



日付	曜	午 前 食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
2	16	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
3	17	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
4	18	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
5	19	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
6	21	金	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
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	
9	23	月	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
10	24	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
11	25	水	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
12	26	木	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
13	27	金	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
14	28	土	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

20	☆	金	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	
2	16	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
3	17	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
4	18	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
5	19	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
6	21	金	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
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	
9	23	月	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
10	24	火	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
11	25	水	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
12	26	木	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
13	27	金	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
14	28	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

20	☆	金	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	
2	16	月	①牛乳	①豚丼 ②みそ汁(わかめ・ねぎ) ③キャベツのごまサラダ ④フルーツ	①りんごジュース ②牛乳もち ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	米・油 ごま・片栗粉 しらたき じゃがいも	豚肉 味噌 きな粉 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 胡瓜・のり わかめ・長ねぎ 人参・もやし
3	17	火	①牛乳	①ドライカレー(完了) ②スープ(白菜・わかめ) ③花野菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②ビーフソテー ③玉葱のスープ ④フルーツ	米・バター ビーフン 油	豚ひき肉 牛乳 ベーコン	人参・ピーマン 玉ねぎ・コーン レーズン・わかめ・キャベツ ブロッコリー・アスパラ・白菜
4	18	水	①せんべい	①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ) ③鮭のごま味噌焼き ④小松菜のきんぴら ⑤フルーツ	①牛乳 ②人参ケーキ ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米・こんにゃく ホットケーキミックス 油・バター ごま	鮭・味噌 豆腐・牛乳	長ねぎ・人参 ピーマン・小松菜
5	19	木	①牛乳	①ぶどうパン ②クリームシチュー ③海鮮サラダ④トマト ⑤フルーツ	①牛乳 ②五目おこわ ③いんげんのスープ ④フルーツ	ぶどうパン・米 油・こんにゃく もち米 じゃがいも	鶏肉・油揚げ えび いか 牛乳	人参・玉ねぎ・トマト キャベツ・胡瓜 わかめ 万能ねぎ
6	21	金	①ヨーグルト	①ご飯②清汁(ほうれん草・玉葱) ③鶏のすき煮 ④大根の肉みそがけ ⑤フルーツ	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン ③白菜のスープ ④フルーツ	米・しらたき 油 <small>片栗粉・マーレードジャム</small> ホットケーキミックス	鶏肉・みそ 牛乳・鶏ひき肉 ヨーグルト 豆腐	大根・玉葱 白菜 ほうれん草 生姜
土		①牛乳	①五目うどん ②鶏肉とがんもの含め煮 ③フルーツ	①牛乳 ②梅とおかかのおにぎり ③玉葱のスープ ④フルーツ	うどん ごま油 米	牛乳 かつおぶし 鶏肉	人参・白菜・梅 胡瓜・大根 いんげん しめじ	
9	23	月	①牛乳	①ご飯②清汁(みつば・麩) ③鶏肉の甘酢あんかけ ④春雨ナムル ⑤フルーツ	①牛乳 ②小豆蒸しパン ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	米・片栗粉・油 春雨・ごま バター・麩・ごま油 小麦粉	鶏肉 あずき 卵 牛乳	みつば・生姜 玉ねぎ・もやし 人参・万能ねぎ 胡瓜・ピーマン
10	24	火	①牛乳	①ミートソーススパゲティ ②スープ(キャベツ・人参) ③ひじきと南瓜のサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②五目チャーハン ③白菜のスープ ④フルーツ	スパゲティ・油 ごま油 米 アレルギー用マヨネーズ	豚ひき肉 牛乳	人参・玉ねぎ ひじき・ピーマン グリーンピース・キャベツ 南瓜・胡瓜
11	25	水	①牛乳	①ご飯②みそ汁(さつまいも・しめじ) ③ぶり大根 ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	①飲むヨーグルト ②大根もち ③玉葱のスープ ④フルーツ	米 さつまいも 片栗粉・小麦粉 しらたき	ぶり・味噌 油揚げ・ベーコン 小えび・牛乳 飲むヨーグルト	しめじ・あさつき 人参・生姜 大根・小松菜 もやし
12	26	木	①ヨーグルト	①ごはん②根菜汁(完了) ③厚焼き玉子 ④カリフラワーソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②焼きそば ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・油 里芋・こんにゃく 中華めん	卵・豚肉 牛乳・豚ひき肉 ベーコン・鶏ひき肉 ヨーグルト	小松菜・人参・ピーマン 大根・万能ねぎ 玉ねぎ・ひじき・里芋 カリフラワー・キャベツ・もやし
13	27	金	①ビスケット	①炊き込みご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉葱) ③厚揚げの味噌炒め ④フルーツ	①牛乳 ②ツナサンド ③麩のスープ ④フルーツ	米・油 食パン アレルギー用マヨネーズ さつまいも	鶏肉・味噌 豚ひき肉・厚揚げ ツナ 牛乳	人参・玉ねぎ 椎茸・大根 小松菜・万能ねぎ パセリ・キャベツ
14	28	土	①牛乳	①タンメン ②じゃが芋のチーズ焼き ③フルーツ	①牛乳 ②鮭とわかめおにぎり ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	中華麺 油 じゃが芋	豚肉・鮭 ベーコン チーズ 牛乳	ピーマン・キャベツ 玉ねぎ・コーン 人参・わかめ もやし

* クリスマス会 誕生日会 *

20		金	①牛乳	①シーフードピラフ②コーンクリームスープ ③ウィングスティック ④クリスマスサラダ⑤フライドポテト ⑥フルーツポンチ	①オレンジジュース ②クリスマスロールケーキ ③麩のスープ ④フルーツ	米・バター アレルギー用マヨネーズ 油・片栗粉 じゃが芋	鶏肉・いか えび・ツナ ロールケーキ 牛乳	コーン・人参・カリフラワー ピーマン・みかん缶・りんご キャベツ・生姜・白根葱・いちご パセリ・玉ねぎ・ブロッコリー
----	---	---	-----	---	--	---------------------------------------	--------------------------------	---

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。