

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (金) 15 (金)	御飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) スタミナ焼肉 ひじきの煮物	チーズ/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま しょうゆ、みりん、油、/ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん 砂糖、いんげん/焼き麩、油、砂糖/牛乳	チーズ お茶 麩ラスク 牛乳
2 (土) 16 (土)	きつねうどん オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩/オレンジ /せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
4 (月) 25 (月)	御飯 みそ汁(じゃがいも・ねぎ) つくね(焼き) 切干大根と凍り豆腐の煮物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/じゃがいも、ねぎ、こまつな かつお・昆布だし汁、米みそ/豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒 食塩、片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉/ 切り干しだいこん、干しいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん、しょうゆ 砂糖/米、もち米、米みそ、砂糖、みりん/牛乳	ヨーグルト お茶 五平餅 牛乳
5 (火) 19 (火)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 厚揚げと豚肉の煮物 きゅうりのゆかりあえ	クラッカー/牛乳/米/キャベツ、えのきたけ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん/きゅうり、しそふりかけ/ にら、豚ひき肉、コーン缶、あさり水煮缶、米粉、食塩、ごま油、しょうゆ、ごま油 /牛乳	クラッカー 牛乳 チヂミ 牛乳
6 (水) 20 (水)	御飯 みそ汁(なす・にんじん) 鶏のから揚げ 豆腐サラダ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/なす、にんじん かつお・昆布だし汁、米みそ/鶏もも肉(皮付き)、しょうが、にんにく、しょうゆ みりん、砂糖、食塩、片栗粉/木綿豆腐、きゅうり、にんじん、カットわかめ 酢、ごま油、砂糖、しょうゆ/せんべい/クラッカー/牛乳	チーズ お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
7 (木) 28 (木)	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) さわらのしょうゆ焼き いんげんのごま和え(キャベツ)	せんべい/牛乳/米/だいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 米みそ/さわら、しょうゆ、みりん/いんげん、キャベツ、にんじん しょうゆ、すりごま、砂糖/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油 砂糖、ブルーベリージャム/牛乳	せんべい 牛乳 ブルーベリー蒸しパン 牛乳
8 (金) 29 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/たまねぎ、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、油 /かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、いんげん/ りんご天然果汁、砂糖、粉かんでん/牛乳	ヨーグルト お茶 りんごゼリー 牛乳
9 (土) 30 (土)	スープスパゲティ フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(抽出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、赤ピーマン、しめじ こまつな、にんにく、油、水、洋風だしの素、食塩、こしょう/ みかん缶、もも缶(白桃)、パイナップル/せんべい/クラッカー /麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
11 (月)	ハヤシライス フレンチサラダ なし	クラッカー/牛乳/米、豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも にんじん、しめじ、油、ハヤシルー、ケチャップ/キャベツ、きゅうり にんじん、油、酢、食塩、白こしょう/なし/食パン、バター、グラニュー糖 /牛乳	クラッカー 牛乳 シュガートースト 牛乳
12 (火) 26 (火)	御飯 豆腐みそ汁(チンゲン菜・あげ) あさり汁 鶏肉のマーマレード焼き 根菜と里芋の煮物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、チンゲンサイ、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、食塩 マーマレード、片栗粉/れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、砂糖、いんげん/おから、米粉、きな粉、砂糖、油、豆乳/牛乳	ヨーグルト お茶 おからソフトクッキー 牛乳
13 (水) 27 (水)	わかめ御飯 あさり汁 肉豆腐(ひき肉) じゃがいもの味噌和え	チーズ/麦茶(浸出液)/米、炊き込みわかめ/あさり、万能ねぎ 昆布だし汁、酒、食塩、しょうゆ/豚ひき肉、油、焼き豆腐、たまねぎ、ねぎ えのきたけ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん/じゃがいも 米みそ、砂糖/せんべい/クラッカー/牛乳	チーズ お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
14 (木)	御飯 五目汁(さといも・だいこん) さけの香りみそ焼き おくらとささみの海苔和え	せんべい/牛乳/米/さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま ごま油/オクラ、鶏ささ身、酢、しょうゆ、砂糖、やきのり/ほうれんそう ホットケーキ粉、油、砂糖、豆乳/牛乳	せんべい 牛乳 カップケーキ 牛乳
21 (木) 誕生会	きのご御飯(油揚げ) みそ汁(こまつな・わかめ) ささみフリット キャベツの磯あえ	せんべい/牛乳/米、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、油揚げ しょうゆ、みりん、食塩/こまつな、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ/鶏ささ身、砂糖、食塩、こしょう、米粉、ベーキングパウダー ガーリックパウダー、パセリ粉、食塩、豆乳、油/キャベツ、にんじん、しょうゆ ごま、あおのり/りんご、さつまいも、ホットケーキ粉、油、豆乳/牛乳	せんべい 牛乳 さつま芋のガレット 牛乳
22 (金)	御飯 さつま汁 かじきの竜田揚げ ひじきのマリネ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/さつまいも、ごぼう、油揚げ、ねぎ かつお・昆布だし汁、米みそ/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 /ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩 /パイナップル、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ/牛乳	チーズ お茶 フルーツポンチ 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	407Kcal (459Kcal)	18.6g (19.5g)
3歳以上児	527Kcal (573Kcal)	22.7g (24.3g)

( )は、目標量です。



～行事食～

★誕生会(21日)

昼食

- ・きのご御飯
- ・みそ汁(小松菜・えのき)
- ・ささみフリット
- ・キャベツの磯和え

午後おやつ

- ・さつま芋のガレット
- ・牛乳



日	離乳食12~18(完了食)	離乳食9~11(後期食)	離乳食7~8(中期食)
1日(金)	午前 チーズ お茶・麦茶		
	昼食 軟飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ スタミナ焼肉 豚肉(ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん、油 ひじきの煮物 ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん	午前食 全粥 みそ汁(豆腐) ゆでうどん、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉とひじきの煮物 鶏ささ身、ひじき、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	7分粥 みそ汁(豆腐) 木綿豆腐、昆布だし汁、米みそ 鶏肉とひじきの煮物 鶏ささ身、ひじき、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉
	午後 駄ラスク 焼ふ、油、砂糖 牛乳	午後食 全粥 すまし汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩、しょうゆ ツナじゃがのつぶし煮 ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	7分粥 すまし汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩、しょうゆ ツナじゃがのつぶし煮 ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖
2日(土)	午前 せんべい お茶・麦茶		
	昼食 きつねうどん ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 オレンジ	午前食 煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みかん みかん缶	煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みかん みかん缶
	午後 せんべい クラッカー お茶・麦茶	午後食 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ
4日(月)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶		
	昼食 軟飯 みそ汁(じゃがいも・ねぎ) じゃがいも、ねぎ、こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ つくね(焼き) 豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉 切干大根と凍り豆腐の煮物 切り干しいんげん、干しいんげん、凍り豆腐、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖	午前食 全粥 みそ汁(じゃがいも) じゃがいも、昆布だし汁、米みそ つくねと野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、にんじん、だいこん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(じゃがいも) じゃがいも、昆布だし汁、米みそ つくねと野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、にんじん、だいこん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後 五平餅 米、もち米、米みそ、砂糖、みりん 牛乳	午後食 にんじん粥 米、にんじん スープ キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 鶏ささ身のトマト煮 鶏ささ身、トマト、たまねぎ、昆布だし汁、食塩	にんじん粥 米、にんじん スープ キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 鶏ささ身のトマト煮 鶏ささ身、トマト、たまねぎ、昆布だし汁、食塩
5日(火)	午前 クラッカー 牛乳		
	昼食 軟飯 みそ汁(キャベツ・えのき) キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 厚揚げと豚肉の煮物 生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん きゅうりのゆかりあえ きゅうり、しそふりかけ	午前食 全粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 豆腐と鶏肉の煮物 木綿豆腐、鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 豆腐と鶏肉の煮物 木綿豆腐、鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後 チーズ にら、豚ひき肉、コーン缶、あさり水煮缶、米粉、食塩、ごま油、しょうゆ、ごま油 牛乳	午後食 雑炊 米、豚ひき肉、にんじん、食塩、昆布だし汁、しょうゆ スープ 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩、しょうゆ じゃが芋の煮物 じゃがいも、砂糖、しょうゆ、昆布だし汁	雑炊 米、豚ひき肉、にんじん、食塩、昆布だし汁、しょうゆ スープ 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩、しょうゆ じゃが芋の煮物 じゃがいも、砂糖、しょうゆ、昆布だし汁
6日(水)	午前 チーズ お茶・麦茶		
	昼食 軟飯 みそ汁(なす・にんじん) なす、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏のから揚げ 鶏もも肉(皮付き)、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉 豆腐サラダ 木綿豆腐、きゅうり、にんじん、カットわかめ、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ	午前食 全粥 みそ汁(なす・にんじん) なす、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏と豆腐の煮物 鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(なす・にんじん) なす、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏と豆腐の煮物 木綿豆腐、鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後 せんべい クラッカー 牛乳	午後食 全粥 みそ汁 キャベツ、昆布だし汁、米みそ すりおろし高野豆腐と野菜の煮物 凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ	7分粥 みそ汁 キャベツ、昆布だし汁、米みそ すりおろし高野豆腐と野菜の煮物 凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ
7日(木)	午前 せんべい 牛乳		
	昼食 軟飯 みそ汁(だいこん・あげ) だいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ さわらのしょうゆ焼き さわら、しょうゆ、みりん いんげんのごま和え(キャベツ) いんげん、キャベツ、にんじん、しょうゆ、すりごま、砂糖	午前食 全粥 みそ汁(だいこん) だいこん、昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮物 たら、キャベツ、にんじん、砂糖、ケチャップ、片栗粉	7分粥 みそ汁(だいこん) だいこん、昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮物 たら、キャベツ、にんじん、砂糖、ケチャップ、片栗粉
	午後 ブルーベリー蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、ブルーベリージャム 牛乳	午後食 全粥(ツナ) 米、ツナ水煮缶 味噌汁 キャベツ、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 木の葉ポテト じゃがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、油	7分粥(ツナ) 米、ツナ水煮缶 味噌汁 キャベツ、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 木の葉ポテト じゃがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、油
8日(金)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶		
	昼食 軟飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉としょうゆ焼き 豚肉(ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、油 かぼちゃの甘煮(いんげん) かぼちゃ、いんげん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	午前食 全粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏肉とかぼちゃの煮物 鶏ささ身、かぼちゃ、だいこん、しょうゆ、砂糖	7分粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏肉とかぼちゃの煮物 鶏ささ身、かぼちゃ、だいこん、しょうゆ、砂糖
	午後 りんごゼリー りんご天然果汁、砂糖、粉かんでん、水 牛乳	午後食 全粥 スープ かぼちゃ、昆布だし汁、食塩 豆腐と青菜のどろみ煮 木綿豆腐、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	7分粥 スープ かぼちゃ、昆布だし汁、食塩 豆腐と青菜のどろみ煮 木綿豆腐、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉
9日(土)	午前 せんべい お茶・麦茶		
	昼食 スープスパゲティ スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、こまつな、にんにく、油、洋風だしの素、食塩、こしょう フルーツカクテル(もも) みかん缶、もも缶(白桃)、パイナップル	午前食 スープスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、昆布だし汁、食塩 フルーツ みかん缶	スープスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、昆布だし汁、食塩 フルーツ みかん缶
	午後 せんべい クラッカー お茶・麦茶	午後食 雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ	雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ

2023年9月

## 離乳食予定献立表 No.2

えがお保育園

日	離乳食12~18(完了食)	離乳食9~11(後期食)	離乳食7~8(中期食)
11日 (月)	午前 クラッカー 牛乳		
	朝食 ハヤシライス 米、豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、油、ハヤシルウ クチャップ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩、白こしょう なし	午前食 全粥 トマト煮 豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツ、食塩 クチャップ なし	7分粥 トマト煮 豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツ、食塩 クチャップ なし
	午後 シュガートースト 食パン、バター、グラニュー糖 牛乳	午後食 食パン シチュー ツナ水煮缶、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、育児用ミルク	パン粥 食パン、育児用ミルク シチュー ツナ水煮缶、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、育児用ミルク トマト
12日 (火)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶		
	朝食 軟飯 豆腐みそ汁(チンゲン菜・あげ) 木綿豆腐、チンゲンサイ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 米みそ 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉 根菜と里芋の煮物 れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 砂糖、いんげん	午前食 全粥 豆腐みそ汁(チンゲン菜) 木綿豆腐、チンゲンサイ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、にんじん、さといも、しょうゆ、砂糖、昆布だし汁、片栗粉	7分粥 豆腐みそ汁(チンゲン菜) 木綿豆腐、チンゲンサイ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、にんじん、さといも、しょうゆ、砂糖、昆布だし汁、片栗粉
26日 (火)	午後 おからソフトクッキー おから、米粉、きな粉、砂糖、油、豆乳 牛乳	午後食 全粥 スープ かぼちゃ、昆布だし汁、食塩 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、キャベツ、昆布だし汁、しょうゆ 片栗粉	7分粥 スープ かぼちゃ、昆布だし汁、食塩 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、キャベツ、昆布だし汁、しょうゆ 片栗粉
13日 (水)	午前 チーズ お茶・麦茶		
	朝食 わかめ御飯 米、炊き込みわかめ あさり汁 あさり、万能ねぎ、昆布だし汁、酒、食塩、しょうゆ 肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、油、焼き豆腐、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが、しょうゆ みりん、砂糖、いんげん じゃがいもの味噌増え じゃがいも、米みそ、砂糖	午前食 にんじん粥 米、にんじん すまし汁 じゃがいも、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉	にんじん粥 米、にんじん すまし汁 じゃがいも、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
27日 (水)	午後 せんべい クラッカー 牛乳	午後食 全粥 味噌汁 木綿豆腐、昆布だし汁、米みそ 鶏ささ身のトマト煮 鶏ささ身、トマト、たまねぎ、昆布だし汁、食塩	7分粥 味噌汁 木綿豆腐、昆布だし汁、米みそ 鶏ささ身のトマト煮 鶏ささ身、トマト、たまねぎ、昆布だし汁、食塩
14日 (木)	午前 せんべい 牛乳		
	朝食 軟飯 五目汁(さといも・だいこん) さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけの香りみそ焼き さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油 おくらとささみの海苔あえ オクラ、鶏ささ身、酢、しょうゆ、砂糖、焼きのり	午前食 全粥 すまし汁(さといも・だいこん) さといも、だいこん、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけと野菜の煮物 さけ、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、片栗粉	7分粥 すまし汁(さといも・だいこん) さといも、だいこん、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけと野菜の煮物 さけ、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、片栗粉
	午後 カップケーキ ほうれんそう、ホットケーキ粉、油、砂糖、豆乳 牛乳	午後食 雑炊 ほうれんそう、米、昆布だし汁 味噌汁 たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	雑炊 ほうれんそう、米、昆布だし汁 味噌汁 たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖
21日 (木)	午前 せんべい 牛乳		
	朝食 きのご飯(油揚げ) 米、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん 食塩 みそ汁(こまつな・わかめ) こまつな、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ ささみフリット 鶏ささ身、砂糖、食塩、こしょう、米粉、ベーキングパウダー ガーリックパウダー、パセリ粉、食塩、豆乳、油 キャベツの磯あえ キャベツ、にんじん、しょうゆ、ごま、あおのり	午前食 にんじん粥 米、にんじん みそ汁(こまつな・わかめ) こまつな、たまねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ ささみとキャベツの煮物 鶏ささ身、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	にんじん粥 米、にんじん みそ汁(こまつな・わかめ) こまつな、たまねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ ささみとキャベツの煮物 鶏ささ身、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉
誕生会	午後 さつま芋のガレット りんご、さつまいも、ホットケーキ粉、油、豆乳 牛乳	午後食 全粥 スープ たまねぎ、にんじん、ツナ水煮缶、キャベツ、昆布だし汁、食塩 しょうゆ さつま芋とりんごの煮物 りんご、さつまいも、砂糖	7分粥 スープ たまねぎ、にんじん、ツナ水煮缶、キャベツ 昆布だし汁、食塩、しょうゆ さつま芋とりんごの煮物 りんご、さつまいも、砂糖
22日 (金)	午前 チーズ お茶・麦茶		
	朝食 軟飯 さつま汁 さつまいも、ごぼう、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ かじきの竜田揚げ かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 ひじきのマリネ ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩	午前食 全粥 さつま汁 さつまいも、昆布だし汁、米みそ たらとひじきの煮物 たら、ひじき、だいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 さつま汁 さつまいも、昆布だし汁、米みそ たらとひじきの煮物 たら、ひじき、だいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後 フルーツポンチ バナナ缶、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ 牛乳	午後食 全粥(凍り豆腐) 米、凍り豆腐 鶏ひき肉のそぼろ煮 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 フルーツ みかん缶	7分粥(凍り豆腐) 米、凍り豆腐 鶏ひき肉のそぼろ煮 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、砂糖、片栗粉 フルーツ みかん缶