

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	水	昼食	麻婆豆腐 ナムル ごはん もやしのスープ	豚肉・木綿豆腐・赤味噌	玉葱・青葱・生姜 ほうれん草・きゅうり・人参	油・砂糖・片栗粉 砂糖・ごま油 米	濃口醤油 淡口醤油 ガラスープ
		おやつ	♪さつまいも蒸しパン 牛乳	牛乳		小麦粉・砂糖・さつまいも・油	ベーキングパウダー
2	木	昼食	ガーデンベジタブルグラタン ツナサラダ ごはん きのこのスープ	牛もも・ミックスチーズ シーチキン	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー・南瓜・人参 コーン・キャベツ・人参	砂糖・油 米	クリームシチュー・塩 酢(米酢) コンソメ チキン・塩
		おやつ	♪お麩のきなこラスク 牛乳	きな粉 牛乳		麩・グラニュー糖・マーガリン	
7	火	昼食	ハンバーグ カラフルサラダ ごはん 玉ねぎスープ	ハンバーグ 大豆水煮	ブロッコリー 枝豆・人参・コーン	砂糖・油 米	ケチャップ 酢(米酢) コンソメ チキン・塩
		おやつ	♪焼きポテト 牛乳	牛乳		ナチュラルカットポテト・油	塩
8	水	昼食	豚肉と春雨のチャブチェ風 中華サラダ ごはん わかめスープ	豚肉	チンゲン菜・玉葱・ピーマン・人参 大根・人参・きゅうり・コーン	春雨・油・ごま油 砂糖・ごま油・白ごま 米	ガラスープ・塩・淡口醤油 酢(米酢) ガラスープ・塩
		おやつ	♪人参ケーキ 牛乳	●卵・牛乳 牛乳	わかめ・玉葱・人参・青葱 人参	砂糖・小麦粉・マーガリン	ベーキングパウダー
9	木	昼食	白身魚のオーロラ焼 小松菜の和え物 ごはん キャベツのみそ汁	ホキ	パセリ こまつ菜・白菜・コーン・人参	●マヨネーズ 砂糖 米	塩・ケチャップ 淡口醤油
		おやつ	♪カラフルゼリー 牛乳	牛乳	フルーツカクテル・りんごジュース・粉寒天		
10	金	昼食	八宝菜 ナムル ごはん 冬瓜のスープ	豚肉	白菜・玉葱・人参・筍・干しいたけ・ピーマン 緑豆もやし・人参・ほうれん草	油・片栗粉 春雨・白ごま・ごま油・砂糖 米	ガラスープ・塩 濃口醤油 ガラスープ・塩
		おやつ	♪豆腐の焼きドーナツ 牛乳	絹豆腐・豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
11	土	昼食	けんちん煮込みうどん 白菜の和え物 バナナ	木綿豆腐・あげ	大根・ごぼう・人参・しいたけ・青葱 白菜・小松菜 バナナ	うどん・酒・さといも・油 砂糖	だし汁・酒・みりん・淡口醤油 濃口醤油
		おやつ	おやつ(ワガビ)カット・玉子(卵)D 牛乳	牛乳		玉子(卵)D・マンナビスケット	
13	月	昼食	カレーポトフ フレンチサラダ ごはん フルーツ	牛肉	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・人参	じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油 米	酢(米酢)・塩
		おやつ	♪セサミクッキー 牛乳	●卵 牛乳		小麦粉・砂糖・油・白ごま	塩
14	火	昼食	豚肉のすき焼き煮 チンゲン菜のおかか和え ごはん さつま芋のみそ汁	豚肉・木綿豆腐 かつおぶし	白菜・玉葱・人参・きぬさや チンゲン菜・キャベツ・もやし・コーン・人参	糸こんにゃく・砂糖 砂糖 米 さつま芋	濃口醤油 淡口醤油 米 さつま芋
		おやつ	♪お麩ラスク 牛乳	ソーチキン ▲牛乳	玉葱・コーン	ギョーザの皮・マヨドレ・油	
15	水	昼食	チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	鶏肉	トマトピューレ・玉葱 ブロッコリー・人参・コーン	砂糖 砂糖・油 米	酢(米酢)
		おやつ	♪ケーキ 牛乳	豆乳 牛乳	玉葱・人参・青葱	小麦粉・油・砂糖	ベーキングパウダー
16	木	昼食	鮭のゴマ照り焼き キャベツの和えもの ごはん ほうれん草のすまし汁	鮭 あげ	インゲン キャベツ・人参・小松菜	白ごま 砂糖 米	濃口醤油・みりん・酒 淡口醤油 淡口醤油・塩・みりん
		おやつ	♪カラフルゼリー 牛乳	▲牛乳		麩・グラニュー糖・▲マーガリン	
17	金	昼食	チキンの焼き南蛮・春野菜のタルタル こぶし芋 人参のサラダ ロールパン しめじのスープ フルーツ	鶏肉・●卵	筍・玉葱・人参・菜の花 冷 キャベツ・きゅうり・人参	油・砂糖・片栗粉・●マヨネーズ じゃが芋 砂糖・油 ロールパン	塩・酢(米酢)・濃口醤油・みりん・ケチャップ 塩 酢(米酢) コンソメ チキン・塩
		おやつ	♪焼きおにぎり 牛乳	牛乳		米	濃口醤油・みりん
18	土	昼食	豚丼 ほうれん草のごま和え 麩のみそ汁	豚肉	玉葱・人参・青葱 ほうれん草・キャベツ・コーン・人参 玉葱・人参・青葱	米・糸こんにゃく・砂糖 砂糖・白ごま 麩	濃口醤油 淡口醤油
		おやつ	おやつ(ワガビ)カット・玉子(卵)D 牛乳	牛乳		玉子(卵)D・マンナビスケット	
20	月	昼食	鶏肉の焼き豚風 コーンサラダ ごはん えのきのみそ汁	鶏肉	生姜・ニンニク コーン・ブロッコリー・カリフラワー・人参	砂糖 ごま油・砂糖 米	濃口醤油・みりん 淡口醤油・酢(米酢)
		おやつ	♪みかんゼリー 牛乳	牛乳	えのき・玉葱・人参・青葱 粉寒天・オレンジジュース・みかん缶	砂糖	
21	火	昼食	さわらの塩焼き ほうれん草のおひたし ごはん 豆腐のみそ汁	さわら	ブロッコリー ほうれん草・キャベツ・人参	砂糖 米	塩 淡口醤油
		おやつ	♪りんご蒸しパン 牛乳	牛乳	リンゴ	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
22	水	昼食	肉団子の中華煮 春雨サラダ ごはん 豆腐のスープ	ミートボール	大根・玉葱・人参・インゲン きゅうり・人参・コーン	砂糖・ごま油・片栗粉 春雨・砂糖・油 米	濃口醤油 酢(米酢)
		おやつ	♪ワインナーケーキ 牛乳	絹豆腐 ワインナー・豆乳 牛乳	玉葱・人参・青葱	小麦粉・砂糖・油	ガラスープ・塩 ベーキングパウダー・ケチャップ
23	木	昼食	鶏肉のオレンジ焼き マカロニサラダ ごはん 揚げのみそ汁	鶏肉	オレンジジュース・玉葱 人参・きゅうり	砂糖 マカロニ・●マヨネーズ 米	淡口醤油
		おやつ	♪大学芋 牛乳	牛乳		さつま芋・砂糖	
24	金	昼食	アジのかば焼き 大豆の五目煮 ごはん ほうれん草のみそ汁	アジ 大豆水煮	生姜・オクラ 冷 人参・枝豆・しいたけ・昆布	片栗粉・砂糖・油 砂糖 米	酒・濃口醤油 淡口醤油・みりん
		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	土	昼食	きざめ焼そば 白菜の和え物 コーンのスープ	豚肉・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・もやし・あおさ粉 白菜・小松菜 コーン・玉葱・人参	焼きそば麺 砂糖	焼きそばソース 濃口醤油 ガラスープ・塩
		おやつ	おやつ(ワガビ)カット・玉子(卵)D 牛乳	牛乳		玉子(卵)D・マンナビスケット	
27	月	昼食	赤魚の西京焼き ほうれん草のごま和え ごはん 麩のすまし汁	赤魚・白みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱	砂糖 砂糖・白ごま 米 麩	淡口醤油 淡口醤油・塩
		おやつ	♪金時豆のケーキ 牛乳	●卵・金時豆 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー
28	火	昼食	タンドリーチキン ひじきサラダ ごはん 南瓜のみそ汁	鶏肉・ヨーグルト シーチキン	ひじき・キャベツ・人参・コーン	カレーフレーク 米	塩 和風ごま醤油ドレ
		おやつ	♪マヨネーズパイ 牛乳	ヨーグルト 牛乳	みかん缶・パイナップル・黄桃缶・バナナ		
29	水	昼食	きざめ豆腐 小松菜の和え物 ごはん 白菜のみそ汁	木綿豆腐・●卵・豚肉	玉葱・人参・きぬさや こまつ菜・キャベツ・人参	砂糖 砂糖 米	淡口醤油・みりん 淡口醤油
		おやつ	♪スティックシュガートースト 牛乳	牛乳	白菜・玉葱・人参・青葱	食パン・マーガリン・グラニュー糖	
30	木	昼食	さつらの漬け焼き 大根の和え物 豆ごはん 小松菜のすまし汁	さわら	大根・きゅうり・人参 グリーンピース こまつ菜・玉葱・人参	油 砂糖 米 麩	濃口醤油・みりん 淡口醤油 淡口醤油・塩
		おやつ	♪お好み焼き 牛乳	豚肉・●卵・かつおぶし 牛乳	キャベツ・あおさ粉	小麦粉	だし汁・お好みソース
31	金	昼食	筑前煮 きゅうりの酢の物 ごはん 里芋のみそ汁	鶏肉	筍・人参・れんこん・ごぼう・干しいたけ・きぬさや きゅうり・わかめ・コーン	砂糖 砂糖 米 さといも	濃口醤油 酢(米酢)・淡口醤油
		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	

5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	水	昼食	豆腐の煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱・人参 ほうれん草	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪蒸しパン			小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー
2	木	昼食	白身魚の煮物 かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	タラ	南瓜・人参・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ		玉葱 バナナ		
7	火	昼食	白身魚の煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・ブロッコリー	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ		玉葱	じゃが芋	
8	水	昼食	豚肉の煮物 チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	豚肉	チンゲン菜・人参・玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		大根 リンゴ・人参		水
9	木	昼食	白身魚の煮物 小松菜煮 全粥 みそ汁風	タラ	こまつ菜・白菜・人参	米	濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ	味噌	キャベツ バナナ		だし汁
10	金	昼食	豚肉の煮物 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	豚肉	ほうれん草・人参・白菜	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		玉葱	さつま芋	
11	土	昼食	煮込みうどん 白身魚の煮物 大根煮	タラ			だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(マナビ'スケット・玉子ボ-0)		大根・小松菜・人参		玉子ボ-0・マンナビスケット
13	月	昼食	白身魚の煮物 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	タラ	キャベツ・人参・玉葱	米 じゃが芋	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
14	火	昼食	豚肉の煮物 さつまいも煮 全粥 みそ汁風	豚肉	キャベツ・チンゲン菜	さつま芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮	味噌	白菜 リンゴ・人参		水
15	水	昼食	ささみのケチャップ煮 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風	ササミ	玉葱・ブロッコリー	砂糖 米	ケチャップ 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ	味噌	人参	さつま芋	
16	木	昼食	豆腐の煮物 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ほうれん草・キャベツ・人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ		玉葱	じゃが芋	
17	金	昼食	ささみの煮物 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参・玉葱	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ		キャベツ バナナ		
18	土	昼食	豚肉の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	豚肉	キャベツ・人参・ほうれん草	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(マナビ'スケット・玉子ボ-0)	味噌	玉葱		玉子ボ-0・マンナビスケット
20	月	昼食	ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風	ササミ	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ		人参 バナナ		
21	火	昼食	豆腐の煮物 ほうれん草煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐	ほうれん草・玉葱・人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮	味噌	キャベツ リンゴ・人参		水
22	水	昼食	白身魚の煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		大根 南瓜		
23	木	昼食	ささみの煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	ササミ	白菜・玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ	味噌	人参	さつま芋	
24	金	昼食	白身魚の煮物 ほうれん草煮 全粥 みそ汁風	タラ	ほうれん草・人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ		玉葱 バナナ		
25	土	昼食	豆腐の煮物 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	キャベツ・玉葱・小松菜・人参	米	濃口醤油・だし汁 だし汁・濃口醤油 淡口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(マナビ'スケット・玉子ボ-0)		白菜		玉子ボ-0・マンナビスケット
27	月	昼食	白身魚の煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・ほうれん草・玉葱	米 麩	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		キャベツ	さつま芋	
28	火	昼食	ささみの煮物 南瓜煮 全粥 みそ汁風	ササミ	南瓜・人参・キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ	味噌	玉葱 バナナ		
29	水	昼食	白身魚の煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	タラ	白菜・キャベツ・玉葱・人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ	味噌	こまつ菜 南瓜		
30	木	昼食	豆腐の煮物 小松菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	こまつ菜・玉葱・人参	米 麩	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		大根 リンゴ・人参		水
31	金	昼食	白身魚の煮物 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風	タラ	玉葱	米	濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ		人参	じゃが芋	だし汁

5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。

日曜日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にならだをつくるもの	主にな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	水	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 ほうれん草	米	
		おやつ	♪さつま芋ペースト			さつま芋	
2	木	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・キャベツ 玉葱	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
7	火	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	♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
8	水	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・人参・玉葱 大根	米	
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
9	木	昼食	白身魚のやわらか煮 小松菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	こまつ菜・白菜・人参 キャベツ	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
10	金	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・人参・白菜 玉葱	米	
		おやつ	♪さつま芋ペースト			さつま芋	
11	土	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・小松菜・人参 白菜	米	
		おやつ	おやつ(ハイハイ)			ハイハイ	
13	月	昼食	白身魚のやわらか煮 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	タラ	キャベツ・人参・玉葱	米 じゃが芋	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
14	火	昼食	豆腐の煮込み さつまいも煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	キャベツ・チンゲン菜 白菜	さつま芋 米	
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
15	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	
16	木	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・キャベツ・人参 玉葱	米	
		おやつ	♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
17	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 キャベツ	じゃが芋 米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
18	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・人参・ほうれん草 玉葱	米 麩	
		おやつ	おやつ(野菜ハイハイ)			ハイハイ	
20	月	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	♪つぶしバナナ		バナナ		
21	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	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
22	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 大根	米	
		おやつ	♪かぼちゃペースト		南瓜		
23	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	米	
		おやつ	♪さつま芋ペースト			さつま芋	
24	金	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・人参 玉葱	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
25	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・小松菜・人参 白菜	米	
		おやつ	おやつ(ハイハイ)			ハイハイ	
27	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・ほうれん草・玉葱 キャベツ	米 麩	
		おやつ	♪さつま芋ペースト			さつま芋	
28	火	昼食	豆腐の煮込み 南瓜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	南瓜・人参・キャベツ 玉葱	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
29	水	昼食	白身魚のやわらか煮 白菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	白菜・キャベツ・玉葱・人参 こまつ菜	米	
		おやつ	♪かぼちゃペースト		南瓜		
30	木	昼食	豆腐の煮込み 小松菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	こまつ菜・玉葱・人参 大根	米 麩	
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
31	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 人参	米	
		おやつ	♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	

5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 水	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 ほうれん草	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
2 木	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・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪バナナ		バナナ		
7 火	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・ブロッコリー	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
8 水	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・人参・玉葱 大根	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		水
9 木	昼食	白身魚のやわらか煮 小松菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	こまつ菜・白菜・人参 キャベツ	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪バナナ		バナナ		
10 金	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・人参・白菜 玉葱	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
11 土	昼食	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 大根煮	タラ	大根・小松菜・人参	うどん	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	おやつ(マナビ' スナック・玉子ポ-ロ)			玉子ポ-ロ・マンナビスケット	
13 月	昼食	白身魚のやわらか煮 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	タラ	キャベツ・人参・玉葱	米 じゃが芋	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪バナナ		バナナ		
14 火	昼食	豆腐の煮込み さつまいも煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	キャベツ・チンゲン菜 白菜	さつま芋 米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		水
15 水	昼食	ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	玉葱・ブロッコリー 人参	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
16 木	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・キャベツ・人参 玉葱	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
17 金	昼食	ささみの煮物 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参・玉葱 キャベツ	じゃが芋 米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪バナナ		バナナ		
18 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・人参・ほうれん草 玉葱	米 麩	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	おやつ(マナビ' スナック・玉子ポ-ロ)			玉子ポ-ロ・マンナビスケット	
20 月	昼食	ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪バナナ		バナナ		
21 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	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		水
22 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 大根	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
23 木	昼食	ささみの煮物 白菜煮 全粥 すまし汁風	ササミ	白菜・玉葱 人参	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
24 金	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・人参 玉葱	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪バナナ		バナナ		
25 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・小松菜・人参 白菜	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	おやつ(マナビ' スナック・玉子ポ-ロ)			玉子ポ-ロ・マンナビスケット	
27 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・ほうれん草・玉葱 キャベツ	米 麩	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
28 火	昼食	ささみの煮物 南瓜煮 全粥 すまし汁風	ササミ	南瓜・人参・キャベツ 玉葱	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪バナナ		バナナ		
29 水	昼食	白身魚のやわらか煮 白菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	白菜・キャベツ・玉葱・人参 こまつ菜	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
30 木	昼食	豆腐の煮込み 小松菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	こまつ菜・玉葱・人参 大根	米 麩	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		水
31 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 人参	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	

5月幼児食

●卵 ▲乳 Eやまいも Kバナナ Oごま

※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 水	昼食	麻婆豆腐 ナムル ごはん もやしのスープ	豚肉・木綿豆腐・赤味噌	玉葱・青葱・生姜 ほうれん草・きゅうり・人参	油・砂糖・片栗粉 砂糖・Oごま油 米	濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	♪さつまいも蒸しパン 牛乳	▲牛乳	緑豆もやし・玉葱・人参・青葱	小麦粉・砂糖・さつまいも・油	ガラスープ ベーキングパウダー
2 木	昼食	ガーデンベジタブルグラタン ツナサラダ ごはん きのこのスープ	牛もも・▲ミックスチーズ シーチキン	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー・南瓜・人参 コーン・キャベツ・人参	砂糖・油 米	▲クリームシチュー・塩 酢(米酢)
	おやつ	♪お麩のきなこラスク 牛乳	きな粉 ▲牛乳	玉葱・人参・えのき・パセリ	麩・グラニュー糖・▲マーガリン	▲コンソメ チキン・塩
7 火	昼食	ハンバーグ カラフルサラダ ごはん 玉ねぎスープ	▲ハンバーグ 大豆水煮	ブロッコリー 枝豆・人参・コーン	砂糖・油 米	ケチャップ 酢(米酢)
	おやつ	♪フライドポテト 牛乳	▲牛乳	玉葱・人参・パセリ	ナチュラルカットポテト・油	▲コンソメ チキン・塩 塩
8 水	昼食	豚肉と春雨のチャブチェ風 中華サラダ ごはん わかめのスープ	豚肉	チンゲン菜・玉葱・ピーマン・人参 大根・人参・きゅうり・コーン	春雨・油・Oごま油 砂糖・Oごま油・O白ごま 米	ガラスープ・塩・淡口醤油 酢(米酢)
	おやつ	♪人参ケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳	わかめ・玉葱・人参・青葱 人参	砂糖・小麦粉・▲マーガリン	ガラスープ・塩 ベーキングパウダー
9 木	昼食	白身魚のオーロラ焼 小松菜の和え物 ごはん キャベツのみそ汁	ホキ	パセリ こまつ菜・白菜・コーン・人参	●マヨネーズ 砂糖 米	塩・ケチャップ 淡口醤油
	おやつ	♪カラフルゼリー 牛乳	▲牛乳	キャベツ・玉葱・人参・青葱 フルーツカクテル・りんごジュース・粉寒天		
10 金	昼食	八宝菜 ナムル ごはん 冬瓜のスープ	豚肉	白菜・玉葱・人参・菊・干しいたけ・ピーマン 緑豆もやし・人参・ほうれん草	油・片栗粉 春雨・O白ごま・Oごま油・砂糖 米	ガラスープ・塩 濃口醤油
	おやつ	♪豆腐ドーナツ 牛乳	木綿豆腐・豆乳 ▲牛乳	冬瓜カット・玉葱・人参・青葱	小麦粉・砂糖・油	ガラスープ・塩 ベーキングパウダー
11 土	昼食	けんちんうどん 白菜の和え物 バナナ	木綿豆腐・あげ	大根・ごぼう・人参・しいたけ・青葱 白菜・小松菜 Kバナナ	うどん・さといも・油 砂糖	だし汁・酒・みりん・淡口醤油 濃口醤油
	おやつ	おやつ(白い風船・ぼかうけ) 牛乳	▲牛乳		白い風船・ぼかうけ	
13 月	昼食	カレーライス フレンチサラダ フルーツ	牛肉	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・人参 Kバナナ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	酢(米酢)・塩
	おやつ	♪セサミクッキー 牛乳	●卵 ▲牛乳		小麦粉・砂糖・油・O白ごま	塩
14 火	昼食	豚肉のすき焼き煮 チンゲン菜のおかか和え ごはん さつまいもみそ汁	豚肉・木綿豆腐 かつおぶし	白菜・玉葱・人参・きぬさや チンゲン菜・キャベツ・もやし・コーン・人参	糸こんにゃく・砂糖 砂糖 米 さつまいも	濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	♪お麩ラスク →♪マヨコーンパイ 牛乳	味噌 シーチキン ▲牛乳	玉葱・人参・青葱 玉葱・コーン	ヨーザの皮・マヨドレ・油	
15 水	昼食	チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	鶏肉	トマトピューレ・玉葱 ブロッコリー・人参・コーン	砂糖 砂糖・油 米	酢(米酢)
	おやつ	♪紅茶のケーキ 牛乳	味噌 豆乳 ▲牛乳	玉葱・人参・青葱	小麦粉・油・砂糖	ベーキングパウダー・紅茶
16 木	昼食	鮭のゴマ照り焼き キャベツの和えもの ごはん ほうれん草のすまし汁	鮭 あげ	インゲン キャベツ・人参・小松菜 ほうれん草・玉葱・人参	O白ごま 砂糖 米	濃口醤油・みりん・酒 淡口醤油
	おやつ	♪フルーツヨーグルト →♪お麩ラスク 牛乳	▲牛乳		麩・グラニュー糖・▲マーガリン	淡口醤油・塩・みりん
17 金	昼食	チキン南蛮・春野菜のタルタル こぶき芋 人参のサラダ ロールパン しめじのスープ フルーツ	鶏肉・●卵	菊・玉葱・人参・菜の花 キャベツ・きゅうり・人参	片栗粉・油・砂糖・●マヨネーズ じゃが芋 砂糖・油 ▲ロールパン	塩・酢(米酢)・濃口醤油・みりん・ケチャップ 酢(米酢)
	おやつ	♪焼きおにぎり 牛乳	▲牛乳	しめじ・玉葱・人参・パセリ オレンジ	米	▲コンソメ チキン・塩 濃口醤油・みりん
18 土	昼食	豚丼 ほうれん草のごま和え 麩のみそ汁	豚肉	玉葱・人参・青葱 ほうれん草・キャベツ・コーン・人参	米・糸こんにゃく・砂糖 砂糖・O白ごま	濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	おやつ(チョイス・とんがりコーン) 牛乳	味噌 ▲牛乳	玉葱・人参・青葱	チョイス・とんがりコーン	
20 月	昼食	鶏肉の焼き豚風 コーンサラダ ごはん えのきのみそ汁	鶏肉	生姜・ニンニク コーン・ブロッコリー・カリフラワー・人参	砂糖 Oごま油・砂糖 米	濃口醤油・みりん 淡口醤油・酢(米酢)
	おやつ	♪みかんゼリー 牛乳	味噌 ▲牛乳	えのき・玉葱・人参・青葱 粉寒天・オレンジジュース・みかん缶	砂糖	
21 火	昼食	さわらの塩焼き ほうれん草のおひたし ごはん 豆腐のみそ汁	さわら	ブロッコリー ほうれん草・キャベツ・人参	砂糖 米	塩 淡口醤油
	おやつ	♪りんご蒸しパン 牛乳	絹豆腐・味噌 ▲牛乳	玉葱・人参・青葱	リンゴ 小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
22 水	昼食	肉団子の中華煮 春雨サラダ ごはん 豆腐のスープ	ミートボール	大根・玉葱・人参・インゲン きゅうり・人参・コーン	砂糖・Oごま油・片栗粉 春雨・砂糖・油 米	濃口醤油 酢(米酢)
	おやつ	♪ウインナーケーキ 牛乳	絹豆腐 ウインナー・豆乳 ▲牛乳	玉葱・人参・青葱	小麦粉・砂糖・油	ガラスープ・塩 ベーキングパウダー・ケチャップ
23 木	昼食	鶏肉のオレンジ焼き マカロニサラダ ごはん 揚げのみそ汁	鶏肉	オレンジジュース・玉葱 人参・きゅうり	砂糖 マカロニ・●マヨネーズ 米	淡口醤油
	おやつ	♪大学芋 牛乳	あげ・味噌 ▲牛乳	白菜・玉葱・人参・青葱	さつまいも・砂糖	
24 金	昼食	アジのかば焼き 大豆の五目煮 ごはん ほうれん草のみそ汁	アジ 大豆水煮	生姜・オクラ 冷 人参・枝豆・しいたけ・昆布	片栗粉・砂糖・油 砂糖 米	酒・濃口醤油 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪きな粉パン 牛乳	味噌 ▲牛乳	ほうれん草・玉葱・人参・青葱	●/▲/ロールパン・油・砂糖	
25 土	昼食	焼きそば 白菜の和え物 コーンのスープ	豚肉・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・もやし・あおさ粉 白菜・小松菜 コーン・玉葱・人参	焼きそば麺 砂糖	焼きそばソース 濃口醤油 ガラスープ・塩
	おやつ	おやつ(JJアグリ・バジ たべる) 牛乳	▲牛乳		JJアグリ・バジ たべる	
27 月	昼食	赤魚の西京焼き ほうれん草のごま和え ごはん 麩のすまし汁	赤魚・白みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱	砂糖 砂糖・O白ごま 米 麩	淡口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	♪金時豆のケーキ 牛乳	●卵・金時豆 ▲牛乳		小麦粉・砂糖・▲マーガリン	ベーキングパウダー
28 火	昼食	タンドリーチキン ♪マヨコーンパイ ごはん 南瓜のみそ汁	鶏肉・▲ヨーグルト シーチキン	ひじき・キャベツ・人参・コーン	米	塩・カレー粉 O和風ごま醤油ドレ
	おやつ	♪マヨコーンケーキ →♪フルーツヨーグルト 牛乳	味噌 ▲ヨーグルト ▲牛乳	南瓜・玉葱・人参・青葱 みかん缶・パイナップル・黄桃缶・Kバナナ		
29 水	昼食	ぎせい豆腐 小松菜の和え物 ごはん 白菜のみそ汁	木綿豆腐・●卵・豚肉	玉葱・人参・きぬさや こまつ菜・キャベツ・人参	砂糖 砂糖 米	淡口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	♪シュガー.Toast 牛乳	味噌 ▲牛乳	白菜・玉葱・人参・青葱	▲食パン・▲マーガリン・グラニュー糖	
30 木	昼食	サワラの竜田揚 大根の和え物 豆ごはん 小松菜のすまし汁	さわら	大根・きゅうり・人参 グリーンピース こまつ菜・玉葱・人参	片栗粉・油 砂糖 米 麩	濃口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	♪お好み焼き 牛乳	豚肉・●卵・かつおぶし ▲牛乳	キャベツ・あおさ粉	小麦粉	だし汁・お好みソース
31 金	昼食	筑前煮 きゅうりの酢の物 ごはん 里芋のみそ汁	鶏肉	菊・人参・れんこん・ごぼう・干しいたけ・きぬさや きゅうり・わかめ・コーン	砂糖 砂糖 米 さといも	濃口醤油 酢(米酢)・淡口醤油
	おやつ	♪りんごゼリー 牛乳	味噌 ▲牛乳	玉葱・人参・青葱 りんごジュース・粉寒天・洋梨缶	砂糖	