2024年7月

予 定 献 立 表

えがお保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (月) 22 (月)	御飯 豆腐みそ汁(豆腐・えのき) 豚肉のしょうが焼き 切干大根の旨煮	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒 ／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん、砂糖／さつまいも、砂糖、豆乳、米粉／牛乳	ヨーグルト お茶 もっちりスイートポテト 牛乳
2 (火) 16 (火)	ハヤシライス フレンチサラダ すいか	せんべい／牛乳／米、豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ 油、ハヤシルウ、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／すいか／せんべい／クラッカー／牛乳	せんべい 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
3 (水) 17 (水)	御飯 すまし汁(こまつな・にんじん) 鶏肉のごまみそ焼き おくらのおかか和え	チーズ／麦茶(浸出液)／米／こまつな、にんじん、えのきたけ、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩／鶏もも肉(皮付き)、米みそ、しょうゆ みりん、砂糖、ごま／オクラ、にんじん、しょうゆ、かつお節／米粉 ベーキングパウダー、豆乳、油、黒砂糖、甘納豆・あずき／牛乳	チーズ お茶 黒糖米粉蒸しパン 牛乳
4 (木) 18 (木)	御飯 みそ汁(なす・にんじん) 厚揚げと豚肉の煮物 きゅうりのピクルス	クラッカー／牛乳／米／なす、にんじん、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、しめじ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖／きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖 ごま油、食塩／かぼちゃ、米粉、砂糖、水、油、きな粉／牛乳	クラッカー 牛乳 かぼちゃもち 牛乳
5 (金) 七夕の集い	ゆかり御飯 そうめん汁 さけの西京焼き いんげんと鶏ささ身のごまあえ	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米、しそふりかけ、ごま／干しそうめん、にんじん しいたけ、ねぎ、オクラ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩／さけ、米みそ みりん、砂糖／鶏ささ身、酒、いんげん、にんじん、しょうゆ、砂糖、すりごま ／りんご濃縮果汁、粉かんてん、砂糖、パイン缶、生クリーム、砂糖／牛乳	ヨーグルト お茶 七夕キラキラゼリー 牛乳
6 (土) 20 (土)	あさりのスパゲティ オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン バター、ケチャップ、食塩、白こしょう／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
8 (月) 29 (月)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) つくね 三色なます	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／かぼちゃ、ねぎ、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、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉／だいこん、きゅうり にんじん、酢、砂糖、食塩、昆布だし汁／米、さけ、ごま／牛乳	ヨーグルト お茶 さけおにぎり 牛乳
9 (火) 23 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 炒り豆腐 キャベツの磯あえ	せんべい／牛乳／米／あさり水煮缶、たまねぎ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ ／木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ みりん、砂糖、片栗粉、さやえんどう／キャベツ、にんじん、しょうゆ、ごま、あおのり ／米粉、ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油／牛乳	せんべい 牛乳 米粉のココアケーキ 牛乳
10 (水) 24 (水)	御飯 みそ汁(じゃがいも・ねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜のあえ物	チーズ／麦茶(浸出液／米、／じゃがいも、ねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、砂糖、食塩 マーマレード、片栗粉／チンゲンサイ、にんじん、しらす干し かつおだし汁、しょうゆ、砂糖／食パン、バター、グラニュー糖／牛乳	チーズ お茶 バターシュガートースト 牛乳
11 (木) 31 (水)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・ねぎ) 豚肉とたまねぎのソテー ポテトサラダ	クラッカー／牛乳／米／切り干しだいこん、ねぎ、カットわかめ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚肉(ロース)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ 油、ケチャップ、中濃ソース／じゃがいも、きゅうり、コーン缶、おから 酢、油、砂糖、食塩／せんべい／クラッカー／牛乳	クラッカー 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
12 (金) 26 (金)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) かじきの竜田揚げ ひじきのマリネ	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／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／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 ／マカロニ、きな粉、砂糖、食塩／牛乳	ヨーグルト お茶 マカロニきな粉 牛乳
13 (土) 27 (土)	けんちんうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩／みかん缶 もも缶(白桃)、パイン缶／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
19 (金)	御飯 豆腐すまし汁 さけの香りみそ焼き 小松菜とコーンの和え物	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ 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／こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 ／ホットケーキ粉、豆乳／牛乳	ヨーグルト お茶 ホットケーキ 牛乳
25 (木) 誕生会	わかめ御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) ささみフリット かぼちゃサラダ(かつおぶし)	クラッカー／牛乳／米、炊き込みわかめ／たまねぎ、にんじん、油揚げ 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 ／かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、酢、油、しょうゆ、かつお節／粉かんてん 水、砂糖、みかん缶、パイン缶、もも缶(白桃)／牛乳	クラッカー 牛乳 フルーツのゼリーかけ 牛乳
30 (火)	御飯 はるさめスープ(たまねぎ・わかめ) マーボー豆腐 もやしの中華風和え物	せんべい／牛乳／米／はるさめ、たまねぎ、カットわかめ、中華だしの素 食塩／木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ 米みそ、砂糖、酒、水、片栗粉／もやし、にんじん、こまつな、酢、ごま油 しょうゆ、砂糖／とうもろこし／牛乳	せんべい 牛乳 ゆでとうもろこし 牛乳

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	419Kcal (465Kcal)	22.1g (18.6g)
3歳以上児	542Kcal (573Kcal)	22.1g (22.9g)

(　)は、目標量です。

～行事食～

★七夕の集い（５日）

昼食
- ゆかり御飯
- そうめん汁
- さけの西京焼き
- いんげんと鶏ささ身のごまあえ

午後おやつ
- 七夕キラキラゼリー
- 牛乳

★誕生会（２５日）

昼食
- わかめ御飯
- みそ汁
- ささみフリット
- かぼちゃサラダ

午後おやつ
- フルーツのゼリーかけ
- 牛乳

2024年7月　離乳食予定献立表　No.1　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)	離乳食開始期(初期食)
1日(月) 22日(月)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶				
	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(豆腐・えのき) 木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉のしょうが焼き 豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒 切干大根の旨煮 切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん、砂糖	午前食	全粥 豆腐みそ汁(豆腐) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、だいこん、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 豆腐みそ汁(豆腐) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁 米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、だいこん、しょうゆ 砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、にんじん、 だいこん 昆布だし汁
	午後	もっちりスイートポテト さつまいも、砂糖、豆乳、米粉 牛乳	午後食	全粥 すまし汁 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩、しょうゆ さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ	7分粥 すまし汁 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩、しょうゆ さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ	
2日(火) 16日(火)	午前	せんべい 牛乳				
	昼食	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、ケチャップ 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 すいか	午前食	全粥 ポトフ 豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツ、ケチャップ すいか	7分粥 ポトフ 豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん キャベツ、ケチャップ すいか	つぶし粥 野菜のつぶし煮 たまねぎ、じゃがいも にんじん、キャベツ 昆布だし汁
	午後	せんべい クラッカー 牛乳	午後食	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 じゃが芋のミルク煮 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 じゃが芋のミルク煮 じゃがいも、たまねぎ、にんじん 育児用ミルク	
3日(水) 17日(水)	午前	チーズ お茶・麦茶				
	昼食	軟飯 すまし汁(こまつな・にんじん) こまつな、にんじん、えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉(皮付き)、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま おくらのおかか和え オクラ、にんじん、しょうゆ、かつお節	午前食	全粥 すまし汁(こまつな・にんじん) こまつな、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、米みそ、しょうゆ、砂糖 片栗粉	7分粥 すまし汁(こまつな・にんじん) こまつな、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ 食塩 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ 米みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 こまつな、にんじん たまねぎ かぼちゃ 昆布だし汁
	午後	黒糖米粉蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、黒砂糖、甘納豆・あずき 牛乳	午後食	全粥 味噌汁(こまつな) こまつな、昆布だし汁、米みそ 麩と野菜の煮物 焼ふ、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 味噌汁(こまつな) こまつな、昆布だし汁、米みそ 麩と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、砂糖、片栗粉	
4日(木) 18日(木)	午前	クラッカー 牛乳				
	昼食	軟飯 みそ汁(なす・にんじん) なす、にんじん、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、しめじ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖 きゅうりのピクルス きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩	午前食	全粥 みそ汁(なす・にんじん) なす、にんじん、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、昆布だし汁 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、カットわかめ、昆布だし汁 米みそ 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん じゃがいも、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、にんじん たまねぎ、じゃがいも
	午後	かぼちゃもち かぼちゃ、米粉、砂糖、油、きな粉 牛乳	午後食	にんじん粥 米、にんじん スープ(豆腐) 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ	にんじん粥 米、にんじん スープ(豆腐) 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ	
5日(金) 七夕の集い	午前	ヨーグルト お茶・麦茶				
	昼食	ゆかり御飯 米、しそふりかけ、ごま そうめん汁 干しそうめん、にんじん、しいたけ、ねぎ、オクラ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 さけの西京焼き さけ、米みそ、みりん、砂糖 いんげんと鶏ささ身のごまあえ 鶏ささ身、酒、いんげん、にんじん、しょうゆ、砂糖、すりごま	午前食	全粥 そうめん汁 干しそうめん、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、にんじん、だいこん、米みそ、砂糖、片栗粉	7分粥 そうめん汁 干しそうめん、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、にんじん、だいこん、米みそ、砂糖 片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 焼ふ、にんじん だいこん 昆布だし汁
	午後	七夕・キラキラゼリー りんご濃縮果汁、粉かんてん、砂糖、パイン缶、生クリーム、砂糖 牛乳	午後食	凍り豆腐粥 米、凍り豆腐 麩のみそ汁 焼ふ、昆布だし汁、米みそ ひき肉のそぼろ煮 鶏ひき肉、だいこん、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	凍り豆腐粥 米、凍り豆腐 麩のみそ汁 焼ふ、昆布だし汁、米みそ ひき肉のそぼろ煮 鶏ひき肉、だいこん、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、砂糖、片栗粉	
6日(土) 20日(土)	午前	せんべい お茶・麦茶				
	昼食	あさりのスパゲティ スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン、バター、ケチャップ 食塩、白こしょう オレンジ	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、バター、ケチャップ 食塩 みかん 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 バター、ケチャップ、食塩 みかん みかん缶	つぶし粥 野菜のつぶし煮 こまつな、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、昆布だし汁
	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	雑炊 米、こまつな、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 お茶・麦茶	
8日(月) 29日(月)	午前	お茶・麦茶 ヨーグルト				
	昼食	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ つくね 豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉 三色なます だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩、昆布だし汁	午前食	全粥 みそ汁(かぼちゃ) かぼちゃ、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、だいこん、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(かぼちゃ) かぼちゃ、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、だいこん、たまねぎ にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 かぼちゃ、だいこん、たまねぎ にんじん、昆布だし汁
	午後	鮭おにぎり 米、さけ、ごま 牛乳	午後食	鮭かゆ 米、さけ スープ(だいこん) だいこん、にんじん、昆布だし汁、食塩 麩と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	鮭かゆ 米、さけ スープ(だいこん) だいこん、にんじん、昆布だし汁、食塩 麩と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん 昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	

2024年7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)	離乳食開始期(初期食)
9日(火) 23日(火)	午前	せんべい 牛乳				
	昼食	軟飯 みそ汁(あさり) あさり水煮缶、たまねぎ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 炒り豆腐 木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、干ししいたけ、にんじん、たまねぎ 油、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、さやえんどう 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	全粥 みそ汁 さつまいも、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 炒り豆腐 木綿豆腐、鶏ひき肉、キャベツ、ひじき、にんじん、たまねぎ しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁 さつまいも、たまねぎ、昆布だし汁 米みそ 炒り豆腐 木綿豆腐、鶏ひき肉、キャベツ ひじき、にんじん、たまねぎ、しょうゆ 砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつまいも、たまねぎ、木綿豆腐 キャベツ、にんじん、昆布だし汁
	午後	米粉のココアケーキ 米粉、ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油 牛乳	午後食	全粥 スープ キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 さつま芋のミルク煮 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、さつまいも、育児用ミルク、片栗粉	7分粥 スープ キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 さつま芋のミルク煮 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ さつまいも、育児用ミルク、片栗粉	
10日(水) 24日(水)	午前	チーズ 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、カットわかめ、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(皮付き)、しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉 チンゲン菜のあえ物 チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖	午前食	全粥 みそ汁(じゃがいも) じゃがいも、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、チンゲンサイ、にんじん、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、カットわかめ 昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、チンゲンサイ、にんじん しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 じゃがいも、チンゲンサイ、にんじん 昆布だし汁
	午後	バターシュガートースト 食パン、バター、グラニュー糖 牛乳	午後食	食パン スープ(チンゲンサイ) チンゲンサイ、たまねぎ、昆布だし汁、食塩 野菜のそぼろ味噌煮 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、砂糖、米みそ、昆布だし汁、片栗粉	パン粥 食パン、育児用ミルク スープ(チンゲンサイ) チンゲンサイ、たまねぎ 昆布だし汁、食塩 野菜のそぼろ味噌煮 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、砂糖 米みそ、昆布だし汁、片栗粉	
11日(木) 31日(水)	午前	クラッカー 牛乳				
	昼食	軟飯 みそ汁(切干しだいこん・ねぎ) 切り干しだいこん、ねぎ、カットわかめ、油揚げ、かつお・昆布だし汁 米みそ 豚肉とたまねぎのソテー 豚肉(ロース)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、油、ケチャップ 中濃ソース ポテトサラダ じゃがいも、きゅうり、コーン缶、おかか、酢、油、砂糖、食塩	午前食	全粥 みそ汁(だいこん) だいこん、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉とたまねぎの煮物 鶏ささ身、じゃがいも、たまねぎ、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、カットわかめ 昆布だし汁、米みそ 鶏肉とたまねぎの煮物 鶏ささ身、じゃがいも、たまねぎ にんじん、砂糖、ケチャップ、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 だいこん、じゃがいも、たまねぎ にんじん、昆布だし汁
	午後	せんべい クラッカー 牛乳	午後食	トマト粥 米、チーズ、トマト スープ(だいこん) だいこん、にんじん、昆布だし汁、食塩 ツナとじゃが芋の煮物 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	トマト粥 米、チーズ、トマト スープ(だいこん) だいこん、にんじん、昆布だし汁、食塩 ツナとじゃが芋の煮物 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	
12日(金) 26日(金)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶				
	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 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 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 たらと野菜の煮物 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 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 たらと野菜の煮物 たら、ひじき、だいこん、にんじん しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 キャベツ、だいこん、にんじん 昆布だし汁
	午後	マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 牛乳	午後食	全粥 マカロニスープ マカロニ、たまねぎ、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、油、昆布だし汁、食塩	7分粥 マカロニスープ マカロニ、たまねぎ、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、油 昆布だし汁、食塩	
13日(土) 27日(土)	午前	せんべい お茶・麦茶				
	昼食	けんちんうどん ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 フルーツカクテル(もも) みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶	午前食	煮込みうどん ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 フルーツ みかん缶	煮込みうどん ゆでうどん、だいこん、さといも にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 フルーツ みかん缶	煮込みつぶしうどん ゆでうどん、だいこん にんじん、昆布だし汁
	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 お茶・麦茶	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 お茶・麦茶	
19日(金)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶				
	昼食	軟飯 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、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 小松菜とコーンの和え物 こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖	午前食	全粥 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ 昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけと野菜の煮物 さけ、こまつな、にんじん、米みそ、砂糖、片栗粉	7分粥 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ 昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけと野菜の煮物 さけ、こまつな、にんじん、米みそ 砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮
	午後	ホットケーキ ホットケーキ粉、豆乳 牛乳	午後食	全粥 味噌汁(こまつな) こまつな、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉と豆腐の吉野煮 鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 味噌汁(こまつな) こまつな、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉と豆腐の吉野煮 鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん しょうゆ、砂糖、片栗粉	
25日(木) 誕生会	午前	クラッカー 牛乳				
	昼食	わかめ御飯 米、炊き込みわかめ 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 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 かぼちゃサラダ(かつおぶし) かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、酢、油、しょうゆ、かつお節	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 ささみと野菜の煮物 鶏ささ身、かぼちゃ、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	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 ささみと野菜の煮物 鶏ささ身、かぼちゃ、たまねぎ、砂糖 しょうゆ、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん、かぼちゃ 昆布だし汁
	午後	フルーツのゼリーがけ 粉かんてん、水、砂糖、みかん缶、パイン缶、もも缶(白桃) 牛乳	午後食	リゾット(かぼちゃ) 米、かぼちゃ、たまねぎ、鶏ひき肉、バター スープ(豆腐) 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩 フルーツ みかん缶	リゾット(かぼちゃ) 米、かぼちゃ、たまねぎ、鶏ひき肉、バター スープ(豆腐) 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩 フルーツ みかん缶	
30日(火)	午前	せんべい 牛乳				
	昼食	軟飯 はるさめスープ(たまねぎ・わかめ) はるさめ、たまねぎ、カットわかめ、中華だしの素、食塩 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ 砂糖、酒、片栗粉 もやしの中華風和え物 もやし、にんじん、こまつな、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖	午前食	全粥 スープ(たまねぎ・わかめ) たまねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、食塩 豆腐の煮物 木綿豆腐、豚ひき肉、もやし、にんじん、こまつな、しょうゆ、米みそ 砂糖、片栗粉	7分粥 スープ(たまねぎ・わかめ) たまねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、食塩 豆腐の煮物 木綿豆腐、豚ひき肉、もやし にんじん、こまつな、しょうゆ 米みそ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 木綿豆腐、たまねぎ にんじん、こまつな 昆布だし汁
	午後	ゆでとうもろこし 牛乳	午後食	全粥 味噌汁 カットわかめ、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ ツナと野菜の煮物 ツナ水煮缶、こまつな、にんじん、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	7分粥 味噌汁 カットわかめ、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ ツナと野菜の煮物 ツナ水煮缶、こまつな、にんじん 木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉	