

10月完了期食

※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動き			
			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 火	昼食	鶏肉のオレンジ焼き カラフルサラダ ごはん じゃが芋のスープ	鶏肉 大豆水煮	オレンジジュース 枝豆・人参・コーン	砂糖・油 砂糖・油 米 じゃが芋	淡口醤油 酢(米酢) コンソメ チキン・塩
	おやつ	わかめおにぎり 牛乳	牛乳	炊き込みわかめ	米	
2 水	昼食	メヌケの西京焼き いり豆腐 ごはん キャベツのすまし汁	メヌケ・白みそ 木綿豆腐・豚肉	インゲン 人参・玉葱・青葱	油 ごま油・砂糖 米	酒・みりん みりん・酒・淡口醤油
	おやつ	トースト 牛乳	牛乳	砂糖・小麦粉		淡口醤油・塩 ベーキングパウダー
3 木	昼食	豚肉のチャプチェ ブロッコリーのツナ和え ごはん 玉子スープ	豚肉 シーチキン	玉葱・人参・ピーマン ブロッコリー・人参	春雨・油・ごま油 砂糖 米	淡口醤油・塩 淡口醤油
	おやつ	トースト 牛乳	卵・牛乳 牛乳	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
4 金	昼食	五目煮 キュウリとささみの和えもの ごはん ほうれん草のみそ汁	ちくわ ササミ	南瓜・玉葱・インゲン キャベツ・きゅうり・人参・緑豆もやし	さつま芋・油・砂糖 砂糖 米	淡口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	トースト 牛乳	牛乳	糖・グラニュー糖・マーガリン		
5 土	昼食	味噌煮込みうどん 人参サラダ フルーツ	豚肉・あげ・味噌	玉葱・人参・大根・青葱 キャベツ・きゅうり・人参 リンゴ	うどん冷凍 砂糖・油	みりん・淡口醤油 酢(米酢)・濃口醤油
	おやつ	おやつ(白い風船・パイ)食べる 牛乳	牛乳		白い風船・パイ食べる	
7 月	昼食	赤魚の煮つけ キャベツのサラダ ごはん 小松菜のみそ汁	赤魚	キャベツ・コーン・人参・きゅうり	砂糖・油 米	濃口醤油・みりん 酢(米酢)
	おやつ	トースト 牛乳	牛乳	粉糖・パイナップル	砂糖	
8 火	昼食	鶏肉の南部焼き 大豆の五目煮 ごはん 人参のスープ	鶏肉 大豆水煮	生姜 人参・枝豆・れんこん・大根	砂糖・白ごま・黒ごま・油 砂糖 米	濃口醤油 淡口醤油・みりん
	おやつ	トースト 牛乳	ウインナー・豆乳 牛乳	玉葱・人参・わかめ・パセリ	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
9 水	昼食	豚肉の野菜たっぷり炒め ブロッコリーのコーン和え ごはん 麺のすまし汁	豚肉・赤味噌	ピーマン・赤ピーマン・玉葱・キャベツ ブロッコリー・人参・コーン	油 砂糖 米 麺	みりん 淡口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	トースト 牛乳	牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
10 木	昼食	肉豆腐 小松菜の和え物 ごはん さつま芋のみそ汁	牛肉・木綿豆腐	白菜・玉葱・人参 ごま油・緑豆もやし・人参・コーン	砂糖 砂糖 米 さつま芋	酒・濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	トースト 牛乳	豚バラ・卵・かつおぶし 牛乳	玉葱・人参・青葱 キャベツ・あおさ粉	小麦粉	だし汁・お好みソース
11 金	昼食	カレーポトフ 春雨サラダ フルーツ	牛肉	玉葱・人参 キャベツ・人参・コーン バナナ	じゃが芋・油・カレーフレーク 春雨・砂糖・油	酢(米酢)・淡口醤油
	おやつ	トースト 牛乳	牛乳	マーマレード	食パン	
12 土	昼食	親子丼 白菜のごま和え 大根のみそ汁	鶏肉・卵	玉葱 白菜・ほうれん草・コーン・人参 大根・玉葱・人参・青葱	砂糖・米 砂糖・白ごま	みりん・濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	おやつ(重たべよ・さやえんどう) 牛乳	牛乳		重たべよ・さやえんどう	
15 火	昼食	肉じゃが キャベツの和えもの ごはん 大根のみそ汁	牛肉 かつおぶし	玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参・えのき	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	トースト 牛乳	牛乳	大根・玉葱・人参・青葱 粉糖・オレンジジュース・みかん缶	砂糖	
16 水	昼食	干草焼 ナムル ごはん 豆腐のスープ	豚肉・卵	玉葱・人参・しいたけ・きぬさや きゅうり・ほうれん草・もやし・人参	砂糖・油 ごま油・砂糖 米	淡口醤油・みりん 濃口醤油
	おやつ	トースト 牛乳	牛乳	玉葱・人参・青葱	さつま芋・砂糖	ガラスープ・塩
17 木	昼食	鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 ごはん わかめのみそ汁	鮭	南瓜・インゲン	マヨネーズ・油 砂糖 米	塩 淡口醤油・みりん
	おやつ	トースト 牛乳	卵・牛乳 牛乳	わかめ・玉葱・人参・青葱 パイナップル	小麦粉・マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
18 金	昼食	鶏肉衣焼き ささみナポリタン フレッシュサラダ ロールパン フルーツ	鶏肉	玉葱・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参・コーン	片栗粉・油・砂糖 スバグティ・油 砂糖・油 ロールパン	塩・酢(米酢)・みりん ケチャップ・塩 酢(米酢)
	おやつ	トースト 牛乳	味噌 牛乳	オレンジ しめじ・えのき・玉葱・人参・パセリ	米	コンソメ チキン 濃口醤油・みりん
19 土	昼食	そばめし ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	豚肉・かつおぶし かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・あおさ粉 ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・人参・青葱	焼きそば麺・米・油 砂糖	焼きそばソース 濃口醤油
	おやつ	おやつ(りんご・おととと) 牛乳	牛乳		りんご・おととと	
21 月	昼食	さわらの磯辺焼き 金平れんこん さつま芋ごはん チンゲン菜のみそ汁	さわら	あおさ粉 れんこん・人参・きぬさや	小麦粉・油 油・砂糖 米・さつま芋・白ごま	濃口醤油 淡口醤油・酒・みりん・塩
	おやつ	トースト 牛乳	味噌 牛乳	チンゲン菜・玉葱・人参・青葱	小麦粉・砂糖・マーガリン	
22 火	昼食	ハワイアンチキン 白菜のサラダ ごはん コーンのスープ	鶏肉	パイナップル 白菜・キャベツ・きゅうり・人参	砂糖・油 砂糖・油 米	塩・ケチャップ・ウスターソース 酢(米酢)・淡口醤油
	おやつ	トースト 牛乳	絹豆腐 牛乳	コーン・玉葱・人参・パセリ	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
23 水	昼食	豚肉の炒め物 マカロニサラダ ごはん じゃが芋のみそ汁	豚肉	キャベツ・玉葱・しめじ・赤ピーマン 人参・きゅうり	ごま油 マカロニ・マヨネーズ 米 じゃが芋	塩・濃口醤油
	おやつ	トースト 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
24 木	昼食	豆腐のきのこあんかけ 切干大根サラダ ごはん 玉子スープ	木綿豆腐	玉葱・えのき・しいたけ・きぬさや 切干大根・人参・コーン・きゅうり・キャベツ	砂糖・片栗粉 砂糖・油 米	濃口醤油 酢(米酢)
	おやつ	トースト 牛乳	卵	玉葱・人参・青葱 りんごジュース・粉糖・洋梨缶	砂糖	ガラスープ・塩
25 金	昼食	鶏の塩麹焼き 小松菜とちくわの炒め煮 ごはん 南瓜のみそ汁	鶏肉 ちくわ	ごま油・キャベツ・人参	塩麹・油 油・砂糖 米	濃口醤油
	おやつ	トースト 牛乳	シーチキン 牛乳	南瓜・玉葱・人参・青葱	ギョーザの皮・じゃが芋・油	ケチャップ
26 土	昼食	牛丼 チンゲン菜の和え物 麺のみそ汁	牛肉	玉葱・人参・青葱 チンゲン菜・もやし・コーン・人参 玉葱・人参・青葱	米・糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖 麺	濃口醤油・みりん 濃口醤油
	おやつ	おやつ(りんご・パイ)食べる 牛乳	牛乳		りんご・パイ食べる	
28 月	昼食	アジの南蛮風 高野豆腐の卵とじ ごはん キャベツのみそ汁	アジ 高野豆腐・卵	玉葱・人参・ピーマン 人参・キヌサヤ	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米	塩・コショウ・酢・濃口醤油 淡口醤油・みりん
	おやつ	トースト 牛乳	牛乳	キャベツ・玉葱・人参・青葱	ナチュラルカットポテト・油	塩
29 火	昼食	鶏肉の和風ピカタ 切干大根の炒め煮 ごはん 厚揚げのみそ汁	鶏肉・卵 ちくわ	青葱 切干大根・人参・きぬさや	小麦粉・油 油・砂糖 米	塩・濃口醤油 濃口醤油
	おやつ	トースト 牛乳	味噌 牛乳	玉葱・人参・青葱 ゆかり	米	
30 水	昼食	麻婆豆腐 ほうれん草の中華和え ごはん わかめスープ	豚肉・木綿豆腐・赤味噌	玉葱・生姜 ほうれん草・緑豆もやし・キャベツ・人参	油・砂糖・片栗粉 ごま油・砂糖・白ごま 米	濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	トースト 牛乳	シーチキン・ミックステーズ 牛乳	わかめ・玉葱・人参・青葱 玉葱・ピーマン	食パン	ガラスープ・塩 ケチャップ
31 木	昼食	ハロウィンハンバーグ ひじきサラダ ピラフ フルーツ 南瓜のシチュー	ハンバーグ かぼちゃ型 大豆水煮	ブロッコリー ひじき・キャベツ・人参・コーン 人参・ピーマン・玉葱 リンゴ 南瓜・玉葱・人参・しめじ・グリーンピース	米・油	ケチャップ 焙煎胡麻ドレ 塩
	おやつ	トースト 牛乳	牛乳		小麦粉・砂糖	クリームシチュー ベーキングパウダー

10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	火	昼食	ささみの煮物 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	ササミ	玉葱 人参	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
2	水	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	インゲン 人参・キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	トーストパン		玉葱	小麦粉・砂糖	濃口醤油・だし汁 ベーキングパウダー
3	木	昼食	豚肉の煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	豚肉	ブロッコリー・玉葱 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
4	金	昼食	白身魚のやわらか煮 さつまい煮 全粥 みそ汁風	タラ	南瓜・キャベツ・人参・インゲン 味噌	さつまい 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	バナナ		バナナ		
5	土	昼食	煮込みうどん キャベツ煮 全粥		キャベツ・人参・玉葱・大根	うどん	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(ワガビ' スケト・玉子粉 -0)			ワガビ' スケト・玉子粉 -0	
7	月	昼食	白身魚のやわらか煮 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	タラ	キャベツ・人参・玉葱 味噌	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	トーストマッシュ			さつまい	
8	火	昼食	ささみの煮物 大根煮 全粥 すまし汁風	ササミ	大根・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
9	水	昼食	豚肉の煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	豚肉	ブロッコリー・玉葱・キャベツ 人参	米 麩	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	トーストマッシュ		南瓜		
10	木	昼食	豆腐の煮物 さつまい煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐	人参・玉葱・こまつ菜 味噌	さつまい 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		リンゴ・人参		
11	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	玉葱・人参 キャベツ	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	バナナ		バナナ		
12	土	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・白菜 味噌	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(ワガビ' スケト・玉子粉 -0)			ワガビ' スケト・玉子粉 -0	
15	火	昼食	白身魚の煮物 大根煮 全粥 みそ汁風	タラ	大根・人参・キャベツ 味噌	米 じゃが芋	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	トーストマッシュ		南瓜		
16	水	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・玉葱 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	リンゴとさつまいのやわらか煮		リンゴ	さつまい	
17	木	昼食	白身魚の煮物 かぼちゃ煮 全粥 みそ汁風	タラ	南瓜・人参・インゲン 味噌	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	バナナ		バナナ		
18	金	昼食	ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	玉葱・人参 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
19	土	昼食	白身魚の煮物 ブロッコリー煮 全粥 みそ汁風	タラ	ブロッコリー・キャベツ・人参 味噌	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(ワガビ' スケト・玉子粉 -0)			ワガビ' スケト・玉子粉 -0	
21	月	昼食	白身魚の煮物 さつまい煮 全粥 みそ汁風	タラ	人参・玉葱 チンゲン菜	さつまい 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	バナナ		バナナ		
22	火	昼食	ささみのトマト煮 白菜煮 全粥 すまし汁風	ササミ	白菜・人参・玉葱 キャベツ	砂糖 米	ケチャップ 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
23	水	昼食	豚肉の煮物 じゃが芋煮 全粥 みそ汁風	豚肉	人参・玉葱 キャベツ	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	トーストマッシュ			さつまい	
24	木	昼食	豆腐の煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱・キャベツ 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
25	金	昼食	ささみの煮物 小松菜煮 全粥 みそ汁風	ササミ	こまつ菜・キャベツ・人参・玉葱 味噌	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	じゃが芋マッシュ		南瓜	じゃが芋	
26	土	昼食	豆腐の煮物 チンゲン菜煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐	チンゲン菜・玉葱 人参	米 麩	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(ワガビ' スケト・玉子粉 -0)			ワガビ' スケト・玉子粉 -0	
28	月	昼食	白身魚の煮物 高野豆腐の含め煮 全粥 みそ汁風	タラ 高野豆腐	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	トーストマッシュ		南瓜		
29	火	昼食	ささみの煮物 人参煮 全粥 みそ汁風	ササミ	人参 玉葱	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		リンゴ・人参		
30	水	昼食	白身魚の煮物 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	タラ	ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	トーストマッシュ			さつまい	
31	木	昼食	豆腐の煮物 かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	南瓜・玉葱・キャベツ・ブロッコリー 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		

10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	火	昼食	豆腐の煮込み じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱 人参	じゃが芋 米	
		おやつ	りんごと人参のペースト		りんご・人参		
2	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・キャベツ 玉葱	米	
		おやつ	じゃが芋ペースト			じゃが芋	
3	木	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	米	
		おやつ	りんごと人参のペースト		りんご・人参		
4	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	南瓜・キャベツ・人参 ほうれん草	さつま芋 米	
		おやつ	つぶしバナナ		バナナ		
5	土	昼食	豆腐の煮込み キャベツ煮 すまし汁風 全粥	絹豆腐	キャベツ・人参・玉葱 大根	米	
		おやつ	おやつ(野菜ハイハイ)			ハイハイ	
7	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 こまつ菜	米	
		おやつ	さつま芋ペースト			さつま芋	
8	火	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	
		おやつ	りんごと人参のペースト		りんご・人参		
9	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・キャベツ 人参	米 麩	
		おやつ	かぼちゃペースト		南瓜		
10	木	昼食	豆腐の煮込み さつま芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・玉葱・こまつ菜 白菜	さつま芋 米	
		おやつ	りんごと人参のペースト		りんご・人参		
11	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	玉葱・人参 キャベツ	じゃが芋 米	
		おやつ	つぶしバナナ		バナナ		
12	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・人参・白菜 大根	米	
		おやつ	おやつ(ハイハイ)			ハイハイ	
15	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・人参・キャベツ	米 じゃが芋	
		おやつ	かぼちゃペースト		南瓜		
16	水	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	米	
		おやつ	りんごとさつま芋のペースト		りんご	さつま芋	
17	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 玉葱	米	
		おやつ	つぶしバナナ		バナナ		
18	金	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	
19	土	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	
		おやつ	おやつ(野菜ハイハイ)			ハイハイ	
21	月	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 チンゲン菜	さつま芋 米	
		おやつ	つぶしバナナ		バナナ		
22	火	昼食	豆腐の煮込み 白菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	白菜・人参・玉葱 キャベツ	米	
		おやつ	りんごと人参のペースト		りんご・人参		
23	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・玉葱 キャベツ	じゃが芋 米	
		おやつ	さつま芋ペースト			さつま芋	
24	木	昼食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱・キャベツ 人参	米	
		おやつ	りんごと人参のペースト		りんご・人参		
25	金	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・キャベツ・人参・玉葱 南瓜	米	
		おやつ	じゃが芋ペースト			じゃが芋	
26	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	チンゲン菜・玉葱 人参	米 麩	
		おやつ	おやつ(ハイハイ)			ハイハイ	
28	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 キャベツ	米	
		おやつ	かぼちゃペースト		南瓜		
29	火	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	
		おやつ	りんごと人参のペースト		りんご・人参		
30	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・人参・玉葱 キャベツ	米	
		おやつ	さつま芋ペースト			さつま芋	
31	木	昼食	豆腐の煮込み かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	南瓜・玉葱・キャベツ 人参	米	
		おやつ	りんごと人参のペースト		りんご・人参		

10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	火	昼食	ささみの煮物 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	ササミ	玉葱 人参	じゃが芋 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		だし汁
2	水	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	インゲン 人参・キャベツ	米	だし汁 だし汁 だし汁
		おやつ	じゃが芋マッシュ		玉葱	じゃが芋	
3	木	昼食	豆腐の煮込み ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ブロッコリー・玉葱 人参	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		
4	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	南瓜・キャベツ・人参・インゲン ほうれん草	さつま芋 米	だし汁 だし汁 だし汁
		おやつ	バナナ		バナナ		
5	土	昼食	煮込みうどん キャベツ煮		キャベツ・人参・玉葱・大根	うどん	だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(バナナ・スナック・玉子粉-0)				バナナ・スナック・玉子粉-0
7	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 こまつ菜	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	
8	火	昼食	ささみの煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参 玉葱	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		
9	水	昼食	白身魚のやわらか煮 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	タラ	ブロッコリー・玉葱・キャベツ 人参	米 麩	だし汁 だし汁 だし汁
		おやつ	かぼちゃマッシュ		南瓜		
10	木	昼食	豆腐の煮込み さつま芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・玉葱・こまつ菜 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		
11	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	玉葱・人参 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		
12	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・人参・白菜 大根	米	だし汁 だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(バナナ・スナック・玉子粉-0)				バナナ・スナック・玉子粉-0
15	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・人参・キャベツ	米 じゃが芋	だし汁 だし汁 だし汁
		おやつ	かぼちゃマッシュ		南瓜		
16	水	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	米	だし汁 だし汁 だし汁
		おやつ	リンゴとさつま芋のやわらか煮		リンゴ	さつま芋	
17	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・インゲン 玉葱	米	だし汁 だし汁 だし汁
		おやつ	バナナ		バナナ		
18	金	昼食	ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	玉葱・人参 キャベツ	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	
19	土	昼食	白身魚のやわらか煮 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	タラ	ブロッコリー・キャベツ・人参 玉葱	米	だし汁 だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(バナナ・スナック・玉子粉-0)				バナナ・スナック・玉子粉-0
21	月	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 チンゲン菜	さつま芋 米	だし汁 だし汁 だし汁
		おやつ	バナナ		バナナ		
22	火	昼食	ささみの煮物 白菜煮 全粥 すまし汁風	ササミ	白菜・人参・玉葱 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		
23	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・玉葱 キャベツ	じゃが芋 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	木	昼食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱・キャベツ 人参	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		
25	金	昼食	ささみの煮物 小松菜煮 全粥 すまし汁風	ササミ	こまつ菜・キャベツ・人参・玉葱 南瓜	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	
26	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	チンゲン菜・玉葱 人参	米 麩	だし汁 だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(バナナ・スナック・玉子粉-0)				バナナ・スナック・玉子粉-0
28	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 キャベツ	米	だし汁 だし汁 だし汁
		おやつ	かぼちゃマッシュ		南瓜		
29	火	昼食	ささみの煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参 玉葱	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		
30	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・玉葱・人参 キャベツ	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	
31	木	昼食	豆腐の煮込み かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	南瓜・玉葱・キャベツ・ブロッコリー 人参	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		

10月幼児食

●卵 ▲乳 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動き			
			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 火	昼食	鶏肉のオレシ焼き カラフルサラダ ごはん じゃが芋のスープ	鶏肉 大豆水煮	オレシジュース 枝豆・人参・コーン	砂糖・油 砂糖・油 米 じゃが芋	淡口醤油 酢(米酢) <b>▲コンソメ</b> チキン・塩
	おやつ	トわかめおにぎり 牛乳	<b>▲牛乳</b>	炊き込みわかめ	米	
2 水	昼食	メヌケの西京焼き いり豆腐 ごはん キャベツのすまし汁	メヌケ・白みそ 木綿豆腐・豚肉	インゲン 人参・玉葱・青葱	油 <b>○ごま油</b> ・砂糖 米	酒・みりん みりん・酒・淡口醤油
	おやつ	トレーズン蒸しパン 牛乳	<b>▲牛乳</b>	キャベツ・玉葱・人参・青葱 レーズン	砂糖・小麦粉	淡口醤油・塩 ベーキングパウダー
3 木	昼食	豚肉のチャプチェ ブロッコリーのツナ和え ごはん 玉子スープ	豚肉 シーチキン	玉葱・人参・ピーマン ブロッコリー・人参	春雨・油・ <b>○ごま油</b> 砂糖 米	淡口醤油・塩 淡口醤油
	おやつ	ト人参ケーキ 牛乳	<b>●卵</b> <b>●卵</b> ・ <b>▲牛乳</b> <b>▲牛乳</b>	玉葱・人参・青葱 人参	砂糖・小麦粉・ <b>▲マーガリン</b>	ガラスープ・塩 ベーキングパウダー
4 金	昼食	かき揚げ キュウリとささみの梅和え ごはん ほうれん草のみそ汁	ちくわ ササミ	南瓜・玉葱・ごぼう・インゲン キャベツ・きゅうり・人参・緑豆もやし・ねり梅	さつま芋・小麦粉・油 砂糖 米	淡口醤油
	おやつ	トお昼ラスク 牛乳	<b>▲牛乳</b>	味噌 ほうれん草・玉葱・人参・青葱	糖・グラニュー糖・ <b>▲マーガリン</b>	
5 土	昼食	味噌煮込みうどん 人参サラダ フルーツ	豚肉・あげ・味噌	玉葱・人参・大根・青葱 キャベツ・きゅうり・人参 リンゴ	うどん冷凍 砂糖・油	みりん・淡口醤油 酢(米酢)・濃口醤油
	おやつ	おやつ(白い風船・バズ)たべる 牛乳	<b>▲牛乳</b>		<b>白い風船・バズたべる</b>	
7 月	昼食	赤魚の煮つけ キャベツのサラダ ごはん 小松菜のみそ汁	赤魚	キャベツ・コーン・人参・きゅうり	砂糖・油 米	濃口醤油・みりん 酢(米酢)
	おやつ	トパインゼリー 牛乳	<b>▲牛乳</b>	ごまつ菜・玉葱・人参・青葱 粉糖天・パイン缶	砂糖	
8 火	昼食	鶏肉の南部焼き 大豆の五目煮 ごはん 人参のスープ	鶏肉 大豆水煮	生姜 人参・枝豆・れんこん・大根	砂糖・ <b>○白ごま</b> ・ <b>○黒ごま</b> ・油 砂糖 米	濃口醤油 淡口醤油・みりん
	おやつ	トワインナーケーキ 牛乳	<b>▲牛乳</b>	玉葱・人参・わかめ・パセリ	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
9 水	昼食	豚肉の野菜たっぷり炒め ブロッコリーのコーン和え ごはん 麩のすまし汁	豚肉・赤味噌	ピーマン・赤ピーマン・玉葱・キャベツ ブロッコリー・人参・コーン	油 砂糖 米 麩	みりん 淡口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	トかぼちゃ蒸しパン 牛乳	<b>▲牛乳</b>	南瓜	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
10 木	昼食	肉豆腐 小松菜の和え物 ごはん さつま芋のみそ汁	牛肉・木綿豆腐	白菜・玉葱・人参 ごまつ菜・緑豆もやし・人参・コーン	油・砂糖 砂糖 米	コショウ・酒・濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	トお好み焼き 牛乳	<b>▲牛乳</b>	玉葱・人参・青葱 豚バラ・ <b>●卵</b> ・かつおぶし	小麦粉・油	だし汁・お好みソース
11 金	昼食	カレーライス 春雨サラダ フルーツ	牛肉	玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・人参・コーン <b>Kバナナ</b>	米・じゃが芋・油・カレールーフ 春雨・砂糖・油	酢(米酢)・淡口醤油
	おやつ	トジャムサンド 牛乳	<b>▲牛乳</b>	マーマレード	<b>▲食パン</b>	
12 土	昼食	親子丼 白菜のごま和え 大根のみそ汁	鶏肉・ <b>●卵</b>	玉葱・青葱 白菜・ほうれん草・コーン・人参 大根・玉葱・人参・青葱	砂糖・米 砂糖・ <b>○白ごま</b>	みりん・濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	おやつ(重たべよ・さやえんどう) 牛乳	<b>▲牛乳</b>		<b>重たべよ・さやえんどう</b>	
15 火	昼食	肉じゃが キャベツの梅和え ごはん 大根のみそ汁	牛肉 かつおぶし	玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参・えのき・ねり梅	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	トみかんゼリー 牛乳	<b>▲牛乳</b>	大根・玉葱・人参・青葱 粉糖天・オレシジュース・みかん缶	砂糖	
16 水	昼食	干草焼 ナムル ごはん 豆腐のスープ	豚肉・ <b>●卵</b>	玉葱・人参・しいたけ・きぬさや きゅうり・ほうれん草・もやし・人参	砂糖・油 <b>○ごま油</b> ・砂糖 米	淡口醤油・みりん 濃口醤油
	おやつ	ト大学手 牛乳	<b>▲牛乳</b>	絹豆腐	さつま芋・砂糖	ガラスープ・塩
17 木	昼食	鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 ごはん わかめのみそ汁	鮭	南瓜・インゲン	<b>●マヨネーズ</b> ・油 砂糖 米	塩 淡口醤油・みりん
	おやつ	トパイナップルケーキ 牛乳	<b>●卵</b> ・ <b>▲牛乳</b> <b>▲牛乳</b>	わかめ・玉葱・人参・青葱 パイン缶	小麦粉・ <b>▲マーガリン</b> ・砂糖	ベーキングパウダー
18 金	昼食	鶏肉の唐揚げ ナポリタン フレンチサラダ ロールパン フルーツ	鶏肉	玉葱・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参・コーン	<b>▲唐揚げ(塩味)</b> ・油 スバグティ・油 砂糖・油 <b>▲ロールパン</b>	ケチャップ・塩 酢(米酢)
	おやつ	ト焼きみそおにぎり 牛乳	<b>▲牛乳</b>	オレシ しめじ・えのき・玉葱・人参・パセリ	米	<b>▲コンソメ</b> チキン 濃口醤油・みりん
19 土	昼食	そばめし ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	豚肉・かつおぶし かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・あおさ粉 ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・人参・青葱	焼きそば麺・米・油 砂糖	焼きそばソース 濃口醤油
	おやつ	おやつ(ワリ・おととつ) 牛乳	<b>▲牛乳</b>		<b>ワリ・おととつ</b>	
21 月	昼食	さわらの磯辺焼き 金平れんこん さつま芋ごはん チンゲン菜のみそ汁	さわら	あおさ粉 れんこん・人参・きぬさや	小麦粉・油 油・砂糖 米・さつま芋・ <b>○白ごま</b>	濃口醤油 淡口醤油・酒・みりん・塩
	おやつ	トクッキー 牛乳	<b>●卵</b> <b>▲牛乳</b>	チンゲン菜・玉葱・人参・青葱	小麦粉・砂糖・ <b>▲マーガリン</b>	
22 火	昼食	ハワイアンチキン 白菜のサラダ ごはん コーンのスープ	鶏肉	パイン缶 白菜・キャベツ・きゅうり・人参	砂糖・油 砂糖・油 米	塩・ケチャップ・ウスターソース 酢(米酢)・淡口醤油
	おやつ	ト豆腐ドーナツ 牛乳	<b>▲牛乳</b>	コーン・玉葱・人参・パセリ	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
23 水	昼食	豚肉の炒め物 マカロニサラダ ごはん じゃが芋のみそ汁	豚肉	キャベツ・玉葱・しめじ・赤ピーマン 人参・きゅうり	<b>○ごま油</b> マカロニ・ <b>●マヨネーズ</b> 米 じゃが芋	塩・濃口醤油
	おやつ	ト紅茶のケーキ 牛乳	<b>▲牛乳</b>	玉葱・人参・青葱	小麦粉・油・砂糖	ベーキングパウダー・紅茶
24 木	昼食	揚げ豆腐のきのこあんかけ 切干大根サラダ ごはん 玉子スープ	木綿豆腐	玉葱・えのき・しいたけ・きぬさや 切干大根・人参・コーン・きゅうり・キャベツ	片栗粉・油・砂糖 砂糖・油 米	濃口醤油 酢(米酢)
	おやつ	トりんごゼリー 牛乳	<b>▲牛乳</b>	玉葱・人参・青葱 りんごジュース・粉糖天・洋梨缶	砂糖	ガラスープ・塩
25 金	昼食	鶏の塩麹焼き 小松菜とちくわの炒め煮 ごはん 南瓜のみそ汁	鶏肉 ちくわ	ごまつ菜・キャベツ・人参 南瓜・玉葱・人参・青葱	塩麹・油 油・砂糖 米	濃口醤油
	おやつ	トツナポテトパイ 牛乳	<b>▲牛乳</b>	シーチキン	ギョーザの皮・じゃが芋・油	ケチャップ
26 土	昼食	牛丼 チンゲン菜の和え物 麩のみそ汁	牛肉	玉葱・人参・青葱 チンゲン菜・もやし・コーン・人参 玉葱・人参・青葱	米・糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖 麩	濃口醤油・みりん 濃口醤油
	おやつ	おやつ(ワリ・おととつ・ワリ) 牛乳	<b>▲牛乳</b>		<b>ワリ・おととつ・ワリ</b>	
28 月	昼食	アジの南蛮風 高野豆腐の卵とじ ごはん キャベツのみそ汁	アジ 高野豆腐・ <b>●卵</b>	玉葱・人参・ピーマン 人参・キヌサヤ	片栗粉・油・砂糖 砂糖	塩・コショウ・酢・濃口醤油 淡口醤油・みりん
	おやつ	トフライドポテト 牛乳	<b>▲牛乳</b>	キャベツ・玉葱・人参・青葱	ナチュラルカットポテト・油	塩
29 火	昼食	鶏肉の和風ピカタ 切干大根の炒め煮 ごはん 厚揚げのみそ汁	鶏肉・ <b>●卵</b> ちくわ	青葱 切干大根・人参・きぬさや	小麦粉・油 油・砂糖 米	塩・濃口醤油 濃口醤油
	おやつ	トゆかりおにぎり 牛乳	<b>▲牛乳</b>	厚揚げ・味噌 ゆかり	米	
30 水	昼食	麻婆豆腐 ほうれん草の中華和え ごはん わかめスープ	豚肉・木綿豆腐・赤味噌	玉葱・生姜 ほうれん草・緑豆もやし・キャベツ・人参	油・砂糖・片栗粉 <b>○ごま油</b> ・砂糖・ <b>○白ごま</b> 米	濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	トピザトースト 牛乳	<b>▲牛乳</b>	わかめ・玉葱・人参・青葱 玉葱・ピーマン	<b>▲食パン</b>	ガラスープ・塩 ケチャップ
31 木	昼食	ハロウィンハンバーグ ひじきサラダ ピラフ フルーツ 南瓜のシチュー	ハンバーグ かぼちゃ型 大豆水煮	ブロッコリー ひじき・キャベツ・人参・コーン 人参・ピーマン・玉葱 リンゴ 南瓜・玉葱・人参・しめじ・グリーンピース	米・油	ケチャップ <b>●/○焙煎胡麻ドレ</b> 塩
	おやつ	トココア蒸しパン 牛乳	<b>▲牛乳</b>		小麦粉・砂糖	<b>▲クリームシチュー</b> ベーキングパウダー・ココア