

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 金	昼食	豚肉の生姜焼き 酢の物 ごはん 豆腐のみそ汁	豚肉 絹豆腐・味噌	玉葱・人参・生姜 きゅうり・わかめ・コーン	春雨・砂糖 米	濃口醤油・みりん 酢(米酢)・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・パイナップル		
2 土	昼食	五目チャーハン ナムル 小松菜のスープ	ウィンナー	コーン・玉葱・青葱 きゅうり・もやし・人参・わかめ 小松菜・玉葱・人参・青葱	米・ごま油 ごま油・砂糖	塩・淡口醤油 濃口醤油 ガラスープ
	おやつ	おやつ(ビスコ・さやえんどう) 牛乳	牛乳		ビスコ・さやえんどう	
5 火	昼食	鶏肉の南部焼き ツナサラダ ごはん ほうれん草のみそ汁	鶏肉 シーチキン 味噌	生姜 キャベツ・人参・きゅうり ほうれん草・玉葱・人参・青葱	油・砂糖・白ごま 砂糖・油 米	濃口醤油 酢(米酢)
	おやつ	♪ジャムケーキ 牛乳	卵・豆乳 牛乳	イチゴジャム	小麦粉・油	ベーキングパウダー
6 水	昼食	さわらの塩焼き さつま芋サラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	さわら	インゲン・しめじ きゅうり・人参	油 さつま芋・マヨネーズ 米 麩	塩 塩
	おやつ	♪わかめおにぎり 牛乳	牛乳	炊き込みわかめ	米	
7 木	昼食	すき焼き煮 ほうれん草のおかか和え ごはん 大根のみそ汁	牛肉・木綿豆腐 糸かつお 味噌	白菜・玉葱・きぬさや ほうれん草・キャベツ・コーン・人参 大根・玉葱・人参・青葱	糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油 淡口醤油
	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	
8 金	昼食	鶏肉衣焼き ブロッコリーサラダ ごはん 里芋のみそ汁	鶏肉 味噌	ブロッコリー・人参・コーン	片栗粉・油・砂糖 砂糖・油 米	塩・酢(米酢)・みりん 酢(米酢)
	おやつ	♪クッキー 牛乳	卵 牛乳	玉葱・人参・青葱	小麦粉・砂糖・マーガリン	
9 土	昼食	豚丼 キャベツの和えもの えのきのみそ汁	豚肉 かつおぶし 味噌	玉葱・人参・青葱 キャベツ・きゅうり・人参 えのき・玉葱・人参・青葱	米・油・砂糖 砂糖	濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	おやつ(マリ-・かっぱえびせん) 牛乳	牛乳		マリ-・かっぱえびせん	
11 月	昼食	鶏肉のカレー焼 大根のサラダ ごはん しめじのスープ	鶏肉	大根・きゅうり・人参 しめじ・玉葱・人参・青葱	砂糖・油 砂糖・ごま油 米	濃口醤油・カレー粉 酢(米酢)・濃口醤油 コンソメ チキン
	おやつ	♪ワインナーケーキ 牛乳	ウィンナー・豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
12 火	昼食	豆腐の野菜あんかけ もやしの和え物 ごはん 麩のみそ汁	木綿豆腐 味噌	コーン・枝豆 もやし・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱	砂糖・片栗粉 砂糖 米 麩	だし汁・濃口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	♪コーンポテトパイ 牛乳	牛乳	コーン	ギョーザの皮・じゃが芋・マヨネーズ・油	
13 水	昼食	豚肉と大根の炒め煮 キャベツのサラダ ごはん 玉ねぎのスープ	豚肉	大根・人参 キャベツ・人参・きゅうり 玉葱・人参・しめじ・パセリ	油・砂糖 砂糖・油 米	濃口醤油・みりん・オイスターソース 酢(米酢)
	おやつ	♪お麩ラスク 牛乳	牛乳		麩・グラニュー糖・マーガリン	コンソメ チキン・塩
14 木	昼食	魚のタヤケソース ひじきの炒り煮 ごはん さつま芋のみそ汁	ホキ 大豆水煮・あげ 味噌	人参 ひじき・人参・きぬさや 玉葱・人参・青葱	マヨネーズ・砂糖 油・砂糖 米 さつま芋	塩・酢(米酢) 濃口醤油
	おやつ	♪オレンジゼリー 牛乳	牛乳	粉寒天・オレンジジュース・みかん缶	砂糖	
15 金	昼食	ミートボールのケチャップ煮 コロコロサラダ 焼きのり塩ポテト ピラフ フルーツ 豆乳のスープ	ミートボール 大豆水煮 味噌	玉葱・トマトピューレ ブロッコリー・カリフラワー・コーン・人参・レモン汁 あおさ粉 人参・ピーマン・玉葱 オレンジ 玉葱・人参・パセリ	オリーブオイル・砂糖 砂糖 米 油	ケチャップ 酢(米酢) 酢 塩
	おやつ	♪パイナップルケーキ 牛乳	牛乳・卵 牛乳	パイナップル	小麦粉・砂糖・マーガリン	ガラスープ・塩 ベーキングパウダー
16 土	昼食	刻みナポリタン キャベツサラダ フルーツ	ウィンナー	玉葱・人参・ピーマン キャベツ・コーン・きゅうり・人参 バナナ	スパゲティ・油 砂糖・油	ケチャップ 酢(米酢)
	おやつ	おやつ(味しらべ・べじたべる) 牛乳	牛乳		味しらべ・べじたべる	
18 月	昼食	焼きコロッケ チンゲン菜の磯和え ごはん コーンのスープ	豚肉・牛肉 味噌	玉葱 チンゲン菜・キャベツ・人参・きざみのり 人参・玉葱・コーン・パセリ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・油 砂糖 米	塩・ケチャップ・ウスターソース 淡口醤油 コンソメ チキン・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	
19 火	昼食	白身魚のねぎみそ焼き さといもの煮つけ ごはん 豆腐のすまし汁	ホキ・味噌 絹豆腐	青葱 人参・きぬさや 玉葱・人参・青葱	油・砂糖 さといも・砂糖 米	塩・みりん みりん・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	淡口醤油・塩 ベーキングパウダー
20 水	昼食	中華豚肉野菜炒め 春雨の和え物 ごはん きのこのみそ汁	豚肉 味噌	キャベツ・玉葱・赤ピーマン・インゲン 人参・コーン・きゅうり えのき・しめじ・玉葱・人参・青葱	油 春雨・砂糖 米	オイスターソース 淡口醤油
	おやつ	♪しそとじゃこのおにぎり 牛乳	牛乳	ゆかり	米	
21 木	昼食	アジのかば焼き 白菜のちくわ和え ごはん うすあげのみそ汁	アジ ちくわ あげ・味噌	生姜・オクラ 白菜・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱	片栗粉・砂糖・油 砂糖 米	酒・濃口醤油 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
22 金	昼食	豆腐の親子あんかけ チンゲン菜のツナ和え ごはん 白菜のみそ汁	木綿豆腐・鶏肉・卵 シーチキン 味噌	玉葱・赤ピーマン・きぬさや チンゲン菜・キャベツ・人参 白菜・玉葱・人参・青葱	砂糖・片栗粉 砂糖 米	濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	♪バナナケーキ 牛乳	豆乳 牛乳	バナナ	砂糖・小麦粉	ベーキングパウダー
25 月	昼食	関東煮 ブロッコリーサラダ ごはん しめじのみそ汁	鶏肉・厚揚げ・ちくわ 味噌	大根・人参 ブロッコリー・人参・コーン しめじ・玉葱・人参・青葱	砂糖 砂糖・油 米	淡口醤油・みりん 酢(米酢)
	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
26 火	昼食	混ぜ込みピピンパ ひじきサラダ ごはん 大根のみそ汁	牛肉 大豆水煮 味噌	もやし・人参・ほうれん草 ひじき・キャベツ・人参 大根・玉葱・人参・青葱	油・砂糖・ごま油 米	オイスターソース・濃口醤油 焼酎胡麻ドレ
	おやつ	♪スティックシュガートースト 牛乳	牛乳		食パン・グラニュー糖・マーガリン	
27 水	昼食	ぎせい豆腐 チンゲン菜の磯和え ごはん もやしのスープ	木綿豆腐・卵・豚肉 味噌	玉葱・人参・きぬさや チンゲン菜・キャベツ・人参・コーン・きざみのり 緑豆もやし・玉葱・人参・青葱	砂糖・油 砂糖 米	淡口醤油・みりん 淡口醤油 ガラスープ
	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
28 木	昼食	白身魚のオーロラ焼 ほうれん草と厚揚げの炒め煮 ごはん キャベツのみそ汁	ホキ 厚揚げ 味噌	パセリ ほうれん草・人参 キャベツ・玉葱・人参・青葱	マヨネーズ・油 油・砂糖 米	塩・ケチャップ 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪かつおおにぎり 牛乳	かつおぶし 牛乳		米	淡口醤油
29 金	昼食	カレーポトフ コーンサラダ フルーツ	豚肉	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・人参・コーン リンゴ	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	♪人参ケーキ 牛乳	卵 牛乳	人参	砂糖・小麦粉・マーガリン	ベーキングパウダー
30 土	昼食	きざみ五目うどん 南瓜と大豆の煮物 フルーツ	鶏肉 大豆	玉葱・人参・きぬさや・わかめ・青葱 南瓜 バナナ	うどん 砂糖	みりん・淡口醤油 淡口醤油
	おやつ	おやつ(かっぱえびせん・ココナッツサブレ) 牛乳	牛乳		かっぱえびせん・ココナッツサブレ	

11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	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
			主からだをつくるもの	主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 金	昼食	豚肉の煮物 人参煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	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	バナナヨーグルト	ヨーグルト	バナナ	砂糖	
2 土	昼食	豆腐の煮物 小松菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐 味噌	小松菜・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	おやつ(マナビスケット・玉子ポーロ)			玉子ポーロ・マンナビスケット	
5 火	昼食	ささみの煮物 人参煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	ほうれん草・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	かぼちゃマッシュ		南瓜		
6 水	昼食	豆腐の煮物 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	インゲン 玉葱 人参	さつまいも 米 麩	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		
7 木	昼食	白身魚のやわらか煮 ほうれん草煮 全粥 みそ汁風	タラ 味噌	ほうれん草・人参・大根 白菜	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
	おやつ	さつまいもマッシュ			さつまいも	
8 金	昼食	ささみの煮物 ブロッコリー煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	ブロッコリー・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	バナナ		バナナ		
9 土	昼食	豚肉の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	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	おやつ(マナビスケット・玉子ポーロ)			玉子ポーロ・マンナビスケット	
11 月	昼食	ささみの煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参・大根 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	かぼちゃマッシュ		南瓜		
12 火	昼食	豆腐の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	キャベツ・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	リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
13 水	昼食	豚肉の煮物 大根煮 全粥 すまし汁風	豚肉	大根・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	さつまいもマッシュ			さつまいも	
14 木	昼食	豆腐の煮物 さつまいも煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	人参 玉葱	さつまいも 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		
15 金	昼食	白身魚のトマト煮 カリフラワー煮 全粥 すまし汁風	タラ	カリフラワー・ブロッコリー・玉葱 人参	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	バナナ		バナナ		
16 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・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	おやつ(マナビスケット・玉子ポーロ)			玉子ポーロ・マンナビスケット	
18 月	昼食	白身魚の煮物 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・キャベツ チンゲン菜	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	かぼちゃマッシュ		南瓜		
19 火	昼食	豆腐の煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	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	刻みりんご蒸しパン		リンゴ	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー
20 水	昼食	豚肉の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	インゲン 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	さつまいもマッシュ			さつまいも	
21 木	昼食	豆腐の煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	白菜・玉葱・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	リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
22 金	昼食	ささみの煮物 チンゲン菜煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	チンゲン菜・キャベツ・人参 白菜	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		
25 月	昼食	ささみの煮物 大根煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	大根・ブロッコリー・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	かぼちゃマッシュ		南瓜		
26 火	昼食	豆腐の煮物 ほうれん草煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	ほうれん草・人参・キャベツ 大根	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		
27 水	昼食	白身魚の煮物 チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	チンゲン菜・人参・玉葱 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	じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
28 木	昼食	豆腐の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	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	リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
29 金	昼食	豚肉の煮物 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	豚肉	玉葱・人参 キャベツ	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁
	おやつ	バナナ		バナナ		
30 土	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 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	おやつ(マナビスケット・玉子ポーロ)			玉子ポーロ・マンナビスケット	

# 11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	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 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	♪つぶしバナナ		バナナ		
2 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・玉葱 人参	米	
	おやつ	おやつ(野菜ハイハイ)			ハイハイ	
5 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・ほうれん草 玉葱	米	
	おやつ	♪かぼちゃペースト		南瓜		
6 水	昼食	豆腐の煮込み さつまい煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱 人参	さつまい 米 麩	
	おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
7 木	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・大根 白菜	米	
	おやつ	♪さつまいペースト			さつまい	
8 金	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	♪つぶしバナナ		バナナ		
9 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・玉葱 人参	米	
	おやつ	おやつ(ハイハイ)			ハイハイ	
11 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・大根 玉葱	米	
	おやつ	♪かぼちゃペースト		南瓜		
12 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・玉葱 人参	米 麩	
	おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
13 水	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・玉葱・人参 キャベツ	米	
	おやつ	♪さつまいペースト			さつまい	
14 木	昼食	豆腐の煮込み さつまい煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参 玉葱	さつまい 米	
	おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
15 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	♪つぶしバナナ		バナナ		
16 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 玉葱	米	
	おやつ	おやつ(野菜ハイハイ)			ハイハイ	
18 月	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 チンゲン菜	じゃが芋 米	
	おやつ	♪かぼちゃペースト		南瓜		
19 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	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
20 水	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・玉葱 人参	米	
	おやつ	♪さつまいペースト			さつまい	
21 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	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
22 金	昼食	白身魚のやわらか煮 チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	チンゲン菜・キャベツ・人参 白菜	米	
	おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
25 月	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 玉葱	米	
	おやつ	♪かぼちゃペースト		南瓜		
26 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・人参・キャベツ 大根	米	
	おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
27 水	昼食	白身魚のやわらか煮 チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	チンゲン菜・人参・玉葱 キャベツ	米	
	おやつ	♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
28 木	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	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
29 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		
30 土	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 人参	米	
	おやつ	おやつ(ハイハイ)			ハイハイ	

11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			
			主からだをつくるもの	主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 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	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	バナナ		バナナ		
2 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・玉葱 人参	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	おやつ(ワザビ' スカット・玉子ポ' -0)			玉子ポ' -0・マンナビスケット	
5 火	昼食	ささみの煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参・ほうれん草 玉葱	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	かぼちゃマッシュ		南瓜		
6 水	昼食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	インゲン 玉葱 人参	さつま芋 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
7 木	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・大根 白菜	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 金	昼食	ささみの煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	ササミ	ブロッコリー・人参 玉葱	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	バナナ		バナナ		
9 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・玉葱 人参	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	おやつ(ワザビ' スカット・玉子ポ' -0)			玉子ポ' -0・マンナビスケット	
11 月	昼食	ささみの煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参・大根 玉葱	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	かぼちゃマッシュ		南瓜		
12 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・玉葱 人参	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
13 水	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・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	
14 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	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 金	昼食	白身魚のやわらか煮 カリフラワー煮 全粥 すまし汁風	タラ	カリフラワー・ブロッコリー・玉葱 人参	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	バナナ		バナナ		
16 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 玉葱	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	おやつ(ワザビ' スカット・玉子ポ' -0)			玉子ポ' -0・マンナビスケット	
18 月	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 チンゲン菜	じゃが芋 米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	かぼちゃマッシュ		南瓜		
19 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	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
20 水	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	インゲン キャベツ・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	
21 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	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 金	昼食	ささみの煮物 チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	ササミ	チンゲン菜・キャベツ・人参 白菜	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	バナナ		バナナ		
25 月	昼食	ささみの煮物 大根煮 全粥 すまし汁風	ササミ	大根・ブロッコリー・人参 玉葱	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	かぼちゃマッシュ		南瓜		
26 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・人参・キャベツ 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
27 水	昼食	白身魚のやわらか煮 チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	チンゲン菜・人参・玉葱 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	
28 木	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	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
29 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		
30 土	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 人参	米	だし汁 だし汁 だし汁
	おやつ	おやつ(ワザビ' スカット・玉子ポ' -0)			玉子ポ' -0・マンナビスケット	

11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	金	昼食	豚肉の生姜焼き 酢の物 ごはん 豆腐のみそ汁	豚肉	玉葱・人参・生姜 きゅうり・わかめ・コーン	油 春雨・砂糖 米	濃口醤油・みりん 酢(米酢)・濃口醤油
		おやつ	ト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・パイナップル缶・Kバナナ		
2	土	昼食	五目チャーハン ナムル 小松菜のスープ	鶏肉	コーン・玉葱・青葱 きゅうり・もやし・人参・わかめ 小松菜・玉葱・人参・青葱	米・Oごま油 Oごま油・砂糖	塩・淡口醤油 濃口醤油 ガラスープ
		おやつ	おやつビスコ・さやえんどう 牛乳	▲牛乳		ビスコ・さやえんどう	
5	火	昼食	鶏肉のごまだれ焼き ツナサラダ ごはん ほうれん草のみそ汁	鶏肉 シーチキン	キャベツ・人参・きゅうり	O白ごま・油 砂糖・油 米	濃口醤油・酒・みりん 酢(米酢)
		おやつ	トジャムケーキ 牛乳	味増 ▲牛乳・●卵 ▲牛乳	ほうれん草・玉葱・人参・青葱 イチゴジャム	小麦粉・砂糖・▲マーガリン	ベーキングパウダー
6	水	昼食	さわらの塩焼き さつま芋サラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	さわら	インゲン・しめじ きゅうり・人参	油 さつま芋・●マヨネーズ 米 麩	塩 塩
		おやつ	トわかめおにぎり 牛乳	▲牛乳	炊き込みわかめ	米	
7	木	昼食	すき焼き煮 ほうれん草のおかか和え ごはん 大根のみそ汁	牛肉・木綿豆腐 糸かつお	白菜・玉葱・きぬさや ほうれん草・キャベツ・コーン・人参	糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油 淡口醤油
		おやつ	トぶどうゼリー 牛乳	味増 ▲牛乳	大根・玉葱・人参・青葱 ぶどうジュース・粉寒天・洋梨缶	砂糖	
8	金	昼食	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ ごはん 里芋のみそ汁	鶏肉	ブロッコリー・人参・コーン	片栗粉・油 砂糖・油 米	塩・コショウ 酢(米酢)
		おやつ	トクッキー 牛乳	味増 ●卵 ▲牛乳	玉葱・人参・青葱	小麦粉・砂糖・▲マーガリン	
9	土	昼食	豚丼 キャベツの梅和え えのきのみそ汁	豚肉 かつおぶし	玉葱・人参・青葱 キャベツ・きゅうり・人参・ねり梅 えのき・玉葱・人参・青葱	米・油・砂糖 砂糖	濃口醤油 淡口醤油
		おやつ	おやつ(卵・バナナ・りんご) 牛乳	▲牛乳		卵・バナナ・りんご	
11	月	昼食	鶏肉のカレー焼 大根のサラダ ごはん しめじのスープ	鶏肉	大根・きゅうり・人参・コーン	砂糖・油 砂糖・Oごま油 米	濃口醤油・カレー粉 酢(米酢)・濃口醤油
		おやつ	トウインナーケーキ 牛乳	ウインナー・豆乳 ▲牛乳	しめじ・玉葱・人参・青葱	小麦粉・砂糖・油	▲コンソメ チキン ベーキングパウダー
12	火	昼食	豆腐とひじきの落とし揚げ もやしの和え物 ごはん 麩のみそ汁	木綿豆腐	ひじき・コーン・枝豆 もやし・キャベツ・人参	片栗粉・油 砂糖 米 麩	塩 淡口醤油
		おやつ	トコーンポテトパイ 牛乳	味増 ▲牛乳	玉葱・人参・青葱 コーン	ギョーザの皮・じゃが芋・マヨネーズ・油	
13	水	昼食	豚肉と大根の炒め煮 キャベツのサラダ ごはん 玉ねぎのスープ	豚肉	大根・人参 キャベツ・人参・きゅうり	油・砂糖 砂糖・油 米	濃口醤油・みりん・オイスターソース 酢(米酢)
		おやつ	トお麩ラスク 牛乳	▲牛乳	玉葱・人参・しめじ・パセリ	麩・グラニュー糖・▲マーガリン	ガラスープ・塩
14	木	昼食	揚げ魚のタやけソース きゅうりの酢の物 ごはん さつま芋のみそ汁	ホキ	人参 きゅうり・わかめ・コーン・人参	小麦粉・油・●マヨネーズ・砂糖 砂糖 米	塩・酢(米酢) 酢(米酢)・淡口醤油
		おやつ	トオレンジゼリー 牛乳	味増 ▲牛乳	玉葱・人参・青葱 粉寒天・オレンジジュース・みかん缶	砂糖	
15	金	昼食	ミートボールのケチャップ煮 ココロサラダ のり塩フライドポテト ピラフ フルーツ 豆乳のスープ	ミートボール 大豆水煮	玉葱・トマトピューレ ブロッコリー・カリフラワー・コーン・人参・レモン汁 あおさ粉 人参・ピーマン・玉葱 オレンジ 玉葱・人参・パセリ	オリーブオイル・砂糖 ナチュラルカットポテト・油 米・油	ケチャップ 酢(米酢) 塩 塩
		おやつ	トハイナップルケーキ 牛乳	豆乳 ▲牛乳・●卵 ▲牛乳	パイナップル	小麦粉・砂糖・▲マーガリン	ガラスープ・塩 ベーキングパウダー
16	土	昼食	ナポリタン キャベツサラダ フルーツ	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン キャベツ・コーン・きゅうり・人参 Kバナナ	スパゲティ・油 砂糖・油	ケチャップ 酢(米酢)
		おやつ	おやつ(味しらべ・バナナ) 牛乳	▲牛乳		味しらべ・バナナ	
18	月	昼食	焼きコロッケ チンゲン菜の磯和え ごはん コーンのスープ	豚肉・牛肉	玉葱 チンゲン菜・キャベツ・人参・きざみのり	じゃが芋・小麦粉・パン粉・油 砂糖 米	塩・ケチャップ・ウスターソース 淡口醤油
		おやつ	トりんごゼリー 牛乳	▲牛乳	人参・玉葱・コーン・パセリ りんごジュース・粉寒天・洋梨缶	砂糖	▲コンソメ チキン・塩
19	火	昼食	白身魚のねぎみそ焼き さといもの煮つけ ごはん 豆腐のすまし汁	ホキ・味噌	青葱 人参・きぬさや	油・砂糖 さといも・砂糖 米	塩・みりん みりん・淡口醤油
		おやつ	トりんご蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 ▲牛乳	玉葱・人参・青葱 りんご	小麦粉・砂糖・油	淡口醤油・塩 ベーキングパウダー
20	水	昼食	中華風豚肉野菜炒め 春雨の和え物 ごはん きのこのみそ汁	豚肉	キャベツ・玉葱・赤ピーマン・インゲン 人参・コーン・きゅうり	油 春雨・砂糖 米	オイスターソース 淡口醤油
		おやつ	トしそとじゃこのおにぎり 牛乳	味増 しらす ▲牛乳	えのき・しめじ・玉葱・人参・青葱 ゆかり	米	
21	木	昼食	アジのかば焼き 白菜のちくわ和え ごはん うすあげのみそ汁	アジ ちくわ	生姜・オクラ 白菜・キャベツ・人参	片栗粉・砂糖・油 砂糖 米	酒・濃口醤油 淡口醤油
		おやつ	トお好み焼き 牛乳	あけ・味噌 豚肉・●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
22	金	昼食	揚げ豆腐の親子あんかけ チンゲン菜のツナ和え ごはん 白菜のみそ汁	木綿豆腐・鶏肉・●卵 シーチキン	玉葱・赤ピーマン・きぬさや チンゲン菜・キャベツ・人参	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油 淡口醤油
		おやつ	トバナナケーキ 牛乳	味増 豆乳 ▲牛乳	白菜・玉葱・人参・青葱 Kバナナ	砂糖・小麦粉	ベーキングパウダー
25	月	昼食	関東煮 ブロッコリーサラダ ごはん しめじのみそ汁	鶏肉・厚揚げ・ちくわ	大根・人参 ブロッコリー・人参・コーン	砂糖 砂糖・油 米	淡口醤油・みりん 酢(米酢)
		おやつ	トセサミクッキー 牛乳	味増 ●卵 ▲牛乳	しめじ・玉葱・人参・青葱	小麦粉・砂糖・油・O白ごま	塩
26	火	昼食	混ぜ込みピビンバ ひじきサラダ ごはん 大根のみそ汁	牛肉 大豆水煮	もやし・人参・ほうれん草 ひじき・キャベツ・人参	油・砂糖・Oごま油 米	オイスターソース・濃口醤油 ●/O焙煎胡麻ドレ
		おやつ	トシュガートースト 牛乳	味増 ▲牛乳	大根・玉葱・人参・青葱	▲食パン・グラニュー糖・▲マーガリン	
27	水	昼食	ぎせい豆腐 チンゲン菜の磯和え ごはん もやしのスープ	木綿豆腐・●卵・豚肉	玉葱・人参・きぬさや チンゲン菜・キャベツ・人参・コーン・きざみのり	砂糖・油 砂糖 米	淡口醤油・みりん 淡口醤油
		おやつ	トフライドポテト 牛乳	▲牛乳	緑豆もやし・玉葱・人参・青葱	ナチュラルカットポテト・油	ガラスープ
28	木	昼食	白身魚のオーロラ焼 ほうれん草と厚揚げの炒め煮 ごはん キャベツのみそ汁	ホキ 厚揚げ	パセリ ほうれん草・人参	●マヨネーズ・油 油・砂糖 米	塩・ケチャップ 淡口醤油・みりん
		おやつ	トかつおおにぎり 牛乳	味増 かつおぶし ▲牛乳	キャベツ・玉葱・人参・青葱	米	淡口醤油
29	金	昼食	ホークカレー コーンサラダ フルーツ	豚肉	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・人参・コーン りんご	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	ト人参ケーキ 牛乳	●卵 ▲牛乳	人参	砂糖・小麦粉・▲マーガリン	ベーキングパウダー
30	土	昼食	五目うどん 大豆かき揚げ フルーツ	鶏肉 大豆・●卵	玉葱・人参・きぬさや・わかめ・青葱 南瓜・玉葱 Kバナナ	うどん 小麦粉・油	みりん・淡口醤油 水
		おやつ	おやつ(かっぱえびせん・ココア) 牛乳	▲牛乳		かっぱえびせん・ココア	