

4月完了期食

アレルギー表示 ●卵

※菓子類については、アレルギー表記していません。

日曜日 曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1月	昼食	鶏肉の生姜焼き 高野豆腐の含め煮 ごはん きのこのみそ汁	鶏肉 高野豆腐 味噌	生姜 人参・きぬさや えのき・しめじ・玉葱・人参・青葱	砂糖 米	濃口醤油 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪みかんゼリー 牛乳	牛乳	粉寒天・オレンジジュース・みかん缶	砂糖	
2火	昼食	赤魚の味噌焼き 金平れんこん ごはん キャベツのすまし汁	赤魚・味噌	ブロッコリー れんこん・人参・インゲン キャベツ・玉葱・人参・青葱	油・砂糖 米	みりん 濃口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	♪焼きのり塩ポテト 牛乳	牛乳	あおさ粉	ナチュラルカットポテト・油	塩
3水	昼食	ホークビーンズ コールスローサラダ ごはん 玉ねぎのスープ	豚肉・大豆水煮	人参・玉葱・グリーンピース・トマトピューレ キャベツ・きゅうり・人参・コーン	じゃが芋・砂糖 砂糖・油 米	ケチャップ 酢(米酢)・淡口醤油 コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪パンフキンパイ 牛乳	牛乳	南瓜	ギョーザの皮・マーガリン・グラニュー糖・油	
4木	昼食	鶏肉のマヨネーズ焼き 大根のおかか和え ごはん 白菜のみそ汁	鶏肉 かつおぶし 味噌	パセリ 大根・きゅうり・人参・コーン 白菜・玉葱・人参・青葱	●マヨネーズ 砂糖 米	塩 濃口醤油
	おやつ	♪バナナケーキ 牛乳	●卵 牛乳	バナナ	砂糖・小麦粉・油	ベーキングパウダー
5金	昼食	豚肉の磯辺焼き カリフラワーのサラダ ごはん 豆腐のみそ汁	豚肉	あおさ粉 カリフラワー・きゅうり・人参・コーン	小麦粉・油 砂糖・油 米	塩 酢(米酢)・淡口醤油
	おやつ	♪スティックジャムサンド 牛乳	牛乳	イチゴジャム	食パン	
6土	昼食	中華丼 ほうれん草とウィンナーのソテー わかめのスープ	豚肉 ウィンナー	玉葱・白菜・菊・人参 ほうれん草・玉葱・人参 わかめ・玉葱・人参・パセリ	米・片栗粉 油	ガラスープ・塩 塩 コンソメ チキン・塩
	おやつ	おやつ(マリー・さやえんどう) 牛乳	牛乳		マリー・さやえんどう	
8月	昼食	鮭の塩焼き 南瓜の煮物 わかめごはん 小松菜のみそ汁	鮭	インゲン 南瓜・人参・キヌサヤ 炊き込みわかめ こまつ菜・玉葱・人参・青葱	砂糖 米	塩 淡口醤油
	おやつ	♪お麩のラスク 牛乳	牛乳		麩・グラニュー糖・マーガリン	
9火	昼食	カレーポトフ ツナサラダ ごはん フルーツ	牛肉 シーチキン	玉葱・人参 きゅうり・キャベツ・人参・コーン	じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油 米	酢(米酢)・濃口醤油
	おやつ	♪スティックシュガートースト 牛乳	牛乳	リンゴ	食パン・グラニュー糖・マーガリン	
10水	昼食	ホキのパン粉焼き ひじきの炒り煮 ごはん もやしのスープ	ホキ あげ	パセリ ひじき・人参・きぬさや もやし・玉葱・人参・青葱	パン粉・オリーブオイル 砂糖 米	塩・コショウ 濃口醤油 ガラスープ・塩
	おやつ	♪りんごゼリー 牛乳	牛乳	りんごジュース・粉寒天・洋梨缶	砂糖	
11木	昼食	ぎせい豆腐 春雨の酢の物 菜めしごはん 麩のみそ汁	豚肉・木綿豆腐・●卵	干しいたけ・きぬさや・人参・玉葱 人参・きゅうり・コーン 菜めし 玉葱・人参・青葱	砂糖 春雨・砂糖 米 麩	みりん・淡口醤油 酢(米酢)・淡口醤油
	おやつ	♪きなこ蒸しパン 牛乳	きな粉 牛乳		砂糖・小麦粉	
12金	昼食	五目煮 ブロッコリーの和え物 ごはん 里芋のみそ汁	ちくわ かつおぶし 味噌	南瓜・玉葱・インゲン ブロッコリー・コーン・人参 玉葱・人参・青葱	さつまいも・油・砂糖 砂糖 米 さといも	濃口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	♪ツナ入りお好み焼き 牛乳	シーチキン 牛乳	キャベツ・人参	小麦粉・油	濃口醤油
13土	昼食	五目煮込みうどん チンゲン菜のごま和え フルーツ	豚肉	玉葱・人参・しいたけ・青葱 ちんげん菜・白菜・人参 バナナ	うどん冷凍 砂糖・白ごま	濃口醤油・みりん 濃口醤油
	おやつ	おやつ(フック・味ト・ココナッツ) 牛乳	牛乳		フック・味ト・ココナッツ	
15月	昼食	酢鶏 かぼちゃサラダ ごはん 春雨スープ	鶏肉	玉葱・人参・ピーマン 南瓜・人参・きゅうり 玉葱・人参・青葱	片栗粉・油・砂糖 ●マヨネーズ 米 春雨	濃口醤油・酢(米酢) ガラスープ・濃口醤油
	おやつ	♪スイートポテト 牛乳	豆乳 牛乳		さつまいも・砂糖	
16火	昼食	豚肉の塩だれ炒め ほうれん草の中華和え ごはん 厚揚げのみそ汁	豚肉	玉葱・人参・インゲン ほうれん草・キャベツ・人参・緑豆もやし	ごま油 ごま油・砂糖・白ごま 米	塩 淡口醤油
	おやつ	♪フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 牛乳	みかん缶・黄桃缶・バナナ		
17水	昼食	白身魚のタヤケソース 切干大根の炒め煮 ごはん ほうれん草のみそ汁	ホキ ちくわ 味噌	人参 切干大根・人参・インゲン ほうれん草・玉葱・人参・青葱	●マヨネーズ・砂糖 油・砂糖 米	酢(米酢) 濃口醤油・みりん
	おやつ	♪かぼちゃマフィン 牛乳	豆乳 牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
18木	昼食	チキンチキンごぼう 白菜のツナ和え ごはん えのきのみそ汁	鶏肉 シーチキン 味噌	ごぼう・枝豆 キャベツ・白菜・人参 えのき・玉葱・人参・青葱	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米	塩・濃口醤油・酒・みりん 淡口醤油
	おやつ	♪マヨコーンスティックトースト 牛乳	シーチキン 牛乳	玉葱・コーン	食パン・マヨドレ	
19金	昼食	ハンバーグ スパンテー ブロッコリーサラダ ロールパン フルーツ	ハンバーグ	玉葱 ブロッコリー・人参・コーン オレンジ	スバグティ・油 砂糖・油・白ごま ロールパン	ケチャップ ケチャップ 酢(米酢)・淡口醤油
	おやつ	♪じゃが芋のスープ 牛乳	かつおぶし 牛乳	玉葱・人参・パセリ	じゃが芋 米	ポタージュ 淡口醤油
20土	昼食	チキンライス キャベツのサラダ コーンのスープ	鶏肉	玉葱・ピーマン・人参 キャベツ・きゅうり・人参 コーン・玉葱・人参	米 砂糖・油	ケチャップ・塩 酢(米酢) コンソメ チキン・塩
	おやつ	おやつ(ミカド・バツ たべる) 牛乳	牛乳		ソフトサラダ・つぶつぶベジタブル	
22月	昼食	ハーベキューチキン ひじきサラダ ごはん 人参のスープ	鶏肉	ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・コーン 玉葱・人参・コーン・パセリ	砂糖 米	濃口醤油・ケチャップ 和風ごま醤油ドレ コンソメ チキン
	おやつ	♪蒸しパン 牛乳	牛乳		砂糖・小麦粉	ベーキングパウダー
23火	昼食	豚肉の甘辛炒め れんこんの旨煮 ごはん わかめのみそ汁	豚肉 さつま揚げ 味噌	キャベツ・玉葱・赤ピーマン・インゲン 蓮根・人参・インゲン わかめ・玉葱・人参・青葱	油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油・塩 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪パンゼリー 牛乳	牛乳	粉寒天・パン缶	砂糖	
24水	昼食	サワラの漬け焼き ほうれん草のおかか和え ごはん じゃが芋のみそ汁	さわら かつおぶし 味噌	インゲン ほうれん草・キャベツ・コーン・人参 玉葱・人参・青葱	砂糖 米 じゃが芋	濃口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	♪きな粉まぶしパン 牛乳	きな粉 牛乳		●ロールパン・油・砂糖	
25木	昼食	鶏肉のカレー風味焼き 大根サラダ ごはん チンゲン菜のみそ汁	鶏肉	大根・人参・きゅうり・コーン チンゲン菜・玉葱・人参・青葱	砂糖・カレーフレーク 砂糖・油 米	酒・みりん・濃口醤油 酢(米酢)・濃口醤油
	おやつ	♪りんごケーキ 牛乳	豆乳 牛乳	リンゴ	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー
26金	昼食	こいのぼりライス マカロニサラダ ミートボール キャベツのスープ フルーツ	シーチキン・●オムライスシート ミートボール	玉葱・人参・プチトマト・きゅうり・グリーンピース 人参・きゅうり トマトピューレ・枝豆・コーン キャベツ・玉葱・人参・パセリ オレンジ	米・油 マカロニ・●マヨネーズ	ケチャップ 塩 コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪こいのぼりクッキー 牛乳	●卵 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー
27土	昼食	きざみ焼そば 白菜のじゃこ和え 玉ねぎのみそ汁	豚肉・かつおぶし しらす 味噌	キャベツ・玉葱・人参・もやし・あおさ粉 白菜・小松菜 玉葱・人参・青葱	焼きそば麺 砂糖	焼きそばソース 濃口醤油
	おやつ	おやつ(味しらべ・さやえんどう) 牛乳	牛乳		味しらべ・さやえんどう	
30火	昼食	鶏肉のごまだれ焼 キャベツの和えもの ごはん 大根のみそ汁	鶏肉 味噌	キャベツ・コーン・人参 大根・玉葱・人参・青葱	白ごま 砂糖 米	みりん・濃口醤油 濃口醤油
	おやつ	♪ぶどうゼリー 牛乳	牛乳	ぶどうジュース・粉寒天・洋梨缶	砂糖	

4月後期食

※菓子類については、アレルギー表記していません。

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1月	昼食	ささみの煮物	ササミ	人参	米	濃口醤油・だし汁	
		高野豆腐のゆめ煮	高野豆腐			濃口醤油・だし汁	
	おやつ	みそ汁風	味噌	玉葱		だし汁	
	おやつ	りんごと人参のやわらか煮		りんご・人参		水	
2火	昼食	豆腐の煮物	絹豆腐	玉葱・人参・ブロッコリー	米	濃口醤油・だし汁	
		玉ねぎ煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	すまし汁風		キャベツ		淡口醤油・だし汁	
	おやつ	じゃが芋マッシュ			じゃが芋		
3水	昼食	豚肉の煮物	豚肉	人参・キャベツ	米	濃口醤油・だし汁	
		じゃが芋のケチャップ煮				ケチャップ	
	おやつ	すまし汁風		玉葱		淡口醤油・だし汁	
	おやつ	かぼちゃマッシュ		南瓜			
4木	昼食	ささみの煮物	ササミ	大根・玉葱・白菜	米	濃口醤油・だし汁	
		大根煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	みそ汁風	味噌	人参		だし汁	
	おやつ	バナナ		バナナ			
5金	昼食	白身魚の煮物	タラ	人参・カリフラワー	米	濃口醤油・だし汁	
		人参煮				だし汁	
	おやつ	みそ汁風	味噌	玉葱		だし汁	
	おやつ	さつま芋マッシュ			さつま芋		
6土	昼食	豚肉の煮物	豚肉	ほうれん草・玉葱・白菜	米	濃口醤油・だし汁	
		ほうれん草煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	すまし汁風		玉葱		淡口醤油・だし汁	
	おやつ	おやつ(ワビ・スクット・玉子ホ-0)				玉子ホ-0・マンナビスケット	
8月	昼食	白身魚の煮物	タラ	南瓜・人参・玉葱	米	濃口醤油・だし汁	
		かぼちゃ煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	みそ汁風	味噌	こまつ菜		だし汁	
	おやつ	バナナ		バナナ			
9火	昼食	豆腐の煮物	絹豆腐	人参・キャベツ	米	濃口醤油・だし汁	
		じゃがいも煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	すまし汁風		玉葱		淡口醤油・だし汁	
	おやつ	りんごと人参のやわらか煮		りんご・人参		水	
10水	昼食	白身魚の煮物	タラ	玉葱	米	濃口醤油・だし汁	
		玉ねぎ煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	すまし汁風		人参		淡口醤油・だし汁	
	おやつ	さつま芋マッシュ			さつま芋		
11木	昼食	豆腐の煮物	絹豆腐	人参	米	濃口醤油・だし汁	
		人参煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	みそ汁風	味噌	玉葱		だし汁	
	おやつ	きなこ蒸しパン		きな粉	砂糖・小麦粉		
12金	昼食	白身魚の煮物	タラ	人参・玉葱・ブロッコリー	米	濃口醤油・だし汁	
		さつま芋煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	みそ汁風	味噌	南瓜		だし汁	
	おやつ	バナナ		バナナ			
13土	昼食	煮込みうどん		ちんげん菜・人参・白菜	米	だし汁	
		豆腐の煮込み	絹豆腐			濃口醤油・だし汁	
	おやつ	チンゲン菜煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	おやつ(ワビ・スクット・玉子ホ-0)				玉子ホ-0・マンナビスケット	
15月	昼食	ささみの煮物	ササミ	南瓜・玉葱	米	濃口醤油・だし汁	
		かぼちゃ煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	すまし汁風		人参		淡口醤油・だし汁	
	おやつ	スイートポテト	豆乳		さつま芋・砂糖		
16火	昼食	豚肉の煮物	豚肉	ほうれん草・玉葱・人参	米	濃口醤油・だし汁	
		ほうれん草煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	みそ汁風	味噌	キャベツ		だし汁	
	おやつ	バナナヨーグルト	ヨーグルト	バナナ	砂糖		
17水	昼食	白身魚の煮物	タラ	人参・玉葱	米	濃口醤油・だし汁	
		人参煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	みそ汁風	味噌	ほうれん草		だし汁	
	おやつ	かぼちゃマッシュ		南瓜			
18木	昼食	ささみの煮物	ササミ	白菜・玉葱・人参	米	濃口醤油・だし汁	
		白菜煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	みそ汁風	味噌	キャベツ		だし汁	
	おやつ	りんごと人参のやわらか煮		りんご・人参		水	
19金	昼食	白身魚の煮物	タラ	人参	米	濃口醤油・だし汁	
		じゃが芋煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	すまし汁風		玉葱		淡口醤油・だし汁	
	おやつ	バナナ		バナナ			
20土	昼食	豆腐の煮物	絹豆腐	キャベツ・玉葱	米	濃口醤油・だし汁	
		キャベツのケチャップ煮				ケチャップ	
	おやつ	すまし汁風		人参		淡口醤油・だし汁	
	おやつ	おやつ(ワビ・スクット・玉子ホ-0)				玉子ホ-0・マンナビスケット	
22月	昼食	白身魚の煮物	タラ	人参・玉葱	米	濃口醤油・だし汁	
		人参煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	すまし汁風		キャベツ		淡口醤油・だし汁	
	おやつ	さつま芋マッシュ			さつま芋		
23火	昼食	豚肉の煮物	豚肉	キャベツ・人参・インゲン	米	濃口醤油・だし汁	
		キャベツ煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	みそ汁風	味噌	玉葱		だし汁	
	おやつ	バナナ		バナナ			
24水	昼食	白身魚の煮物	タラ	ほうれん草・キャベツ・玉葱・人参	米	濃口醤油・だし汁	
		ほうれん草煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	みそ汁風	味噌		じゃが芋	だし汁	
	おやつ	マカロニ二きな粉			マカロニ		
25木	昼食	ささみの煮物	ササミ	チンゲン菜・玉葱・人参	米	濃口醤油・だし汁	
		チンゲン菜煮				だし汁	
	おやつ	みそ汁風	味噌	大根		だし汁	
	おやつ	りんごと人参のやわらか煮		りんご・人参		水	
26金	昼食	白身魚の煮物	タラ	玉葱・キャベツ	米	濃口醤油・だし汁	
		玉ねぎのケチャップ煮				ケチャップ	
	おやつ	すまし汁風		人参		淡口醤油・だし汁	
	おやつ	じゃが芋マッシュ			じゃが芋		
27土	昼食	豆腐の煮物	絹豆腐	小松菜・白菜・人参・玉葱	米	濃口醤油・だし汁	
		小松菜煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	みそ汁風	味噌	キャベツ		だし汁	
	おやつ	おやつ(ワビ・スクット・玉子ホ-0)				玉子ホ-0・マンナビスケット	
30火	昼食	ささみの煮物	ササミ	大根・キャベツ・玉葱	米	濃口醤油・だし汁	
		大根煮				濃口醤油・だし汁	
	おやつ	みそ汁風	味噌	人参		だし汁	
	おやつ	かぼちゃマッシュ		南瓜			

4月初期食

※菓子類については、アレルギー表記していません。

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1月	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参 玉葱	米		
	おやつ	りんごと人参のペースト		りんご・人参			
2火	昼食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱・人参 キャベツ	米		
	おやつ	じゃが芋ペースト			じゃが芋		
3水	昼食	白身魚のやわらか煮 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・キャベツ 玉葱	じゃが芋 米		
	おやつ	かぼちゃペースト		南瓜			
4木	昼食	豆腐の煮込み 大根煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	大根・玉葱・白菜 人参	米		
	おやつ	つぶしバナナ		バナナ			
5金	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参 玉葱	米		
	おやつ	さつま芋ペースト			さつま芋		
6土	昼食	豆腐の煮込み ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ほうれん草・玉葱・白菜 人参	米		
	おやつ	おやつ(ハイハイ)			ハイハイ		
8月	昼食	白身魚のやわらか煮 かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	タラ	南瓜・人参・玉葱 こまつ菜	米		
	おやつ	つぶしバナナ		バナナ			
9火	昼食	豆腐の煮込み じゃがいも煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・キャベツ 玉葱	じゃが芋 米		
	おやつ	りんごと人参のペースト		りんご・人参			
10水	昼食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱 人参	米		
	おやつ	さつま芋ペースト			さつま芋		
11木	昼食	豆腐の煮込み 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参 玉葱	米 麩		
	おやつ	じゃが芋ペースト			じゃが芋		
12金	昼食	白身魚のやわらか煮 さつま芋煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・玉葱 南瓜	さつま芋 米		
	おやつ	つぶしバナナ		バナナ			
13土	昼食	豆腐の煮込み チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ちんげん菜・人参・白菜 玉葱	米		
	おやつ	おやつ(野菜ハイハイ)			野菜ハイハイ		
15月	昼食	白身魚のやわらか煮 かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	タラ	南瓜・玉葱 人参	米		
	おやつ	さつま芋ペースト			さつま芋		
16火	昼食	豆腐の煮込み ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ	米		
	おやつ	つぶしバナナ		バナナ			
17水	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・玉葱 ほうれん草	米		
	おやつ	かぼちゃペースト		南瓜			
18木	昼食	豆腐の煮込み 白菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	白菜・玉葱・人参 キャベツ	米		
	おやつ	りんごと人参のペースト		りんご・人参			
19金	昼食	白身魚のやわらか煮 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参 玉葱	じゃが芋 米		
	おやつ	つぶしバナナ		バナナ			
20土	昼食	豆腐の煮込み キャベツ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	キャベツ・玉葱 人参	米		
	おやつ	おやつ(ハイハイ)			ハイハイ		
22月	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・玉葱 キャベツ	米		
	おやつ	さつま芋ペースト			さつま芋		
23火	昼食	豆腐の煮込み キャベツ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	キャベツ・人参 玉葱	米		
	おやつ	つぶしバナナ		バナナ			
24水	昼食	白身魚のやわらか煮 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	タラ	ほうれん草・キャベツ・玉葱・人参	米 じゃが芋		
	おやつ	かぼちゃペースト		南瓜			
25木	昼食	豆腐の煮込み チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	チンゲン菜・玉葱・人参 大根	米		
	おやつ	りんごと人参のペースト		りんご・人参			
26金	昼食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱・キャベツ 人参	米		
	おやつ	じゃが芋ペースト			じゃが芋		
27土	昼食	豆腐の煮込み 小松菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	小松菜・白菜・人参・玉葱 キャベツ	米		
	おやつ	おやつ(野菜ハイハイ)			野菜ハイハイ		
30火	昼食	白身魚のやわらか煮 大根煮 全粥 すまし汁風	タラ	大根・キャベツ・玉葱 人参	米		
	おやつ	かぼちゃペースト		南瓜			

4月中期食

※菓子類については、アレルギー表記していません。

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1月	昼食	ささみの煮物	ササミ	人参	米	だし汁	
		人参煮					
1月	おやつ	全粥					
		すまし汁風					
2火	昼食	リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		だし汁	
		豆腐の煮込み	絹豆腐	人参・玉葱・ブロッコリー	米	だし汁	
2火	おやつ	玉ねぎ煮				だし汁	
		全粥					
3水	昼食	すまし汁風		キャベツ		だし汁	
		じゃが芋煮			じゃが芋		
3水	おやつ	全粥			米	だし汁	
		すまし汁風		玉葱		だし汁	
4木	昼食	リンゴと人参のやわらか煮				だし汁	
		ささみの煮物	ササミ	大根・玉葱・白菜	米	だし汁	
4木	おやつ	大根煮				だし汁	
		全粥		人参		だし汁	
5金	昼食	すまし汁風				だし汁	
		白身魚のやわらか煮	タラ	人参・キャベツ		だし汁	
5金	おやつ	じゃが芋煮			じゃが芋	だし汁	
		全粥		玉葱	米	だし汁	
6土	昼食	すまし汁風		南瓜		だし汁	
		豆腐の煮込み	絹豆腐	人参・カリフラワー	米	だし汁	
6土	おやつ	ほうれん草煮				だし汁	
		全粥		玉葱	米	だし汁	
8月	昼食	すまし汁風		ほうれん草・玉葱・白菜		だし汁	
		おやつ(ワガビ'カット・玉子ホ'-0)				玉子ボーロ・マンナビスケット	
8月	おやつ	白身魚のやわらか煮	タラ	南瓜・人参・玉葱		だし汁	
		かぼちゃ煮			米	だし汁	
9火	昼食	全粥		こまつ菜		だし汁	
		すまし汁風		バナナ		だし汁	
9火	おやつ	豆腐の煮込み	絹豆腐	人参・キャベツ	じゃが芋	だし汁	
		じゃがいも煮		玉葱	米	だし汁	
10水	昼食	すまし汁風		リンゴ・人参		だし汁	
		白身魚のやわらか煮	タラ	玉葱		だし汁	
10水	おやつ	玉ねぎ煮			米	だし汁	
		全粥		人参		だし汁	
11木	昼食	すまし汁風				だし汁	
		豆腐の煮込み	絹豆腐	人参		だし汁	
11木	おやつ	人参煮			米	だし汁	
		全粥		玉葱	麩	だし汁	
12金	昼食	すまし汁風				だし汁	
		白身魚のやわらか煮	タラ	人参・玉葱・ブロッコリー	さつま芋	だし汁	
12金	おやつ	さつま芋煮			米	だし汁	
		全粥		南瓜		だし汁	
13土	昼食	すまし汁風		バナナ		だし汁	
		煮込みうどん				うどん	
13土	おやつ	豆腐の煮込み	絹豆腐	ちんげん菜・人参・白菜		だし汁	
		チンゲン菜煮				だし汁	
15月	昼食	おやつ(ワガビ'カット・玉子ホ'-0)				玉子ボーロ・マンナビスケット	
		ささみの煮物	ササミ	南瓜・玉葱		だし汁	
15月	おやつ	かぼちゃ煮			米	だし汁	
		全粥		人参		だし汁	
16火	昼食	すまし汁風				だし汁	
		豆腐の煮込み	絹豆腐	ほうれん草・玉葱・人参	米	だし汁	
16火	おやつ	ほうれん草煮				だし汁	
		全粥		キャベツ		だし汁	
17水	昼食	すまし汁風				だし汁	
		白身魚のやわらか煮	タラ	人参・玉葱	米	だし汁	
17水	おやつ	人参煮				だし汁	
		全粥		ほうれん草		だし汁	
18木	昼食	すまし汁風				だし汁	
		ささみの煮物	ササミ	白菜・玉葱・人参	米	だし汁	
18木	おやつ	白菜煮				だし汁	
		全粥		キャベツ		だし汁	
19金	昼食	すまし汁風				だし汁	
		白身魚のやわらか煮	タラ	人参	じゃが芋	だし汁	
19金	おやつ	じゃが芋煮			米	だし汁	
		全粥		玉葱		だし汁	
20土	昼食	すまし汁風				だし汁	
		豆腐の煮込み	絹豆腐	キャベツ・玉葱	米	だし汁	
20土	おやつ	キャベツ煮				だし汁	
		全粥		人参		だし汁	
22月	昼食	すまし汁風				だし汁	
		白身魚のやわらか煮	タラ	人参・玉葱	米	だし汁	
22月	おやつ	人参煮				だし汁	
		全粥		キャベツ		だし汁	
23火	昼食	すまし汁風				だし汁	
		豆腐の煮込み	絹豆腐	キャベツ・人参・インゲン	米	だし汁	
23火	おやつ	キャベツ煮				だし汁	
		全粥		玉葱		だし汁	
24水	昼食	すまし汁風				だし汁	
		白身魚のやわらか煮	タラ	ほうれん草・キャベツ・玉葱・人参	米	だし汁	
24水	おやつ	ほうれん草煮				だし汁	
		全粥			じゃが芋	だし汁	
25木	昼食	すまし汁風				だし汁	
		ささみの煮物	ササミ	チンゲン菜・玉葱・人参	米	だし汁	
25木	おやつ	チンゲン菜煮				だし汁	
		全粥		大根		だし汁	
26金	昼食	すまし汁風				だし汁	
		白身魚のやわらか煮	タラ	人参	米	だし汁	
26金	おやつ	玉ねぎ煮				だし汁	
		全粥		玉葱・キャベツ		だし汁	
27土	昼食	すまし汁風				だし汁	
		豆腐の煮込み	絹豆腐	人参	じゃが芋	だし汁	
27土	おやつ	小松菜煮				だし汁	
		全粥		小松菜・白菜・人参・玉葱	米	だし汁	
30火	昼食	すまし汁風				だし汁	
		ささみの煮物	ササミ	大根・キャベツ・玉葱	米	だし汁	
30火	おやつ	大根煮				だし汁	
		全粥		人参		だし汁	
30火	おやつ	すまし汁風				だし汁	
		かぼちゃ煮		南瓜		だし汁	

4月幼児食

アレルギー表示 ●卵 ▲乳 ■小麦 Eやまいも Oごま Kバナナ

※菓子類については、アレルギー表記していません。

日曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1月	昼食	鶏肉の生姜焼き 高野豆腐の含め煮 ごはん きのこのみそ汁	鶏肉 高野豆腐 味噌	生姜 人参・きぬさや えのき・しめじ・玉葱・人参・青葱	砂糖 米	■濃口醤油 ■淡口醤油・みりん
	おやつ	♪みかんゼリー 牛乳	▲牛乳	粉寒天・オレンジジュース・みかん缶	砂糖	
2火	昼食	赤魚の味噌焼き 金平れんこん ごはん キャベツのすまし汁	赤魚・味噌	ブロッコリー れんこん・人参・インゲン キャベツ・玉葱・人参・青葱	油・砂糖 米	みりん ■濃口醤油 ■淡口醤油・塩
	おやつ	♪のり塩ポテト 牛乳	▲牛乳	あおさ粉	■ナチュラルカットポテト・油	塩
3水	昼食	ホークピース コールスローサラダ ごはん 玉ねぎのスープ	豚肉・大豆水煮	人参・玉葱・グリーンピース・トマトピューレ キャベツ・きゅうり・人参・コーン 玉葱・人参・パセリ	じゃが芋・砂糖 砂糖・油 米	ケチャップ 酢(米酢)・■濃口醤油 ▲/■コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪パンキンパイ 牛乳	▲牛乳	南瓜	■ギョーザの皮・▲マーガリン・グラニュー糖・油	
4木	昼食	鶏肉のマヨネーズ焼き 大根のおかか和え ごはん 白菜のみそ汁	鶏肉 かつおぶし 味噌	パセリ 大根・きゅうり・人参・コーン 白菜・玉葱・人参・青葱	●マヨネーズ 砂糖 米	塩 ■濃口醤油
	おやつ	♪バナナケーキ 牛乳	●卵 ▲牛乳	Kバナナ	砂糖・■小麦粉・油	ベーキングパウダー
5金	昼食	豚肉の磯辺揚げ カリフラワーの梅サラダ ごはん 豆腐のみそ汁	豚肉 カリフラワー・きゅうり・人参・コーン・ねり梅 絹豆腐・味噌	あおさ粉 玉葱・人参・青葱	■小麦粉・油 砂糖・油 米	塩 酢(米酢)・■濃口醤油
	おやつ	♪ジャムサンド 牛乳	▲牛乳	イチゴジャム	▲/■食パン	
6土	昼食	中華丼 ほうれん草とウィンナーの汁 わかめのスープ	豚肉 ウィンナー	玉葱・白菜・筍・人参 ほうれん草・玉葱・人参 わかめ・玉葱・人参・パセリ	米・片栗粉 油	ガラスープ・塩 塩 ▲/■コンソメ チキン・塩
	おやつ	おやつ(マリー・さやえんどう) 牛乳	▲牛乳		マリー・さやえんどう	
8月	昼食	鮭の塩焼き 南瓜の煮物 わかめごはん 小松菜のみそ汁	鮭 味噌	インゲン 南瓜・人参・キヌサヤ 炊き込みわかめ こまつ菜・玉葱・人参・青葱	砂糖 米	■濃口醤油
	おやつ	♪お麩のココアラスク 牛乳	▲牛乳		■麩・グラニュー糖・▲マーガリン	ココア
9火	昼食	カレーライス ツナサラダ フルーツ	牛肉 シーチキン	玉葱・人参 きゅうり・キャベツ・人参・コーン リンゴ	米・じゃが芋・油・■カレーフレーク 砂糖・油	酢(米酢)・■濃口醤油
	おやつ	♪シュガートースト 牛乳	▲牛乳		▲/■食パン・グラニュー糖・▲マーガリン	
10水	昼食	ホキのパン粉焼き ひじきの炒り煮 ごはん もやしのスープ	ホキ あげ 味噌	パセリ ひじき・人参・きぬさや もやし・玉葱・人参・青葱	■パン粉・オリーブオイル 砂糖 米	塩・コショウ ■濃口醤油 ガラスープ・塩
	おやつ	♪りんごゼリー 牛乳	▲牛乳	りんごジュース・粉寒天・洋梨缶	砂糖	
11木	昼食	ぎせい豆腐 春雨の酢の物 菜めしごはん 麩のみそ汁	豚肉・木綿豆腐・●卵 味噌	干しいたけ・きぬさや・人参・玉葱 人参・きゅうり・コーン 菜めし 玉葱・人参・青葱	砂糖 春雨・砂糖 米 ■麩	みりん・■濃口醤油 酢(米酢)・■濃口醤油
	おやつ	♪きなこ蒸しパン 牛乳	▲牛乳	きな粉	砂糖・■小麦粉	
12金	昼食	かき揚げ ブロッコリーの和え物 ごはん 里芋のみそ汁	ちくわ かつおぶし 味噌	南瓜・玉葱・ごぼう ブロッコリー・コーン・人参 玉葱・人参・青葱	さつまいも・■小麦粉・油 砂糖 米 さといも	■濃口醤油
	おやつ	♪ツナ入りお好み焼き 牛乳	▲牛乳	シーチキン キャベツ・人参	■小麦粉・油	■濃口醤油
13土	昼食	五目うどん チンゲン菜のごま和え フルーツ	豚肉	玉葱・人参・しいたけ・青葱 ちんげん菜・白菜・人参 Kバナナ	■うどん冷凍 砂糖・O白ごま	■濃口醤油・みりん ■濃口醤油
	おやつ	おやつ(オホ・オホ・ト・ココア)の 牛乳	▲牛乳		オホ・オホ・ト・ココア	
15月	昼食	酢鶏 かぼちゃサラダ ごはん 春雨スープ	鶏肉	生姜・玉葱・人参・ピーマン・筍 南瓜・人参・きゅうり 玉葱・人参・青葱	片栗粉・油・砂糖 ●マヨネーズ 米 春雨	■濃口醤油・酢(米酢) ガラスープ・■濃口醤油
	おやつ	♪スイートポテト 牛乳	▲牛乳	豆乳	さつまいも・砂糖	
16火	昼食	豚肉の塩だれ炒め ほうれん草の中華和え ごはん 厚揚げのみそ汁	豚肉 味噌	玉葱・人参・インゲン ほうれん草・キャベツ・人参・緑豆もやし 玉葱・人参・青葱	Oごま油 Oごま油・砂糖・O白ごま 米	塩 ■濃口醤油
	おやつ	♪フルーツヨーグルト 牛乳	▲ヨーグルト ▲牛乳	みかん缶・黄桃缶・Kバナナ		
17水	昼食	白身魚のタヤケソース 切干大根の炒め煮 ごはん ほうれん草のみそ汁	ホキ ちくわ 味噌	人参 切干大根・人参・インゲン ほうれん草・玉葱・人参・青葱	●マヨネーズ・砂糖 油・砂糖 米	酢(米酢) ■濃口醤油・みりん ■濃口醤油
	おやつ	♪かぼちゃマフィン 牛乳	▲牛乳	豆乳 南瓜	■小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
18木	昼食	チキンチキンごぼう 白菜のツナ和え ごはん えのきのみそ汁	鶏肉 シーチキン 味噌	ごぼう・枝豆 キャベツ・白菜・人参 えのき・玉葱・人参・青葱	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米	塩・■濃口醤油・酒・みりん ■淡口醤油
	おやつ	♪マヨコーントースト 牛乳	▲牛乳	シーチキン 玉葱・コーン	▲/■食パン・マヨドレ	
19金	昼食	ハンバーグ スパゲティ ブロッコリーサラダ ロールパン フルーツ じゃが芋のスープ	▲/■ハンバーグ	玉葱 ブロッコリー・人参・コーン オレンジ 玉葱・人参・パセリ	■スパゲティ・油 砂糖・油・O白ごま ▲/■ロールパン	ケチャップ ケチャップ 酢(米酢)・■濃口醤油 ▲/■ポタージュ ■淡口醤油
	おやつ	♪かつおおにぎり 牛乳	▲牛乳	かつおぶし	じゃが芋 米	
20土	昼食	チキンライス キャベツのサラダ コーンのスープ	鶏肉	玉葱・ピーマン・人参 キャベツ・きゅうり・人参 コーン・玉葱・人参	米 砂糖・油	ケチャップ・塩 酢(米酢) ▲/■コンソメ チキン・塩
	おやつ	おやつ(ミチガ・バズ)の 牛乳	▲牛乳		ミチガ・バズ	
22月	昼食	ハーベキューチキン ひじきサラダ ごはん 人参のスープ	鶏肉	ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・コーン 玉葱・人参・コーン・パセリ	砂糖 米	■濃口醤油・ケチャップ ■O和風ごま醤油ドレ ▲/■コンソメ チキン
	おやつ	♪レーズン蒸しパン 牛乳	▲牛乳	レーズン	砂糖・■小麦粉	ベーキングパウダー
23火	昼食	豚肉の甘辛炒め れんこんの旨煮 ごはん わかめのみそ汁	豚肉 さつまいも 味噌	キャベツ・玉葱・赤ピーマン・インゲン 蓮根・人参・インゲン わかめ・玉葱・人参・青葱	油・砂糖 砂糖 米	■濃口醤油・塩 ■淡口醤油・みりん
	おやつ	♪ハインゼリー 牛乳	▲牛乳	粉寒天・ハイン缶	砂糖	
24水	昼食	サワラの漬け焼き ほうれん草のおかか和え うめちりごはん じゃが芋のみそ汁	さわら かつおぶし 味噌	インゲン ほうれん草・キャベツ・コーン・人参 玉葱・人参・青葱	砂糖 米 じゃが芋	■濃口醤油・みりん ■淡口醤油 Oうめちり
	おやつ	♪きな粉パン 牛乳	▲牛乳	きな粉	●/▲/■ロールパン・油・砂糖	
25木	昼食	鶏肉のカレー風味焼き 大根サラダ ごはん チンゲン菜のみそ汁	鶏肉 味噌	大根・人参・きゅうり・コーン チンゲン菜・玉葱・人参・青葱	砂糖 砂糖・油 米	酒・みりん・■濃口醤油・カレー粉 酢(米酢)・■濃口醤油
	おやつ	♪りんごケーキ 牛乳	▲牛乳	豆乳 リンゴ	■小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー
26金	昼食	こいのぼりライス マカロニサラダ ミートボール キャベツのスープ フルーツ	シーチキン・●オムライスシート ミートボール	玉葱・人参・フチトマト・きゅうり・グリーンピース 人参・きゅうり トマトピューレ・枝豆・コーン キャベツ・玉葱・人参・パセリ オレンジ	米・油 ■マカロニ・●マヨネーズ	ケチャップ 塩 ▲/■コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪こいのぼりクッキー 牛乳	●卵 ▲牛乳		■小麦粉・砂糖・▲マーガリン	ベーキングパウダー
27土	昼食	焼そば 白菜のじゃこ和え 玉ねぎのみそ汁	豚肉・かつおぶし しらす 味噌	キャベツ・玉葱・人参・もやし・あおさ粉 白菜・小松菜 玉葱・人参・青葱	■焼きそば 砂糖	■焼きそばソース ■濃口醤油
	おやつ	おやつ(味しらべ・さやえんどう) 牛乳	▲牛乳		味しらべ・さやえんどう	
30火	昼食	鶏肉のごまだれ焼 キャベツの和えもの ごはん 大根のみそ汁	鶏肉 味噌	キャベツ・コーン・人参 大根・玉葱・人参・青葱	O白ごま 砂糖 米	みりん・■濃口醤油 ■濃口醤油
	おやつ	♪ぶどうゼリー 牛乳	▲牛乳	ぶどうジュース・粉寒天・洋梨缶	砂糖	