

|   | 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 金<br>18日 月   | ヨーグルト     | ごはん     | 鶏肉の塩麴焼き<br>2色煮浸し<br>きゃべつの味噌汁          | 牛乳<br>じゃが芋おやき       | 鶏肉<br>味噌<br>ヨーグルト<br>牛乳                 | 米 油<br>塩麴 バター<br>じゃが芋 砂糖<br>片栗粉              | ほうれん草<br>人参<br>きゃべつ<br>水菜                   | 421kcal<br>20.1g<br>脂: 10.4g<br>塩: 1.0g |
| 2日 土<br>16日 土<br>30日 土  | 牛乳<br>菓子  | ごはん     | 生揚げチャンプル<br>大根と人参煮<br>じゃが芋の味噌汁        | 牛乳<br>菓子            | 生揚げ 牛乳<br>豚肉<br>かつお節<br>味噌              | 米<br>油<br>砂糖<br>じゃが芋                         | たまねぎ<br>人参<br>大根<br>万能ねぎ                    | 515kcal<br>17.4g<br>脂: 15.4g<br>塩: 1.4g |
| 7日 木<br>19日 火   | 牛乳<br>菓子  | ごはん     | かじきの梅焼き<br>青菜とコーンの和え物<br>きのこのすまし汁     | 牛乳<br>たまご蒸しパン       | かじき<br>牛乳<br>卵                          | 米<br>H/M<br>砂糖<br>油                          | 梅干し しめじ<br>長ねぎ えのき<br>小松菜 わかめ<br>コーン        | 480kcal<br>20.5g<br>脂: 15.6g<br>塩: 1.5g |
| 8日 金<br>20日 水   | 牛乳<br>菓子  | ごはん     | 麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>わかめスープ               | 牛乳<br>大学芋           | 豆腐<br>豚肉<br>牛乳                          | *・マヨネーズ さつま芋<br>春雨 油<br>ごま・ごま油 水あめ<br>片栗粉 砂糖 | きゃべつ 長ねぎ<br>人参 わかめ<br>たまねぎ<br>きゅうり          | 578kcal<br>15.8g<br>脂: 23.7g<br>塩: 1.5g |
| 9日 土<br>23日 土   | 牛乳<br>菓子  | 焼きそば    | 茄子の豚肉炒め<br>豆腐と青菜のすまし汁                 | 牛乳<br>菓子            | 豚肉<br>竹輪<br>豆腐<br>牛乳                    | 中華麺<br>油<br>砂糖                               | きゃべつ なす<br>人参 ほうれん草<br>たまねぎ<br>もやし          | 473kcal<br>19.1g<br>脂: 17.7g<br>塩: 1.8g |
| 11日 月<br>21日 木  | 牛乳<br>菓子  | ごはん     | 肉じゃが<br>磯辺和え<br>かきたま汁                 | ヨーグルトゼリー            | 豚肉 生クリーム<br>さつま揚げ ヨーグルト<br>卵 ゼラチン<br>牛乳 | 米 砂糖<br>じゃが芋 ごま油<br>しらたき 片栗粉<br>油            | 人参 のり<br>たまねぎ フルーベリージャム<br>きゅうり<br>大根       | 515kcal<br>16.1g<br>脂: 18.8g<br>塩: 1.4g |
| 12日 火<br>22日 金  | 牛乳<br>チーズ | ごはん     | 豆腐のおとし揚げ<br>切干大根サラダ<br>なめこの味噌汁        | 牛乳<br>菓子            | 豆腐 牛乳<br>鶏肉 チーズ<br>竹輪<br>味噌             | 米 ごま油<br>片栗粉<br>油<br>砂糖                      | れんこん きゅうり<br>長ねぎ なめこ<br>切干大根<br>人参          | 480kcal<br>19.2g<br>脂: 20.9g<br>塩: 2.1g |
| 13日 水<br>25日 月  | 牛乳<br>菓子  | けんちんうどん | ひじき入り卵焼き<br>バナナ                       | 牛乳<br>おにぎり          | 豚肉 牛乳<br>油揚げ しらす<br>卵<br>かにかま           | うどん<br>油<br>砂糖<br>米                          | 人参 たまねぎ<br>大根 長ねぎ<br>ごぼう バナナ<br>ひじき         | 486kcal<br>19.4g<br>脂: 16.6g<br>塩: 2.0g |
| 14日 木<br>29日 金  | 牛乳<br>菓子  | ごはん     | バターチキンカレー<br>フレンチサラダ                  | 牛乳<br>ぶどう寒天<br>せんべい | 鶏肉<br>かにかま<br>牛乳                        | 米 バター<br>じゃが芋 砂糖<br>油<br>薄力粉                 | 人参 きゅうり<br>セロリ 寒天<br>りんご<br>きゃべつ            | 490kcal<br>14.3g<br>脂: 18.1g<br>塩: 1.4g |
| 26日 火   | 牛乳<br>菓子  | おにぎり    | 照焼チキン<br>野菜とハムの和え物<br>マカロニスープ<br>オレンジ | 牛乳<br>菓子            | 鮭<br>鶏肉<br>ハム<br>牛乳                     | 米<br>砂糖<br>ごま油<br>マカロニ                       | わかめ たまねぎ<br>もやし オレンジ<br>きゅうり<br>人参          | 585kcal<br>23.3g<br>脂: 17.3g<br>塩: 1.8g |
| 15日 金<br>27日 水  | 牛乳<br>チーズ | ごはん     | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>しらたきの金平<br>もやしと油揚げの味噌汁  | 牛乳<br>菓子            | 鮭 チーズ<br>味噌<br>油揚げ<br>牛乳                | 米<br>油<br>しらたき<br>砂糖                         | きゃべつ さやいんげん<br>人参 もやし<br>たまねぎ 万能ねぎ<br>しめじ   | 482kcal<br>22.6g<br>脂: 18.3g<br>塩: 1.3g |
| 28日 木<br> | 牛乳<br>菓子  | ピースごはん  | 鶏肉のから揚げ<br>マカロニサラダ<br>ココロスープ          | 牛乳<br>ジャム入りカップケーキ   | えんどうまめ<br>鶏肉<br>牛乳                      | 米 マカロニ<br>薄力粉 マヨネーズ<br>片栗粉 H/M<br>油          | きゃべつ かぶ<br>人参 アスパラガス<br>きゅうり いちごジャム<br>たまねぎ | 566kcal<br>19.0g<br>脂: 22.8g<br>塩: 1.7g |

⇒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   |
| 506kcal  | 18.9g | 18.0g | 1.6g |

## 2020年5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 金<br>18日 月   | ごはん     | 鶏肉の塩麴焼き<br>2色煮浸し<br>じゃべつの味噌汁          | 牛乳<br>じゃが芋おやき       | 鶏肉<br>味噌<br>ヨーグルト<br>牛乳                 | 米 油<br>塩麴 バター<br>じゃが芋 砂糖<br>片栗粉             | ほうれん草<br>人参<br>じゃべつ<br>水菜                   | 480kcal<br>22.3g<br>脂: 11.0g<br>塩: 1.2g |
| 2日 土<br>16日 土<br>30日 土  | ごはん     | 生揚げチャンプル<br>大根と人参煮<br>じゃが芋の味噌汁        | 牛乳<br>菓子            | 生揚げ 牛乳<br>豚肉<br>かつお節<br>味噌              | 米<br>油<br>砂糖<br>じゃが芋                        | たまねぎ<br>人参<br>大根<br>万能ねぎ                    | 569kcal<br>19.0g<br>脂: 16.3g<br>塩: 1.6g |
| 7日 木<br>19日 火   | ごはん     | かじきの梅焼き<br>青菜とコーンの和え物<br>きのこのすまし汁     | 牛乳<br>たまご蒸しパン       | かじき<br>牛乳<br>卵                          | 米<br>H/M<br>砂糖<br>油                         | 梅干し しめじ<br>長ねぎ えのき<br>小松菜 わかめ<br>コーン        | 524kcal<br>22.8g<br>脂: 15.9g<br>塩: 1.8g |
| 8日 金<br>20日 水   | ごはん     | 麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>わかめスープ               | 牛乳<br>大学芋           | 豆腐<br>豚肉<br>牛乳                          | *マヨネーズ さつま芋<br>春雨 油<br>ごま・ごま油 水あめ<br>片栗粉 砂糖 | じゃべつ 長ねぎ<br>人参 わかめ<br>たまねぎ<br>きゅうり          | 640kcal<br>16.9g<br>脂: 25.1g<br>塩: 1.8g |
| 9日 土<br>23日 土   | 焼きそば    | 茄子の豚肉炒め<br>豆腐と青菜のすまし汁                 | 牛乳<br>菓子            | 豚肉<br>竹輪<br>豆腐<br>牛乳                    | 中華麺<br>油<br>砂糖                              | じゃべつ なす<br>人参 ほうれん草<br>たまねぎ<br>もやし          | 510kcal<br>21.0g<br>脂: 17.6g<br>塩: 2.2g |
| 11日 月<br>21日 木  | ごはん     | 肉じゃが<br>磯辺和え<br>かきたま汁                 | ヨーグルトゼリー            | 豚肉 生クリーム<br>さつま揚げ ヨーグルト<br>卵 ゼラチン<br>牛乳 | 米 砂糖<br>じゃが芋 ごま油<br>しらたき 片栗粉<br>油           | 人参 のり<br>たまねぎ フルーツジャム<br>きゅうり<br>大根         | 569kcal<br>17.4g<br>脂: 20.4g<br>塩: 1.6g |
| 12日 火<br>22日 金  | ごはん     | 豆腐のおとし揚げ<br>切干大根サラダ<br>なめこの味噌汁        | 牛乳<br>菓子            | 豆腐 牛乳<br>鶏肉 チーズ<br>竹輪<br>味噌             | 米 ごま油<br>片栗粉<br>油<br>砂糖                     | れんこん きゅうり<br>長ねぎ なめこ<br>切干大根<br>人参          | 502kcal<br>18.6g<br>脂: 20.1g<br>塩: 2.2g |
| 13日 水<br>25日 月  | けんちんうどん | ひじき入り卵焼き<br>バナナ                       | 牛乳<br>おにぎり          | 豚肉 牛乳<br>油揚げ しらす<br>卵<br>かにかま           | うどん<br>油<br>砂糖<br>米                         | 人参 たまねぎ<br>大根 長ねぎ<br>ごぼう バナナ<br>ひじき         | 523kcal<br>21.3g<br>脂: 15.8g<br>塩: 2.4g |
| 14日 木<br>29日 金  | ごはん     | バターチキンカレー<br>フレンチサラダ                  | 牛乳<br>ぶどう寒天<br>せんべい | 鶏肉<br>かにかま<br>牛乳                        | 米 バター<br>じゃが芋 砂糖<br>油<br>薄力粉                | 人参 きゅうり<br>セロリ 寒天<br>りんご<br>じゃべつ            | 542kcal<br>15.1g<br>脂: 18.7g<br>塩: 1.7g |
| 26日 火   | おにぎり    | 照焼チキン<br>野菜とハムの和え物<br>マカロニスープ<br>オレンジ | 牛乳<br>菓子            | 鮭<br>鶏肉<br>ハム<br>牛乳                     | 米<br>砂糖<br>ごま油<br>マカロニ                      | わかめ たまねぎ<br>もやし オレンジ<br>きゅうり<br>人参          | 657kcal<br>56.4g<br>脂: 18.8g<br>塩: 2.1g |
| 15日 金<br>27日 水  | ごはん     | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>しらたきの金平<br>もやしと油揚げの味噌汁  | 牛乳<br>菓子            | 鮭 チーズ<br>味噌<br>油揚げ<br>牛乳                | 米<br>油<br>しらたき<br>砂糖                        | じゃべつ きゃいんげん<br>人参 もやし<br>たまねぎ 万能ねぎ<br>しめじ   | 501kcal<br>22.8g<br>脂: 16.3g<br>塩: 1.8g |
| 28日 木<br> | ピースごはん  | 鶏肉のから揚げ<br>マカロニサラダ<br>ココロスープ          | 牛乳<br>ジャム入りカップケーキ   | えんどうまめ<br>鶏肉<br>牛乳                      | 米 マカロニ<br>薄力粉 マヨネーズ<br>片栗粉 H/M<br>油         | じゃべつ かぶ<br>人参 アスパラガス<br>きゅうり いちごジャム<br>たまねぎ | 626kcal<br>20.9g<br>脂: 24.0g<br>塩: 2.0g |

⇒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   |
| 554kcal  | 22.9g | 18.3g | 1.9g |

| 日付 曜                   |  | 5~6ヶ月 | 7~8ヶ月  | 9~11ヶ月   | 12~15ヶ月   |
|------------------------|--|-------|--|--|---|
| 1日 金<br>18日 月          | 午前食  |       | お茶   | お茶   | ヨーグルト   |
|                        | 昼食    |       | おかゆ<br>鶏肉の塩焼き<br>2色煮浸し<br>きゃべつの味噌汁                         | やわらかごはん<br>鶏肉の塩焼き<br>2色煮浸し<br>きゃべつの味噌汁                     | ごはん<br>鶏肉の塩麴焼き<br>2色煮浸し<br>きゃべつの味噌汁   |
|                        | 午後食  |       | お茶・じゃが芋おやき   | お茶・じゃが芋おやき   | 牛乳・じゃが芋おやき  |
|                        | 食材   |       | ヨーグルト・米・鶏肉・塩<br>ほうれん草・人参・きゃべつ・水菜・味噌<br>じゃが芋・片栗粉            | ヨーグルト・米・鶏肉・塩<br>ほうれん草・人参・きゃべつ・水菜・味噌<br>じゃが芋・片栗粉            | ヨーグルト・米・鶏肉・塩麴<br>ほうれん草・人参・きゃべつ・水菜・味噌・牛乳<br>じゃが芋・片栗粉・油・バター・砂糖                      |
| 2日 土<br>16日 土<br>30日 土 | 午前食  |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子   |
|                        | 昼食    |       | おかゆ<br>豆腐チャンプル<br>大根と人参煮<br>じゃが芋の味噌汁                       | やわらかごはん<br>豆腐チャンプル<br>大根と人参煮<br>じゃが芋の味噌汁                   | ごはん<br>生揚げチャンプル<br>大根と人参煮<br>じゃが芋の味噌汁   |
|                        | 午後食  |       | お茶・人参がゆ  | お茶・人参がゆ  | 牛乳・菓子   |
|                        | 食材   |       | 牛乳・米・豆腐・豚肉・玉葱・人参<br>かつお節・大根・じゃが芋・こねぎ<br>味噌                 | 牛乳・米・豆腐・豚肉・玉葱・人参<br>かつお節・大根・じゃが芋・こねぎ<br>味噌                 | 牛乳・米・生揚げ・豚肉・玉葱・人参・油<br>かつお節・大根・砂糖・じゃが芋・こねぎ<br>味噌                                  |
| 7日 木<br>19日 火          | 午前食  |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子   |
|                        | 昼食  |       | おかゆ<br>鮭の照り焼き<br>青菜とコーンの和え物<br>野菜のすまし汁                     | やわらかごはん<br>鮭の照り焼き<br>青菜とコーンの和え物<br>きのこのすまし汁                | ごはん<br>かじきの梅焼き<br>青菜とコーンの和え物<br>きのこのすまし汁  |
|                        | 午後食  |       | お茶・パンがゆ  | お茶・パンがゆ  | 牛乳・たまご蒸しパン  |
|                        | 食材   |       | 牛乳・米・鮭・長葱・小松菜<br>コーン・わかめ<br>食パン                            | 牛乳・米・鮭・長葱・小松菜<br>コーン・しめじ・えのき・わかめ<br>食パン                    | 牛乳・米・かじき・梅干し・長葱・小松菜<br>コーン・しめじ・えのき・わかめ・H/M<br>卵・砂糖・油                              |
| 8日 金<br>20日 水          | 午前食  |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子   |
|                        | 昼食  |       | おかゆ<br>豆腐の肉あんかけ<br>野菜サラダ<br>わかめスープ                         | やわらかごはん<br>豆腐の肉あんかけ<br>春雨サラダ<br>わかめスープ                     | ごはん<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>わかめスープ  |
|                        | 午後食  |       | お茶・さつま芋おじや   | お茶・さつま芋おじや   | 牛乳・大学芋  |
|                        | 食材   |       | 牛乳・米・豆腐・豚肉・きゃべつ・人参・長葱<br>片栗粉・春雨・きゅうり<br>わかめ・たまねぎ・ごま・さつま芋・油 | 牛乳・米・豆腐・豚肉・きゃべつ・人参・長葱<br>片栗粉・春雨・きゅうり<br>わかめ・たまねぎ・ごま・さつま芋・油 | 牛乳・米・豆腐・豚肉・きゃべつ・人参・長葱・砂糖<br>ごま油・片栗粉・春雨・きゅうり・マヨネーズ・水あめ<br>わかめ・たまねぎ・ごま・さつま芋・油       |
| 9日 土<br>23日 土          | 午前食  |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子   |
|                        | 昼食  |       | 煮込みうどん<br>茄子の豚肉炒め<br>豆腐と青菜のすまし汁                            | 煮込みうどん<br>茄子の豚肉炒め<br>豆腐と青菜のすまし汁                            | 焼きそば<br>茄子の豚肉炒め<br>豆腐と青菜のすまし汁   |
|                        | 午後食  |       | お茶・おかか入りおじや  | お茶・おかか入りおじや  | 牛乳・菓子   |
|                        | 食材   |       | 牛乳・うどん・豚肉・きゃべつ・人参・玉葱<br>なす・もやし・おかか<br>豆腐・ほうれん草             | 牛乳・うどん・豚肉・きゃべつ・人参・玉葱<br>なす・もやし・おかか<br>豆腐・ほうれん草             | 牛乳・中華麺・豚肉・きゃべつ・人参・玉葱<br>竹輪・油・なす・砂糖・もやし<br>豆腐・ほうれん草                                |
| 11日 月<br>21日 木         | 午前食  |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子   |
|                        | 昼食  |       | おかゆ<br>肉じゃが<br>磯辺和え<br>お麩入り汁                               | やわらかごはん<br>肉じゃが<br>磯辺和え<br>お麩入り汁                           | ごはん<br>肉じゃが<br>磯辺和え<br>かきたま汁  |
|                        | 午後食  |       | お茶・ジャム入りパンがゆ   | お茶・ジャム入りパンがゆ   | ヨーグルトゼリー  |
|                        | 食材   |       | 牛乳・米・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱<br>きゅうり・大根・のり<br>片栗粉・ジャム・食パン            | 牛乳・米・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱<br>きゅうり・大根・のり<br>片栗粉・ジャム・食パン            | 牛乳・米・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱<br>しらす・さつま揚げ・油・砂糖・きゅうり・大根・のり<br>ごま油・卵・片栗粉・ゼラチン・生クリーム・ヨーグルト・ジャム |

| 日付 曜  |  | 5~6ヶ月 | 7~8ヶ月   | 9~11ヶ月  | 12~15ヶ月  |
|---|--|-------|---|---|--|
| 12日 火<br>22日 金  | 午前食  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・チーズ   |
|   | 昼食    |       | おかゆ<br>豆腐のおとし揚げ煮<br>切干大根サラダ<br>豆腐の味噌汁                   | やわらかごはん<br>豆腐のおとし揚げ煮<br>切干大根サラダ<br>なめこの味噌汁                  | ごはん<br>豆腐のおとし揚げ<br>切干大根サラダ<br>なめこの味噌汁  |
|   | 午後食  |       | お茶・煮込みうどん   | お茶・煮込みうどん   | 牛乳・菓子  |
|   | 食材   |       | 牛乳・チーズ・米・豆腐・鶏肉・れんこん・長葱<br>片栗粉・切干大根・人参・きゅうり<br>砂糖・ごま油・味噌 | 牛乳・チーズ・米・豆腐・鶏肉・れんこん・長葱<br>片栗粉・切干大根・人参・きゅうり<br>砂糖・ごま油・なめこ・味噌 | 牛乳・チーズ・米・豆腐・鶏肉・れんこん・長葱<br>片栗粉・油・切干大根・人参・きゅうり・竹輪<br>砂糖・ごま油・なめこ・味噌               |
| 13日 水<br>25日 月  | 午前食  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・菓子  |
|   | 昼食    |       | けんちんうどん<br>豆腐の野菜煮<br>バナナ                                | けんちんうどん<br>豆腐の野菜煮<br>バナナ                                    | けんちんうどん<br>ひじき入り卵焼き<br>バナナ   |
|   | 午後食  |       | お茶・鮭入りおじや   | お茶・鮭入りおじや   | 牛乳・おにぎり  |
|   | 食材   |       | 牛乳・米・鶏肉・じゃが芋・人参・大根・ごぼう<br>ひじき・玉葱・長葱<br>バナナ・ゆかり・しらす      | 牛乳・米・鶏肉・じゃが芋・人参・大根・ごぼう<br>油揚げ・ひじき・玉葱・長葱<br>バナナ・ゆかり・しらす      | 牛乳・米・鶏肉・じゃが芋・人参・大根・ごぼう<br>油・油揚げ・卵・ひじき・玉葱・長葱・かにかま<br>砂糖・バナナ・ゆかり・しらす             |
| 14日 木<br>29日 金  | 午前食  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・菓子  |
|   | 昼食    |       | おかゆ<br>じゃが芋のうま煮<br>フレンチサラダ                              | やわらかごはん<br>じゃが芋のうま煮<br>フレンチサラダ                              | ごはん<br>バターチキンカレー<br>フレンチサラダ  |
|   | 午後食  |       | お茶・野菜おじや  | お茶・野菜おじや  | 牛乳・ぶどう寒天・せんべい  |
|   | 食材   |       | 牛乳・米・鶏肉・じゃが芋・人参<br>きゃべつ・きゅうり                            | 牛乳・米・鶏肉・じゃが芋・人参<br>きゃべつ・きゅうり                                | 牛乳・米・鶏肉・じゃが芋・人参・セロリ・りんご<br>油・薄力粉・バター・きゃべつ・きゅうり・かにかま<br>砂糖・寒天・ぶどうジュース           |
| 26日 火   | 午前食  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・菓子  |
|   | 昼食  |       | おかゆ<br>照焼チキン<br>野菜の和え物<br>野菜スープ・オレンジ                    | やわらかごはん<br>照焼チキン<br>野菜の和え物<br>マカロニスープ・オレンジ                  | おにぎり<br>照焼チキン<br>野菜とハムの和え物<br>マカロニスープ・オレンジ                                     |
|   | 午後食  |       | お茶・煮込みうどん   | お茶・煮込みうどん   | 牛乳・菓子  |
|   | 食材   |       | 牛乳・米・鮭・わかめ・鶏肉・うどん<br>もやし・きゅうり・人参<br>たまねぎ・オレンジ           | 牛乳・米・鮭・わかめ・鶏肉・うどん<br>もやし・きゅうり・人参<br>マカロニ・たまねぎ・オレンジ          | 牛乳・米・鮭・わかめ・鶏肉・砂糖<br>ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・<br>マカロニ・たまねぎ・オレンジ                      |
| 15日 金<br>27日 水  | 午前食  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・チーズ   |
|   | 昼食  |       | おかゆ<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>人参の金平<br>もやしの味噌汁                   | やわらかごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>人参の金平<br>もやしと油揚げの味噌汁               | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>しらたきの金平<br>もやしと油揚げの味噌汁                                    |
|   | 午後食  |       | お茶・わかめおじや   | お茶・わかめおじや   | 牛乳・菓子  |
|   | 食材   |       | 牛乳・チーズ・米・鮭・味噌・きゃべつ<br>人参・たまねぎ・しめじ<br>いんげん・もやし・こねぎ       | 牛乳・チーズ・米・鮭・味噌・きゃべつ<br>人参・たまねぎ・しめじ<br>いんげん・もやし・油揚げ・こねぎ       | 牛乳・チーズ・米・鮭・味噌・砂糖・きゃべつ<br>人参・たまねぎ・しめじ・油・しらたき<br>いんげん・もやし・油揚げ・こねぎ                |
| 28日 木<br> | 午前食  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・菓子  |
|   | 昼食  |       | おかゆ<br>鶏肉煮<br>野菜サラダ<br>ココロスープ                           | やわらかごはん<br>鶏肉煮<br>野菜サラダ<br>ココロスープ                           | ピースごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>マカロニサラダ<br>ココロスープ   |
|   | 午後食  |       | お茶・ジャム入りパンがゆ  | お茶・ジャム入りパンがゆ  | 牛乳・ジャム入りカップケーキ   |
|   | 食材   |       | 牛乳・米・グリーンピース・鶏肉<br>マカロニ・きゃべつ・人参・きゅうり<br>たまねぎ・かぶ・ジャム     | 牛乳・米・グリーンピース・鶏肉<br>マカロニ・きゃべつ・人参・きゅうり<br>たまねぎ・かぶ・アスパラガス・ジャム  | 牛乳・米・グリーンピース・鶏肉・薄力粉・片栗粉・油<br>マカロニ・きゃべつ・人参・きゅうり・マヨネーズ<br>たまねぎ・かぶ・アスパラガス・H/M・ジャム |