

2月幼児食

●卵 ▲乳 Kバナナ ○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 土	昼食	スタミナ丼 ほうれん草の和えもの もやしのスープ フルーツ	豚肉	ちんげん菜・玉葱・人参・しめじ・ニンニク ほうれん草・キャベツ・人参 もやし・玉葱・人参・青葱 白桃缶	米・油・砂糖 砂糖	濃口醤油・みりん 濃口醤油 ガラスープ・塩
	おやつ	おやつ(まがりせんべい・さやえんどう) 牛乳	▲牛乳		まがりせんべい・さやえんどう	
3 月	昼食	巻きすし 豚肉と野菜の煮浸し とうふのすまし汁 フルーツ	高野豆腐・●たまご焼き・●かに風味スティック・シーチキン 豚肉・ちくわ 木綿豆腐	人参・ほうれん草・きゅうり・焼海苔 白菜・玉葱・人参 わかめ・青葱 みかん缶	米・砂糖 砂糖	酢(米酢)・塩・濃口醤油 淡口醤油 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
4 火	昼食	麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん えのきのスープ フルーツ	豚肉・木綿豆腐・赤味噌 ●/▲ロースハム	玉葱・人参・青葱・生姜 キャベツ・人参・コーン	油・砂糖・片栗粉 春雨・砂糖・油 米	濃口醤油 酢(米酢)・塩・濃口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	♪野菜のケーキサレ 牛乳	ウインナー・豆乳 ▲牛乳	ほうれん草・南瓜	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
5 水	昼食	肉じゃが 白菜の和え物 ごはん 小松菜のみそ汁 フルーツ	牛肉 シーチキン 味噌	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・キャベツ・人参・コーン こまつ菜・玉葱・人参・青葱 Kバナナ	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油・みりん 濃口醤油
	おやつ	♪しそとじゃこのおにぎり 牛乳	しらす ▲牛乳	ゆかり	米	
6 木	昼食	揚げ魚のきのこあんかけ もやしの和え物 ごはん 里芋のみそ汁 フルーツ	ホキ 味噌	玉葱・えのき・しいたけ・人参 もやし・ほうれん草・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱 オレンジ	片栗粉・油 砂糖 米 さといも	塩・淡口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	♪パイナップルケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳	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
7 金	昼食	☆カレーライス 花野菜のサラダ フルーツ	牛肉	玉葱・人参 ブロッコリー・カリフラワー・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)・淡口醤油
	おやつ	♪ジャムサンド 牛乳	▲牛乳	イチゴジャム	▲食パン	
8 土	昼食	ナポリタン コーンサラダ フルーツ	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン キャベツ・人参・きゅうり・コーン Kバナナ	スパゲティ・油 砂糖・油	ケチャップ 酢(米酢)・濃口醤油
	おやつ	おやつ(ばりんこ・おさつスナック) 牛乳	▲牛乳		ばりんこ・おさつスナック	ばりんこ
10 月	昼食	鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ ごはん ほうれん草のスープ フルーツ	鶏肉	オレンジジュース・ブロッコリー 人参・きゅうり ほうれん草・玉葱・人参・青葱 パイナップル	砂糖・油 じゃが芋・●マヨネーズ 米	淡口醤油 ▲コンソメ チキン
	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
12 水	昼食	☆とんかつ 小松菜の磯和え ごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	味噌	こまつ菜・キャベツ・人参・きざみのり 玉葱・人参・青葱 オレンジ	油 砂糖 米 さつま芋	ケチャップ・とんかつソース 淡口醤油
	おやつ	♪わかめおにぎり 牛乳	▲牛乳	炊き込みわかめ	米	
13 木	昼食	さわらの南部焼き いり豆腐 梅ツナごはん もやしのみそ汁 フルーツ	さわら 木綿豆腐・豚肉 シーチキン 味噌	インゲン 人参・玉葱・青葱 しそ梅・インゲン・人参 緑豆もやし・玉葱・人参・青葱 リンゴ	○白ごま・油 ○ごま油・砂糖 米	濃口醤油・みりん みりん・酒・淡口醤油
	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	
14 金	昼食	ハンバーグ キャベツのサラダ ケチャップライス コーンのスープ フルーツ	ハートのハンバーグ ●/▲ロースハム	ブロッコリー キャベツ・人参・きゅうり 玉葱・ピーマン・人参 コーン・玉葱・人参・パセリ オレンジ	油 砂糖・油 米	ケチャップ 酢(米酢) ケチャップ・塩 ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪ココアケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳		小麦粉・▲マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー・ココア
15 土	昼食	親子丼 厚揚げのみそ汁 フルーツ	鶏肉・●卵 厚揚げ・味噌	玉葱・青葱 玉葱・人参・青葱 Kバナナ	砂糖・米	みりん・濃口醤油
	おやつ	おやつ(りん・おととと) 牛乳	▲牛乳		りん・おととと	
17 月	昼食	ピザ風たまご焼き ブロッコリーサラダ ごはん わかめのスープ フルーツ	●卵・●/▲ベーコン・▲パルメザンチーズ シーチキン	玉葱・ピーマン・赤ピーマン ブロッコリー・人参 わかめ・玉葱・人参・パセリ Kバナナ	油 砂糖・油 米	ケチャップ 酢 ▲コンソメ チキン・塩
	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	
18 火	昼食	豚肉の甘辛炒め ひじきの炒り煮 ごはん しめじのみそ汁 フルーツ	豚肉 あげ・ちくわ 木綿豆腐・味噌	キャベツ・玉葱・赤ピーマン ひじき・人参・きぬさや しめじ・人参・青葱 リンゴ	油・砂糖 油・砂糖 米	濃口醤油・塩 濃口醤油
	おやつ	♪きな粉パン 牛乳	きな粉 ▲牛乳		●/▲ロールパン・油・砂糖	
19 水	昼食	揚げ豆腐の中華あんかけ チンゲン菜のツナ和え ごはん もやしのスープ フルーツ	木綿豆腐・鶏肉 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 もやし・玉葱・人参・青葱 オレンジ	片栗粉・油 砂糖 米	ガラスープ・塩 淡口醤油 ガラスープ・塩
	おやつ	♪大芋芋 牛乳	▲牛乳		さつま芋・砂糖	
20 木	昼食	赤魚の味噌焼き 里芋の煮物 ごはん かき玉汁 フルーツ	赤魚・味噌 ●卵	インゲン 人参 玉葱・人参・青葱 リンゴ	砂糖・油 さといも・砂糖 米	みりん 淡口醤油・みりん 淡口醤油・塩
	おやつ	♪肉まん 牛乳	●シューマイ ▲牛乳		小麦粉・油	ベーキングパウダー・塩
21 金	昼食	鶏肉の焼き豚風 ポテトサラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	鶏肉 木綿豆腐・味噌	生姜・ニンニク 人参・きゅうり 玉葱・人参・青葱 Kバナナ	砂糖・油 じゃが芋・●マヨネーズ 米	濃口醤油・みりん
	おやつ	♪豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐・豆乳 ▲牛乳		小麦粉・片栗粉・砂糖・油	
25 火	昼食	白身魚のオーロラ焼 大豆の五目炒め煮 わかめごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	ホキ 大豆水煮・ちくわ 味噌	パセリ 人参・インゲン・昆布 炊き込みわかめ 玉葱・人参・青葱 オレンジ	●マヨネーズ・油 油・砂糖 米 さつま芋	塩・ケチャップ 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪お好み焼き 牛乳	豚バラ・●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
26 水	昼食	☆鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ ごはん 大根のみそ汁 フルーツ	鶏肉 味噌	ブロッコリー・人参・コーン 大根・玉葱・人参・青葱 リンゴ コーン	片栗粉・油 砂糖・油 米	塩・コショウ 酢(米酢)
	おやつ	♪コーンポテトパイ 牛乳	▲牛乳		ギョーザの皮・じゃが芋・マヨドレ・油	
27 木	昼食	豚肉のすき焼き風 金平れんこん ごはん ほうれん草のみそ汁 フルーツ	豚肉・木綿豆腐 味噌	白菜・玉葱・人参・きぬさや れんこん・人参 ほうれん草・玉葱・人参・青葱 Kバナナ	糸こんにゃく・砂糖 油・砂糖 米	濃口醤油 濃口醤油
	おやつ	♪紅茶のケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳		小麦粉・油・砂糖	ベーキングパウダー・紅茶
28 金	昼食	肉団子デミソース ロールパン フルーツ スパソテー フライドポテト コールスローサラダ 南瓜のポタージュース	ミートボール 味噌	ブロッコリー オレンジ 玉葱 キャベツ・きゅうり・人参・コーン 南瓜・玉葱・人参	▲ロールパン スパゲティ・油 ナチュラルカットポテト・油 砂糖・油	▲デミグラスソース カレー粉・塩 塩 酢(米酢) ▲ポタージュ
	おやつ	♪焼きみそおにぎり 牛乳	▲牛乳		米	濃口醤油・みりん

☆印はリクエストメニューです。

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	土	昼食	スタミナ丼 ほうれん草の和えもの もやしのスープ フルーツ	豚肉	ちんげん菜・玉葱・人参・しめじ・ニンニク ほうれん草・キャベツ・人参 もやし・玉葱・人参・青葱 白桃缶	米・油・砂糖 砂糖	濃口醤油・みりん 濃口醤油 ガラスープ・塩
		おやつ	おやつ(まがりせんべい・さやえんどう) 牛乳	牛乳		まがりせんべい・さやえんどう	
3	月	昼食	ちらし寿司 豚肉と野菜の煮浸し とうふのすまし汁 フルーツ	高野豆腐・かに風味スティック・たまご焼き 豚肉・ちくわ 木綿豆腐	人参・きゅうり・焼海苔 白菜・玉葱・人参 わかめ・青葱 みかん缶	米・砂糖 砂糖	酢(米酢)・塩 淡口醤油 淡口醤油・塩
		おやつ	♪のり塩焼きポテト 牛乳	牛乳	あおさ粉	ナチュラルカットポテト・油	塩
4	火	昼食	麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん えのきのスープ フルーツ	豚肉・木綿豆腐・赤味噌 ロースハム	玉葱・人参・青葱・生姜 キャベツ・人参・コーン	油・砂糖・片栗粉 春雨・砂糖・油 米	濃口醤油 酢(米酢)・淡口醤油 ガラスープ・塩
		おやつ	♪野菜のケーキサレ 牛乳	ウインナー・豆乳 牛乳	ほうれん草・南瓜	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
5	水	昼食	肉じゃが 白菜の和え物 ごはん 小松菜のみそ汁 フルーツ	牛肉 シーチキン 味噌	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・キャベツ・人参・コーン こまつ菜・玉葱・人参・青葱 バナナ	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油・みりん 濃口醤油
		おやつ	♪しそとじゃこのおにぎり 牛乳	しらす 牛乳	ゆかり	米	
6	木	昼食	焼魚のきのこあんかけ もやしの和え物 ごはん 里芋のみそ汁 フルーツ	ホキ 味噌	玉葱・えのき・しいたけ・人参 もやし・ほうれん草・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱 オレンジ	片栗粉・油 砂糖 米 さといも	塩・淡口醤油・みりん 淡口醤油
		おやつ	♪パイナップルケーキ 牛乳	卵・牛乳 牛乳	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
7	金	昼食	☆カレーライス 花野菜のサラダ フルーツ	牛肉	玉葱・人参 ブロッコリー・カリフラワー・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)・淡口醤油
		おやつ	♪ジャムサンド 牛乳	牛乳	イチゴジャム	食パン	
8	土	昼食	きざみナポリタン コーンサラダ フルーツ	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン キャベツ・人参・きゅうり・コーン バナナ	スパゲティ・油 砂糖・油	ケチャップ 酢(米酢)・濃口醤油
		おやつ	おやつ(ばりんこ・おさつスナック) 牛乳	牛乳		ばりんこ・おさつスナック	ばりんこ
10	月	昼食	鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ ごはん ほうれん草のスープ フルーツ	鶏肉	オレンジジュース・ブロッコリー 人参・きゅうり ほうれん草・玉葱・人参・青葱 パイナップル	砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズ 米	淡口醤油 コンソメ チキン
		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
12	水	昼食	白身魚のあんかけ 小松菜の磯和え ごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	ホキ 味噌	こまつ菜・キャベツ・人参・きざみのり 玉葱・人参・青葱 オレンジ	油・片栗粉 砂糖 米 さつま芋	だし汁・淡口醤油・みりん 淡口醤油
		おやつ	♪わかめおにぎり 牛乳	牛乳	炊き込みわかめ	米	
13	木	昼食	さわらの南部焼き いり豆腐 ツナごはん もやしのみそ汁 フルーツ	さわら 木綿豆腐・豚肉 シーチキン 味噌	インゲン 人参・玉葱・青葱 インゲン・人参 緑豆もやし・玉葱・人参・青葱 リンゴ	白ごま・油 ごま油・砂糖 米	濃口醤油・みりん みりん・酒・淡口醤油
		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	
14	金	昼食	ハンバーグ キャベツのサラダ ケチャップライス コーンのスープ フルーツ	ハートのハンバーグ ロースハム	ブロッコリー キャベツ・人参・きゅうり 玉葱・ピーマン・人参 コーン・玉葱・人参・パセリ オレンジ	油 砂糖・油 米	ケチャップ 酢(米酢) ケチャップ・塩 コンソメ チキン・塩
		おやつ	♪ケーキ 牛乳	卵・牛乳 牛乳		小麦粉・マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
15	土	昼食	親子丼 厚揚げのみそ汁 フルーツ	鶏肉・卵 厚揚げ・味噌	玉葱・青葱 玉葱・人参・青葱 バナナ	砂糖・米	みりん・濃口醤油
		おやつ	おやつ(りん・おととつ) 牛乳	牛乳		りん・おととつ	
17	月	昼食	ピザ風たまご焼き ブロッコリーサラダ ごはん わかめスープ フルーツ	卵・ベーコン・ハルメザンチーズ シーチキン	玉葱・ピーマン・赤ピーマン ブロッコリー・人参 わかめ・玉葱・人参・パセリ バナナ	油 砂糖・油 米	ケチャップ 酢 コンソメ チキン・塩
		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	
18	火	昼食	豚肉の甘辛炒め ひじきの炒り煮 ごはん しめじのみそ汁 フルーツ	豚肉 あげ・ちくわ 木綿豆腐・味噌	キャベツ・玉葱・赤ピーマン ひじき・人参・きぬさや しめじ・人参・青葱 リンゴ	油・砂糖 油・砂糖 米	濃口醤油・塩 濃口醤油
		おやつ	♪きな粉パン 牛乳	きな粉 牛乳		ロールパン・油・砂糖	
19	水	昼食	豆腐の中華あんかけ チンゲン菜のツナ和え ごはん もやしのスープ フルーツ	木綿豆腐・鶏肉 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 もやし・玉葱・人参・青葱 オレンジ	片栗粉 砂糖 米	ガラスープ・塩 淡口醤油 ガラスープ・塩
		おやつ	♪大学芋 牛乳	牛乳		さつま芋・砂糖	
20	木	昼食	赤魚の味噌焼き 里芋の煮物 ごはん かき玉汁 フルーツ	赤魚・味噌 卵	インゲン 人参 玉葱・人参・青葱 リンゴ	砂糖・油 さといも・砂糖 米	みりん 淡口醤油・みりん 淡口醤油・塩
		おやつ	♪肉まん 牛乳	シューマイ 牛乳		小麦粉・油	ベーキングパウダー・塩
21	金	昼食	鶏肉の焼き豚風 ポテトサラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	鶏肉 木綿豆腐・味噌	生姜・ニンニク 人参・きゅうり 玉葱・人参・青葱 バナナ	砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズ 米	濃口醤油・みりん
		おやつ	♪焼き豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐・豆乳 牛乳		小麦粉・片栗粉・砂糖・油	
25	火	昼食	白身魚のオーロラ焼 大豆の五目炒め煮 わかめごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	ホキ 大豆水煮・ちくわ 味噌	パセリ 人参・インゲン・昆布 炊き込みわかめ 玉葱・人参・青葱 オレンジ	マヨネーズ・油 油・砂糖 米 さつま芋	塩・ケチャップ 淡口醤油・みりん
		おやつ	♪お好み焼き 牛乳	豚バラ・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
26	水	昼食	鶏肉衣焼き ブロッコリーサラダ ごはん 大根のみそ汁 フルーツ	鶏肉 味噌	ブロッコリー・人参・コーン 大根・玉葱・人参・青葱 リンゴ	片栗粉・油・砂糖 砂糖・油 米	塩・酢(米酢)・みりん 酢(米酢)
		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	
27	木	昼食	豚肉のすきやき風 金平れんこん ごはん ほうれん草のみそ汁 フルーツ	豚肉・木綿豆腐 味噌	白菜・玉葱・人参・きぬさや れんこん・人参 ほうれん草・玉葱・人参・青葱 バナナ	糸こんにゃく・砂糖 油・砂糖 米	濃口醤油 濃口醤油
		おやつ	♪ケーキ 牛乳	卵・牛乳 牛乳		小麦粉・油・砂糖	ベーキングパウダー
28	金	昼食	肉団子デミソース ロールパン フルーツ スパソテー 焼きポテト コールスローサラダ 南瓜のポタージュスープ ♪焼きみそおにぎり 牛乳	ミートボール	ブロッコリー オレンジ 玉葱 キャベツ・きゅうり・人参・コーン 南瓜・玉葱・人参	ロールパン スパゲティ・油 ナチュラルカットポテト・油 砂糖・油 米	デミグラスソース カレー粉・塩 塩 酢(米酢) ポタージュ・水 濃口醤油・みりん

# 2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	土	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 淡口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(マフィン・スナック・玉子ホ-0)				玉子ホ-0・マンナビスケット
3	月	昼食	ささみの煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	ササミ 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	♪かぼちゃマッシュ				
4	火	昼食	豚肉の煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	豚肉	人参・キャベツ 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				リンゴ・人参 水
5	水	昼食	白身魚の煮物 じゃがいも煮 全粥 みそ汁風	タラ 味噌	白菜・人参 こまつ菜	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	♪バナナ				バナナ
6	木	昼食	豆腐の煮物 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	玉葱・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	♪リンゴと人参のやわらか煮				リンゴ・人参
7	金	昼食	白身魚の煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・玉葱・ブロッコリー・カリフラワー	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	♪かぼちゃマッシュ				南瓜
8	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 淡口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(マフィン・スナック・玉子ホ-0)				玉子ホ-0・マンナビスケット
10	月	昼食	ささみの煮物 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	ササミ	ほうれん草・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	♪じゃが芋マッシュ				じゃが芋
12	水	昼食	白身魚の煮物 小松菜煮 全粥 みそ汁風	タラ 味噌	小松菜・人参・玉葱 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	♪さつま芋マッシュ				さつま芋
13	木	昼食	豚肉の煮物 人参煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	人参・インゲン 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
14	金	昼食	白身魚の煮物 キャベツのトマト煮 全粥 すまし汁風	タラ	キャベツ・人参・ブロッコリー 玉葱	砂糖 米	濃口醤油・だし汁 クチャップ 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ				南瓜
15	土	昼食	ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	玉葱・キャベツ 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(マフィン・スナック・玉子ホ-0)				玉子ホ-0・マンナビスケット
17	月	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 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
18	火	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	♪リンゴと人参のやわらか煮				リンゴ・人参 水
19	水	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・人参・玉葱 キャベツ	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				さつま芋
20	木	昼食	豆腐の煮込み 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・インゲン 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				リンゴ・人参 水
21	金	昼食	ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	玉葱・人参	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	♪バナナ				バナナ
25	火	昼食	白身魚の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	タラ 味噌	キャベツ・玉葱・インゲン 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ				さつま芋
26	水	昼食	ささみの煮物 大根煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	大根・人参・ブロッコリー 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 水
27	木	昼食	豚肉の煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	白菜・玉葱・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	♪バナナ				バナナ
28	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	濃口醤油・だし汁 だし汁 淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ				南瓜