

|                         | 午前<br>おやつ | 主食          | 昼食                                       | 3時<br>おやつ      | 血や肉や骨<br>となる<br>赤の食品                          | 熱や力<br>となる<br>黄の食品                               | 体の調子を<br>整える<br>緑の食品                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質・食塩                 |
|-------------------------|-----------|-------------|--|----------------|---|--|--|---|
| 1日 木<br>16日 金           | 牛乳<br>菓子  | ごはん         | やみつぎチキン<br>高野豆腐入りひじき煮<br>なめこの味噌汁         | 牛乳<br>菓子       | 鶏肉 牛乳<br>高野豆腐<br>豆腐<br>味噌                     | 米<br>油<br>砂糖                                     | ケチャップ 水菜<br>ひじき<br>人参<br>なめこ                   | 440kcal<br>24.0g<br>脂: 17.0g<br>塩: 1.5g |
| 2日 金<br>19日 月           | 牛乳<br>菓子  | ごはん         | かじきの竜田揚げ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>野菜の味噌汁      | 牛乳<br>プリン      | かじき 卵<br>油揚げ<br>味噌<br>牛乳                      | 米 砂糖<br>片栗粉<br>油<br>グラニュー糖                       | ほうれん草 玉ねぎ<br>人参 もやし<br>コーン<br>きゃべつ             | 517kcal<br>22.8g<br>脂: 20.2g<br>塩: 1.2g |
| 3日 土<br>17日 土<br>31日 土  | 牛乳<br>菓子  | ごはん         | 鶏ときのこの味噌焼き<br>粉ふき芋<br>オクラと豆腐の味噌汁<br>バナナ  | 牛乳<br>菓子       | 鶏肉<br>味噌<br>豆腐<br>牛乳                          | 米<br>砂糖<br>じゃがいも                                 | 玉ねぎ 長ねぎ<br>しめじ パナナ<br>あおのり<br>オクラ              | 431kcal<br>20.0g<br>脂: 12.9g<br>塩: 1.6g |
| 5日 月<br>20日 火           | 牛乳<br>チーズ | 混ぜご飯        | 卵焼き<br>小松菜とえのきの梅和え<br>もやしと油揚げの味噌汁        | ヨーグルトゼリー       | かにかま 味噌<br>ヨーグルト 牛乳・卵<br>かつお節 チーズ<br>油揚げ ぜらチン | 米<br>油<br>砂糖                                     | 人参・しめじ 小松菜<br>ごぼう えのき<br>玉ねぎ 梅干し<br>長ねぎ もやし    | 423kcal<br>17.1g<br>脂: 16.8g<br>塩: 1.9g |
| 6日 火<br>21日 水           | 牛乳<br>菓子  | ごはん         | 豆腐入りのしどり<br>野菜とハムの和え物<br>きゃべつの味噌汁        | 牛乳<br>菓子       | 鶏肉 牛乳<br>豆腐<br>味噌<br>ハム                       | 米<br>パン粉<br>砂糖<br>ごま油                            | あおのり きゃべつ<br>もやし 水菜<br>きゅうり<br>人参              | 520kcal<br>20.0g<br>脂: 16.4g<br>塩: 1.7g |
| 7日 水<br>七夕              | ヨーグルト     | トマトとツナのそらめん | チキンのカレー焼き<br>ごまネーズ和え                     | 牛乳<br>ピザトースト   | ツナ缶 ハム<br>鶏肉 チーズ<br>ヨーグルト<br>牛乳               | そうめん ごま<br>ごま油 マヨネーズ<br>米粉 食パン<br>油              | トマト ケチャップ<br>オクラ 玉ねぎ<br>人参 ビーマン<br>フロccoli コーン | 498kcal<br>24.1g<br>脂: 24.9g<br>塩: 2.9g |
| 8日 木<br>26日 月           | 牛乳<br>菓子  | ごはん         | ポークカレー<br>切干大根サラダ                        | 牛乳<br>菓子       | 豚肉<br>牛乳                                      | 米 ごま油<br>じゃがいも<br>油<br>砂糖                        | 人参 切干大根<br>玉ねぎ きゅうり<br>ケチャップ<br>りんご            | 489kcal<br>14.8g<br>脂: 18.5g<br>塩: 1.8g |
| 9日 金<br>27日 火           | 牛乳<br>菓子  | ごはん         | 鮭のレモン風味焼き<br>フロccoliのおかか和え<br>じゃがいもポターシュ | 牛乳<br>マカロニきな粉  | 鮭 きな粉<br>かつお節<br>スキムミルク<br>牛乳                 | 油 米<br>マカロニ バター<br>砂糖<br>じゃがいも                   | レモン 玉ねぎ<br>フロccoli<br>もやし<br>人参                | 469kcal<br>23.7g<br>脂: 15.3g<br>塩: 1.1g |
| 10日 土<br>24日 土          | 牛乳<br>菓子  | 野菜あんかけうどん   | 青菜とコーンの和え物<br>バナナ                        | 牛乳<br>菓子       | 豚肉<br>かまぼこ<br>味噌<br>牛乳                        | うどん<br>ごま油                                       | きゃべつ チンゲンサイ<br>人参 小松菜<br>玉ねぎ コーン<br>もやし パナナ    | 426kcal<br>14.3g<br>脂: 13.4g<br>塩: 1.6g |
| 12日 月<br>28日 水          | 牛乳<br>菓子  | ひじきごはん      | チキンカツ<br>春雨サラダ<br>なすと大根の味噌汁              | 牛乳<br>芋ようかん    | 油揚げ 牛乳<br>鶏肉<br>かにかま<br>味噌                    | 米 春雨<br>油 マヨネーズ<br>薄力粉 さつま芋<br>パン粉 砂糖            | ひじき 大根<br>人参 えのき<br>きゅうり 寒天<br>なす              | 500kcal<br>21.4g<br>脂: 19.0g<br>塩: 1.3g |
| 13日 火<br>30日 金          | 牛乳<br>チーズ | ごはん         | 肉団子の甘酢あん<br>フレンチサラダ<br>豆腐の中華風スープ         | 牛乳<br>コーンポテト包み | 豚肉 牛乳<br>卵 チーズ<br>かにかま<br>豆腐                  | 米 ごま<br>油 じゃがいも<br>薄力粉 マヨネーズ<br>砂糖 春巻きの皮         | 玉ねぎ わかめ<br>きゃべつ 万能ねぎ<br>人参 コーン<br>きゅうり         | 626kcal<br>23.5g<br>脂: 33.0g<br>塩: 1.9g |
| 14日 水                   | 牛乳<br>菓子  | ごはん         | 麻婆豆腐<br>たたききゅうり<br>青菜とえのきのすまし汁           | 牛乳<br>ツナサンドパン  | 豆腐 ツナ缶<br>豚肉<br>味噌<br>牛乳                      | 米 ロールパン<br>油 マヨネーズ<br>砂糖<br>片栗粉                  | きゃべつ 小松菜<br>人参 えのき<br>長ねぎ<br>きゅうり              | 480kcal<br>19.5g<br>脂: 18.8g<br>塩: 1.4g |
| 15日 木<br>夏祭             | ヨーグルト     | 焼きそば        | とうもろこし<br>季節のフルーツ<br>卵スープ                | お茶<br>おにぎり     | 豚肉 牛乳<br>ちくわ 鮭フレーク<br>卵<br>ヨーグルト              | 中華めん<br>油<br>ごま油<br>米                            | きゃべつ コーン<br>人参 長ねぎ<br>玉ねぎ わかめ<br>もやし フルーツ      | 440kcal<br>19.0g<br>脂: 12.2g<br>塩: 2.2g |
| 29日 木<br>Happy Birthday | ヨーグルト     | 冷やし中華       | はんぺんの揚げしゅうまい<br>ゼリー                      | 牛乳<br>ココアケーキ   | 卵 ヨーグルト<br>ハム 牛乳<br>はんぺん<br>かにかま              | 中華めん 片栗粉<br>ごま油 しゅうまいの皮<br>砂糖 油・H/M<br>マヨネーズ ゼリー | きゅうり<br>トマト<br>コーン<br>れんこん                     | 466kcal<br>17.9g<br>脂: 16.8g<br>塩: 1.5g |

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



## 今月の平均栄養量

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩   |
|---------|-------|-------|------|
| 480kcal | 20.2g | 18.2g | 1.7g |

## 2021年 7月 給食献立表 (幼児)

|   | 主食          | 昼食                                       | 3時<br>おやつ      | 血や肉や骨<br>となる<br>赤の食品                          | 熱や力<br>となる<br>黄の食品                               | 体の調子を<br>整える<br>緑の食品                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質・食塩                 |
|---|-------------|--|----------------|---|--|---|---|
| 1日 木<br>16日 金   | ごはん         | やみつきちキン<br>高野豆腐入りひじき煮<br>なめこの味噌汁         | 牛乳<br>菓子       | 鶏肉 牛乳<br>高野豆腐<br>豆腐<br>味噌                     | 米<br>油<br>砂糖                                     | ケチャップ 水菜<br>ひじき<br>人参<br>なめこ                  | 478kcal<br>27.2g<br>脂: 17.7g<br>塩: 1.8g |
| 2日 金<br>19日 月   | ごはん         | かじきの竜田揚げ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>野菜の味噌汁      | 牛乳<br>プリン      | かじき 卵<br>油揚げ<br>味噌<br>牛乳                      | 米 砂糖<br>片栗粉<br>油<br>グラニュー糖                       | ほうれん草 玉ねぎ<br>人参 もやし<br>コーン<br>きゃべつ            | 569kcal<br>25.7g<br>脂: 20.8g<br>塩: 1.5g |
| 3日 土<br>17日 土<br>31日 土  | ごはん         | 鶏ときのこの味噌焼き<br>粉ふき芋<br>オクラと豆腐の味噌汁<br>バナナ  | 牛乳<br>菓子       | 鶏肉<br>味噌<br>豆腐<br>牛乳                          | 米<br>砂糖<br>じゃがいも                                 | 玉ねぎ 長ねぎ<br>しめじ パナナ<br>あおのり<br>オクラ             | 470kcal<br>22.3g<br>脂: 13.2g<br>塩: 1.9g |
| 5日 月<br>20日 火   | 混ぜご飯        | 卵焼き<br>小松菜とえのきの梅和え<br>もやしと油揚げの味噌汁        | ヨーグルトゼリー       | かにかま 味噌<br>ヨーグルト 牛乳・卵<br>かつお節 チーズ<br>油揚げ ゼラチン | 米<br>油<br>砂糖                                     | 人参・しめじ 小松菜<br>ごぼう えのき<br>玉ねぎ 梅干し<br>長ねぎ もやし   | 429kcal<br>15.3g<br>脂: 14.0g<br>塩: 2.0g |
| 6日 火<br>21日 水   | ごはん         | 豆腐入りのしどり<br>野菜とハムの和え物<br>きゃべつの味噌汁        | 牛乳<br>菓子       | 鶏肉 牛乳<br>豆腐<br>味噌<br>ハム                       | 米<br>パン粉<br>砂糖<br>ごま油                            | あおのり きゃべつ<br>もやし 水菜<br>きゅうり<br>人参             | 581kcal<br>22.3g<br>脂: 17.6g<br>塩: 2.0g |
| 7日 水<br>   | トマトとツナのそうめん | チキンのカレー焼き<br>ごまネーズ和え                     | 牛乳<br>ピザトースト   | ツナ缶 ハム<br>鶏肉<br>チーズ<br>牛乳                     | そうめん ごま<br>ごま油 マヨネーズ<br>米粉 食パン<br>油              | トマト ケチャップ<br>オクラ 玉ねぎ<br>人参 ピーマン<br>ブロッコリー コーン | 582kcal<br>27.4g<br>脂: 29.0g<br>塩: 3.5g |
| 8日 木<br>26日 月   | ごはん         | ポークカレー<br>切干大根サラダ                        | 牛乳<br>菓子       | 豚肉<br>牛乳                                      | 米 ごま油<br>じゃがいも<br>油<br>砂糖                        | 人参 切干大根<br>玉ねぎ きゅうり<br>ケチャップ<br>りんご           | 535kcal<br>15.6g<br>脂: 18.4g<br>塩: 2.4g |
| 9日 金<br>27日 火   | ごはん         | 鮭のレモン風味焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>じゃがいもポターージュ | 牛乳<br>マカロニきな粉  | 鮭 きな粉<br>かつお節<br>スキムミルク<br>牛乳                 | 油 米<br>マカロニ バター<br>砂糖<br>じゃがいも                   | レモン 玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>もやし<br>人参                | 521kcal<br>26.9g<br>脂: 15.2g<br>塩: 1.3g |
| 10日 土<br>24日 土  | 野菜あんかけうどん   | 青菜とコーンの和え物<br>バナナ                        | 牛乳<br>菓子       | 豚肉<br>かまぼこ<br>味噌<br>牛乳                        | うどん<br>ごま油                                       | きゃべつ チンゲンサイ<br>人参 小松菜<br>玉ねぎ コーン<br>もやし パナナ   | 460kcal<br>15.0g<br>脂: 13.2g<br>塩: 1.9g |
| 12日 月<br>28日 水  | ひじきごはん      | チキンカツ<br>春雨サラダ<br>なすと大根の味噌汁              | 牛乳<br>芋ようかん    | 油揚げ 牛乳<br>鶏肉<br>かにかま<br>味噌                    | 米 春雨<br>油 マヨネーズ<br>薄力粉 さつま芋<br>パン粉 砂糖            | ひじき 大根<br>人参 えのき<br>きゅうり 寒天<br>なす             | 547kcal<br>24.0g<br>脂: 19.3g<br>塩: 1.6g |
| 13日 火<br>30日 金  | ごはん         | 肉団子の甘酢あん<br>フレンチサラダ<br>豆腐の中華風スープ         | 牛乳<br>コーンポテト包み | 豚肉 牛乳<br>卵 チーズ<br>かにかま<br>豆腐                  | 米 ごま<br>油 じゃがいも<br>薄力粉 マヨネーズ<br>砂糖 春巻きの皮         | 玉ねぎ わかめ<br>きゃべつ 万能ねぎ<br>人参 コーン<br>きゅうり        | 698kcal<br>24.4g<br>脂: 35.4g<br>塩: 1.8g |
| 14日 水   | ごはん         | 麻婆豆腐<br>たたききゅうり<br>青菜とえのきのすまし汁           | 牛乳<br>ツナサンドパン  | 豆腐 ツナ缶<br>豚肉<br>味噌<br>牛乳                      | 米 ロールパン<br>油 マヨネーズ<br>砂糖<br>片栗粉                  | きゃべつ 小松菜<br>人参 えのき<br>長ねぎ<br>きゅうり             | 531kcal<br>21.6g<br>脂: 20.6g<br>塩: 1.7g |
| 15日 木<br> | 焼きそば        | どうもろこし<br>季節のフルーツ<br>卵スープ                | お茶<br>おにぎり     | 豚肉 牛乳<br>ちくわ<br>卵<br>鮭フレーク                    | 中華めん<br>油<br>ごま油<br>米                            | きゃべつ コーン<br>人参 長ねぎ<br>玉ねぎ わかめ<br>もやし フルーツ     | 509kcal<br>20.9g<br>脂: 13.2g<br>塩: 2.7g |
| 29日 木<br> | 冷やし中華       | はんぺんの揚げしゅうまい<br>ゼリー                      | 牛乳<br>ココアケーキ   | 卵 牛乳<br>ハム<br>はんぺん<br>かにかま                    | 中華めん 片栗粉<br>ごま油 しゅうまいの皮<br>砂糖 油・H/M<br>マヨネーズ ゼリー | きゅうり<br>トマト<br>コーン<br>れんこん                    | 536kcal<br>19.6g<br>脂: 19.0g<br>塩: 1.8g |

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩   |
|---------|-------|-------|------|
| 532kcal | 22.0g | 19.0g | 2.0g |

| 日付 曜                   |   | 5~6ヶ月 | 7~8ヶ月   | 9~11ヶ月  | 12~15ヶ月  |
|------------------------|---|-------|---|---|--|
| 1日 木<br>16日 金          | 朝おやつ  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・菓子  |
|                        | 午前食    |       | おかゆ<br>照り焼きチキン<br>高野豆腐入りひじき煮<br>なめこの味噌汁                     | やわらかごはん<br>照り焼きチキン<br>高野豆腐入りひじき煮<br>なめこの味噌汁                   | ごはん<br>やみつきチキン<br>高野豆腐入りひじき煮<br>なめこの味噌汁  |
|                        | 午後食   |       | お茶・わかめかゆ  | お茶・わかめかゆ  | 牛乳・菓子  |
|                        | 食材  |       | 鶏肉・高野豆腐・豆腐・味噌・牛乳・米<br>わかめ・ひじき・人参・なめこ・水菜                     | 鶏肉・高野豆腐・豆腐・味噌・牛乳・米<br>わかめ・ひじき・人参・なめこ・水菜                       | 鶏肉・高野豆腐・豆腐・味噌・牛乳・米<br>ケチャップ・ひじき・人参・なめこ・水菜  |
| 2日 金<br>19日 月          | 朝おやつ  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・菓子  |
|                        | 午前食    |       | おかゆ<br>かじきの照り煮<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>野菜の味噌汁                   | やわらかごはん<br>かじきの照り煮<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>野菜の味噌汁                 | ごはん<br>かじきの竜田揚げ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>野菜の味噌汁   |
|                        | 午後食   |       | お茶・煮込みうどん   | お茶・煮込みうどん   | 牛乳・プリン   |
|                        | 食材  |       | かじき・油揚げ・味噌・牛乳・米<br>ほうれん草・人参・コーン・きゃべつ<br>玉ねぎ・もやし・うどん         | かじき・油揚げ・味噌・牛乳・米<br>ほうれん草・人参・コーン・きゃべつ<br>玉ねぎ・もやし・うどん           | かじき・油揚げ・味噌・牛乳・卵・米<br>ほうれん草・人参・コーン・きゃべつ<br>玉ねぎ・もやし  |
| 3日 土<br>17日 土<br>31日 土 | 朝おやつ  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・菓子  |
|                        | 午前食    |       | おかゆ<br>鶏ときのこの味噌焼き<br>粉ふき芋/バナナ<br>オクラと豆腐の味噌汁                 | やわらかごはん<br>鶏ときのこの味噌焼き<br>粉ふき芋/バナナ<br>オクラと豆腐の味噌汁               | ごはん<br>鶏ときのこの味噌焼き<br>粉ふき芋/バナナ<br>オクラと豆腐の味噌汁  |
|                        | 午後食   |       | お茶・おじや  | お茶・おじや  | 牛乳・菓子  |
|                        | 食材  |       | 鶏肉・味噌・豆腐・牛乳・米・じゃが芋<br>玉ねぎ・しめじ・青のり・オクラ<br>長ねぎ・バナナ            | 鶏肉・味噌・豆腐・牛乳・米・じゃが芋<br>玉ねぎ・しめじ・青のり・オクラ<br>長ねぎ・バナナ              | 鶏肉・味噌・豆腐・牛乳・米・じゃが芋<br>玉ねぎ・しめじ・青のり・オクラ<br>長ねぎ・バナナ   |
| 5日 月<br>20日 火          | 朝おやつ  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・チーズ   |
|                        | 午前食  |       | 混ぜ込みかゆ<br>豆腐入り野菜炒め<br>小松菜とえのきの和え物<br>もやしの味噌汁                | 混ぜやわらかご飯<br>豆腐入り野菜炒め<br>小松菜とえのきの和え物<br>もやしと油揚げの味噌汁            | 混ぜご飯<br>卵焼き<br>小松菜とえのきの梅和え<br>もやしと油揚げの味噌汁  |
|                        | 午後食   |       | お茶・ジャムのせパンがゆ  | お茶・ジャムのせパンがゆ  | ヨーグルトゼリー   |
|                        | 食材  |       | ジャム・食パン・かつお節・味噌・牛乳<br>米・人参・しめじ<br>ごぼう・玉ねぎ・長ねぎ・小松菜・えのき・もやし   | ジャム・食パン・かつお節・油揚げ・味噌・牛乳<br>米・人参・しめじ<br>ごぼう・玉ねぎ・長ねぎ・小松菜・えのき・もやし | かにかま・ヨーグルト・かつお節・油揚げ・味噌・牛乳<br>チーズ・卵・ゼラチン・米・人参・しめじ<br>ごぼう・玉ねぎ・長ねぎ・小松菜・えのき・梅干し・もやし            |
| 6日 火<br>21日 水          | 朝おやつ  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・菓子  |
|                        | 午前食  |       | おかゆ<br>豆腐入りのしどり<br>野菜の和え物<br>きゃべつの味噌汁                       | やわらかごはん<br>豆腐入りのしどり<br>野菜の和え物<br>きゃべつの味噌汁                     | ごはん<br>豆腐入りのしどり<br>野菜とハムの和え物<br>きゃべつの味噌汁   |
|                        | 午後食   |       | お茶・ツナかゆ   | お茶・ツナかゆ   | 牛乳・菓子  |
|                        | 食材  |       | 鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・米<br>あおのり・もやし・きゅうり・人参<br>きゃべつ・水菜                | 鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・米<br>あおのり・もやし・きゅうり・人参<br>きゃべつ・水菜                  | 鶏肉・豆腐・味噌・ハム・牛乳・米・パン粉<br>ごま油・あおのり・もやし・きゅうり・人参<br>きゃべつ・水菜                                    |
| 7日 水                   | 朝おやつ  |       | お茶  | お茶  | ヨーグルト  |
|                        | 午前食  |       | トマトとツナのそうめん<br>チキンソテー<br>ブロッコリーの和え物                         | トマトとツナのそうめん<br>チキンソテー<br>ブロッコリーの和え物                           | トマトとツナのそうめん<br>チキンのカレー焼き<br>ごまネーズ和え  |
|                        | 午後食   |       | お茶・パンがゆ   | お茶・パンがゆ   | 牛乳・ピザトースト  |
|                        | 食材  |       | ツナ缶・鶏肉・牛乳・チーズ・人参<br>そうめん・食パン・トマト<br>オクラ・ブロッコリー・玉ねぎ・ピーマン・コーン | ツナ缶・鶏肉・牛乳・チーズ・人参<br>そうめん・食パン・トマト<br>オクラ・ブロッコリー・玉ねぎ・ピーマン・コーン   | ツナ缶・鶏肉・ヨーグルト・牛乳・ハム・チーズ・人参<br>そうめん・ごま油・米粉・ごま・マヨネーズ・食パン・トマト<br>オクラ・ブロッコリー・ケチャップ・玉ねぎ・ピーマン・コーン |



| 日付 曜           |           | 5~6ヶ月 | 7~8ヶ月  | 9~11ヶ月   | 12~15ヶ月  |
|----------------|-----------|-------|--|--|--|
| 8日 木<br>26日月   | 朝おやつ      |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子  |
|                | 午前食       |       | おかゆ<br>じゃがいものうま煮<br>切干大根サラダ  | やわらかごはん<br>じゃが芋のうま煮<br>切干大根サラダ   | ごはん<br>ポークカレー<br>切干大根サラダ   |
|                | 午後食<br>食材 |       | お茶・煮込みうどん<br>豚肉・牛乳・米・じゃが芋・人参<br>玉ねぎ・りんご・切干大根・きゅうり                      | お茶・煮込みうどん<br>豚肉・牛乳・米・じゃが芋・人参<br>玉ねぎ・りんご・切干大根・きゅうり                      | 牛乳・菓子<br>豚肉・牛乳・米・じゃが芋・ごま油・人参<br>玉ねぎ・ケチャップ・りんご・切干大根・きゅうり  |
| 9日 金<br>27日 火  | 朝おやつ      |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子  |
|                | 午前食       |       | おかゆ<br>鮭のレモン風味焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>じゃがいもポターージュ                        | やわらかごはん<br>鮭のレモン風味焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>じゃがいもポターージュ                    | ごはん<br>鮭のレモン風味焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>じゃがいもポターージュ  |
|                | 午後食<br>食材 |       | お茶・きな粉かゆ<br>鮭・かつお節・スキムミルク・牛乳・きな粉・米<br>じゃが芋・レモン・ブロッコリー<br>もやし・人参・玉ねぎ    | お茶・きな粉かゆ<br>鮭・かつお節・スキムミルク・牛乳・きな粉・米<br>じゃが芋・レモン・ブロッコリー<br>もやし・人参・玉ねぎ    | 牛乳・菓子<br>豚肉・牛乳・米・じゃが芋・バター・レモン・ブロッコリー<br>もやし・人参・玉ねぎ   |
| 10日 土<br>24日 土 | 朝おやつ      |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子  |
|                | 午前食       |       | 野菜あんかけうどん<br>青菜とコーンの和え物<br>バナナ   | 野菜あんかけうどん<br>青菜とコーンの和え物<br>バナナ   | 野菜あんかけうどん<br>青菜とコーンの和え物<br>バナナ   |
|                | 午後食<br>食材 |       | お茶・おじや<br>豚肉・味噌・牛乳・うどん<br>きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし・チンゲンサイ<br>小松菜・コーン・バナナ        | お茶・おじや<br>豚肉・味噌・牛乳・うどん<br>きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし・チンゲンサイ<br>小松菜・コーン・バナナ        | 牛乳・菓子<br>豚肉・かまぼこ・味噌・牛乳・うどん・ごま油<br>きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし・チンゲンサイ<br>小松菜・コーン・バナナ                          |
| 12日 月<br>28日 水 | 朝おやつ      |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子  |
|                | 午前食       |       | ひじきかゆ<br>鶏肉の照り煮<br>野菜サラダ<br>なすと大根の味噌汁                                  | やわらかひじきごはん<br>鶏肉の照り煮<br>春雨サラダ<br>なすと大根の味噌汁                             | ひじきごはん<br>チキンカツ<br>春雨サラダ<br>なすと大根の味噌汁  |
|                | 午後食<br>食材 |       | お茶・さつま芋入りうどん<br>鶏肉・味噌・牛乳<br>米・薄力粉・さつま芋<br>ひじき・人参・きゅうり・ナス・大根・えのき        | お茶・さつま芋入りうどん<br>油揚げ・鶏肉・味噌・牛乳<br>米・薄力粉・春雨・さつま芋<br>ひじき・人参・きゅうり・ナス・大根・えのき | 牛乳・菓子<br>油揚げ・鶏肉・かにかま・味噌・牛乳<br>米・薄力粉・パン粉・春雨・マヨネーズ・さつま芋<br>ひじき・人参・きゅうり・ナス・大根・えのき・寒天                |
| 13日 火<br>30日 金 | 朝おやつ      |       | お茶   | お茶   | 牛乳・チーズ   |
|                | 午前食       |       | おかゆ<br>肉団子の甘酢あん<br>フレンチサラダ<br>豆腐の中華風スープ                                | やわらかごはん<br>肉団子の甘酢あん<br>フレンチサラダ<br>豆腐の中華風スープ                            | ごはん<br>肉団子の甘酢あん<br>フレンチサラダ<br>豆腐の中華風スープ  |
|                | 午後食<br>食材 |       | お茶・コーンポテトかゆ<br>豚肉・豆腐・牛乳・チーズ・コーン<br>米・じゃが芋<br>玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり・わかめ・万能ねぎ | お茶・コーンポテトかゆ<br>豚肉・豆腐・牛乳・チーズ・コーン<br>米・じゃが芋<br>玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり・わかめ・万能ねぎ | 牛乳・コーンポテト包み<br>豚肉・かにかま・卵・豆腐・牛乳・チーズ・コーン<br>米・薄力粉・ごま・じゃが芋・マヨネーズ・春巻きの皮<br>玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり・わかめ・万能ねぎ |
| 14日 水          | 朝おやつ      |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子  |
|                | 午前食       |       | おかゆ<br>麻婆豆腐<br>たたききゅうり<br>青菜とえのきのすまし汁                                  | やわらかごはん<br>麻婆豆腐<br>たたききゅうり<br>青菜とえのきのすまし汁                              | ごはん<br>麻婆豆腐<br>たたききゅうり<br>青菜とえのきのすまし汁  |
|                | 午後食<br>食材 |       | お茶・ツナ粉入りパンがゆ<br>豆腐・豚肉・味噌・牛乳・ツナ缶・米<br>食パン・きゃべつ・人参・長ねぎ<br>きゅうり・小松菜・えのき   | お茶・ツナ粉入りパンがゆ<br>豆腐・豚肉・味噌・牛乳・ツナ缶・米<br>食パン・きゃべつ・人参・長ねぎ<br>きゅうり・小松菜・えのき   | 牛乳・菓子<br>豆腐・豚肉・味噌・牛乳・ツナ缶・米<br>ロールパン・マヨネーズ・きゃべつ・人参・長ねぎ<br>きゅうり・小松菜・えのき                            |
| 15日 木          | 朝おやつ      |       | お茶   | お茶   | ヨーグルト  |
|                | 午前食       |       | 焼うどん<br>とうもろこし<br>季節のフルーツ<br>卵スープ                                      | 焼うどん<br>とうもろこし<br>季節のフルーツ<br>卵スープ                                      | 焼きそば<br>とうもろこし<br>季節のフルーツ<br>卵スープ  |
|                | 午後食<br>食材 |       | お茶・鮭かゆ<br>豚肉・牛乳・鮭フレーク<br>うどん・米・きゃべつ・人参<br>玉ねぎ・もやし・コーン・長ねぎ・わかめ・フルーツ     | お茶・鮭かゆ<br>豚肉・牛乳・鮭フレーク<br>うどん・米・きゃべつ・人参<br>玉ねぎ・もやし・コーン・長ねぎ・わかめ・フルーツ     | 牛乳・おにぎり<br>豚肉・竹輪・卵・ヨーグルト・牛乳・鮭フレーク<br>中華麺・ごま油・米・きゃべつ・人参<br>玉ねぎ・もやし・コーン・長ねぎ・わかめ・フルーツ               |
| 29日 木          | 朝おやつ      |       | お茶   | お茶   | ヨーグルト  |
|                | 午前食       |       | 冷やしうどん<br>コーンしゅうまい   | 冷やしうどん<br>コーンしゅうまい   | 冷やし中華<br>はんぺんの揚げしゅうまい<br>ゼリー   |
|                | 午後食<br>食材 |       | お茶・パンがゆ<br>うどん・食パン・牛乳<br>しゅうまいの皮<br>きゅうり・トマト・コーン・れんこん                  | お茶・パンがゆ<br>うどん・食パン・牛乳<br>しゅうまいの皮<br>きゅうり・トマト・コーン・れんこん                  | 牛乳・ココアケーキ<br>卵・ハム・はんぺん・かにかま・ヨーグルト・牛乳<br>中華種・ごま油・マヨネーズ・しゅうまいの皮・H/M<br>ゼリー・きゅうり・トマト・コーン・れんこん       |

