまし汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④南瓜煮
29	29	水	①にゅうめん(人参) ②しらすとじゃが芋煮 ③胡瓜煮	①にゅうめん(人参) ②しらすとじゃが芋煮 ③胡瓜煮	①にゅうめん(人参) ②しらすとじゃが芋煮 ③胡瓜サラダ

21	☆	水	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③しらすあんかけ ④アスパラ煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③しらすあんかけ ④アスパラ煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③しらすあんかけ ④アスパラ煮
----	---	---	----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------



日付	曜	主な材料					
		午前おやつ	午前食	午後食	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	木	①クラッカー ②ご飯②清汁 (大根・わかめ) ③鯖の味噌焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②ハムと野菜のスバグティ ③いんげんのスープ ④フルーツ	米 バター 油 スバグティ	さば 味噌 牛乳 ハム	大根・わかめ・生姜 チンゲン菜・人参 コーン・キャベツ 玉葱・小松菜・のり
2	16	金	①牛乳 ②クロワッサン②スープ (もやし・コーン) ③鶏のピザ風焼き ④アスパラサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②五目ごはん ③大根のみそ汁 ④フルーツ	クロワッサン 油・こんにゃく 米	牛乳 鶏肉 油揚げ チーズ	もやし・コーン・小松菜 あさつき・玉葱 椎茸・人参 アスパラ・キャベツ・レタス
3	17	土	①牛乳 ②冷やし中華 ③みそ汁 (油揚げ・チンゲン菜) ④厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	①牛乳 ②梅とおかかのおにぎり ③人参のスープ ④フルーツ	中華めん ごま油 油 米	えび・牛乳 豆腐・かつおぶし 油揚げ 厚揚げ	わかめ・きゅうり ブチトマト・チンゲン菜 人参・玉葱・ピーマン 梅・のり
5	19	月	①ヨーグルト ②ご飯②みそ汁 (麩・みつば) ③豚肉と大根の煮物 ④きゅうりの梅和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②ココア蒸しパン ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米 ホットケーキミックス 油 麩	ヨーグルト 味噌・卵 豚肉 牛乳	みつば 大根・あさつき きゅうり・わかめ キャベツ・梅
6	20	火	①ビスケット ②ご飯②スープ (小松菜・えのき) ③鶏肉マーメレード焼き ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ	①リンゴジュース ②フレンチトースト ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・食パン じゃが芋 油・ごま マーメレード	牛乳 鶏肉 卵	キャベツ・きゅうり もやし・人参 コーン・小松菜 玉葱・えのき
7	30	水・金	①牛乳 ②冷やしだめぎうどん ③野菜の天ぷら ④冷やしトマト ⑤フルーツ	①牛乳 ②中華おこわ ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	うどん ごま油・油 つきこん・小麦粉 もち米・米	牛乳 天かす 鶏ひき肉	わかめ・人参・椎茸 きゅうり・玉葱 トマト・かぼちゃ あさつき
8	22	木	①牛乳 ②ご飯②清汁 (もやし・わかめ) ③カレー肉じゃが ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ビーフソテー ③茄子のみそ汁 ④フルーツ	米・食パン じゃが芋 油・マカロニ ビーフン	牛乳 豚肉 ハム	もやし・わかめ 玉葱・人参・いんげん きゅうり・キャベツ ピーマン
9	23	金	①ソフトせんべい ②ご飯②清汁 (もやし・わかめ) ③カレー肉じゃが ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②焼きとうもろこし ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米 じゃが芋 油 ごま・ごま油	牛乳 えび 豚肉	玉葱・人参・とうもろこし トマト・コーン にら・もやし キャベツ・きゅうり
10	24	土	①牛乳 ②スパゲティミートソース ③スープ (キャベツ・えのき) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②昆布のおにぎり ③キャベツの清汁 ④フルーツ	米 じゃが芋 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉	玉葱・人参・キャベツ ピーマン・えのき コーン・パセリ きゅうり・昆布・のり
13	27	火	①牛乳 ②ご飯②みそ汁 (玉ねぎ・しめじ) ③カレイの磯辺焼き ④キャベツと枝豆のサラダ ⑤フルーツ	①飲むヨーグルト ②ホットドッグ ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米 油 ロールパン	味噌・飲むヨーグルト カレイ 枝豆 ウインナー	玉葱・しめじ 青のり・キャベツ 人参・きゅうり コーン
14	28	水	①牛乳 ②ピピンパザ ③清汁 (オクラ・わかめ) ④ツナとキャベツの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②レモンケーキ ③麩のスープ ④フルーツ	米 ごま油 油 バター	牛乳 豚ひき肉 味噌 ツナ・卵	もやし・人参・ほうれん草 オクラ・わかめ キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ・レモン果汁
26	月	①牛乳 ②ご飯②みそ汁 (長ねぎ・わかめ) ③鶏肉の鍋照り焼き ④春雨のナムル ⑤フルーツ	①牛乳 ②青海苔 ③玉ねぎとわかめのみそ汁 ④フルーツ	米 片栗粉・バター 油・ごま油 春雨・小麦粉	味噌 牛乳 鶏肉	わかめ・長ねぎ 玉葱・人参 あさつき・青海苔 きゅうり・もやし	
29	木	①ヨーグルト ②ご飯②スープ (キャベツ・コーン) ③スペイン風オムレツ ④レタスと南瓜のサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ジャムサンド ③人参のスープ ④フルーツ	米 じゃが芋 油・いちごジャム 食パン	ヨーグルト 豚ひき肉・卵 チーズ 牛乳	キャベツ・コーン あさつき・玉ねぎ ピーマン・かぼちゃ 人参・レタス	
31	土	①牛乳 ②清汁 (長葱・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④フルーツ	①牛乳 ②昆布おにぎり ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米 そうめん 油	牛乳 豚肉 ベーコン	長葱・大根 オクラ・わかめ 万能ねぎ・のり 塩昆布	

★ 誕生日会 ★

21	水	①牛乳 ②卵サンド②スープ (玉ねぎ・コーン) ③唐揚げ (レモン) ④ポテトサラダ⑤トマト ⑤フルーツ	①オレンジジュース ②パフェ ③コーンスープ ④フルーツ	食パン・マーガリン 片栗粉・油 アレルギー用マヨネーズ クレープ	牛乳 鶏肉 卵	人参・玉ねぎ パセリ・コーン きゅうり 生姜・トマト
----	---	--	---------------------------------------	---	---------------	-------------------------------------