

5月幼児食

●卵 ▲牛乳 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 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木	屋食	ガーデンベジタブルグラタン ツナサラダ ごはん 玉子スープ フルーツ	ウインナー・▲ミックスチーズ シーチキン ●卵	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 玉葱・人参・パセリ リンゴ	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	♪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	
2金	屋食	麻婆豆腐 ナムル ごはん もやしのスープ フルーツ	豚肉・木綿豆腐・味噌 緑豆もやし・玉葱・人参・青葱 Kバナナ	玉葱・人参・青葱・生姜 ほうれん草・きゅうり・人参 玉葱・人参・青葱 Kバナナ	油・砂糖・片栗粉 砂糖・Oごま油 米	濃口醤油 淡口醤油 ガラスープ
	おやつ	♪りんごケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳	リンゴ	小麦粉・▲マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
7水	屋食	ハンバーグ カラフルサラダ ごはん 玉ねぎスープ フルーツ	▲ハンバーグ 大豆水煮	ブロッコリー 枝豆・人参・コーン 玉葱・人参・パセリ パイン缶	油 砂糖・油 米	ケチャップ 酢（米酢） ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪フライドポテト 牛乳	▲牛乳		ナチュラルカットポテト・油	塩
8木	屋食	白身魚のオーロラ焼 小松菜の和え物 ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	ホキ 厚揚げ・味噌	パセリ こまつ菜・白菜・コーン・人参 玉葱・人参・青葱 リンゴ	油・●マヨネーズ 砂糖 米	塩・ケチャップ 淡口醤油
	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	
9金	屋食	揚げ豆腐の中華あんかけ ナムル ごはん わかめのスープ フルーツ	木綿豆腐・鶏肉 ●卵	玉葱・赤ピーマン・きぬさや 緑豆もやし・人参・ほうれん草 玉葱・人参・青葱 Kバナナ	片栗粉・油・砂糖 春雨・O白ごま・O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	♪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
10土	屋食	五目うどん 大豆かき揚げ フルーツ	鶏肉 大豆水煮・ちくわ	玉葱・人参・きぬさや・わかめ・青葱 南瓜・玉葱 オレンジ	うどん・砂糖 小麦粉・油	みりん・淡口醤油 水
	おやつ	おやつ(白い風船・ばかうけ) 牛乳	▲牛乳		白い風船・ばかうけ	
12月	屋食	カレーライス フレンチサラダ フルーツ	牛肉 ●/▲ロース/ハム	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・人参 みかん缶	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	酢（米酢）・塩
	おやつ	♪セザミクッキー 牛乳	●卵 ▲牛乳		小麦粉・砂糖・油・O白ごま	塩
13火	屋食	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 フルーツ	豚肉・木綿豆腐 かつおぶし 味噌	白菜・玉葱・人参・きぬさや チンゲン菜・キャベツ・緑豆もやし・コーン・人参 玉葱・人参・青葱 オレンジ	糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖 米 さつま芋	濃口醤油 淡口醤油 淡口醤油・塩・みりん
	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・マヨドレ・油	
14水	屋食	チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	鶏肉 厚揚げ・味噌	トマトピューレ・玉葱・枝豆 ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 パイン缶	砂糖 砂糖・油 米	酢（米酢）
	おやつ	♪ビスタースト 牛乳	シーチキン・▲ミックスチーズ ▲牛乳	玉葱・ピーマン	▲食パン	ケチャップ
15木	屋食	鮭のゴマ照り焼き がんもの煮物 ごはん ほうれん草のすまし汁 フルーツ	鮭 がんもどき・ちくわ	インゲン 人参 ほうれん草・玉葱・人参 リンゴ	O白ごま・油 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	♪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	
16金	屋食	チキン南蛮・春野菜のタルタル こふき芋 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 あおさ粉 キャベツ・きゅうり・人参	筍・玉葱・人参・菜の花 あおさ粉 キャベツ・きゅうり・人参 しめじ・玉葱・人参・パセリ Kバナナ	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 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・油	濃口醤油・淡口醤油・酒・みりん
17土	屋食	豚丼 ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁 フルーツ	豚肉 絹豆腐・味噌	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 オレンジ	米・油・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	▲牛乳		チョイス・とんがりｺｰﾝ	
19月	屋食	鶏肉の焼き豚風 コーンサラダ ごはん 玉子のみそ汁 フルーツ	鶏肉 ●卵・味噌	生姜・ニンニク コーン・ブロッコリー・カリフラワー・人参 玉葱・人参・青葱 みかん缶	砂糖・油 Oごま油・砂糖 米	濃口醤油・みりん 淡口醤油・酢（米酢）
	おやつ	♪大学芋 牛乳	▲牛乳		さつま芋・油・砂糖	
20火	屋食	白身魚の磯辺揚げ ほうれん草のおひたし ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	ホキ ちくわ 厚揚げ・味噌	あおさ粉 ほうれん草・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱 オレンジ	小麦粉・油 砂糖 米	塩 淡口醤油
	おやつ	♪かぼちゃ蒸しパン 牛乳	▲牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
21水	屋食	肉団子の中華煮 春雨サラダ ごはん 豆腐のスープ フルーツ	ミートボール 絹豆腐	大根・玉葱・人参・インゲン きゅうり・人参・枝豆 玉葱・人参・青葱 パイン缶	砂糖・Oごま油・片栗粉 春雨・砂糖・油 米	濃口醤油 酢（米酢） ガラスープ・塩
	おやつ	♪ウインナーケーキ 牛乳	ウインナー・豆乳 ▲牛乳		小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー・ケチャップ
22木	屋食	鶏肉のオレンジ焼き マカロニサラダ ごはん 白菜のみそ汁 フルーツ	鶏肉 シーチキン あげ・味噌	オレンジジュース・ブロッコリー 人参・きゅうり 白菜・玉葱・人参・青葱 リンゴ	砂糖・油 マカロニ・●マヨネーズ 米	淡口醤油
	おやつ	♪きな粉パン 牛乳	きな粉 ▲牛乳		●/▲ロールパン・油・砂糖	
23金	屋食	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 フルーツ	アジ 大豆水煮 味噌	生姜・オクラ 大根・人参・枝豆・しいたけ・昆布 ほうれん草・玉葱・人参・青葱 Kバナナ	片栗粉・砂糖・油 砂糖 米	酒・濃口醤油 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪わかめおにぎり 牛乳	▲牛乳	炊き込みわかめ	米	
24土	屋食	焼きそば 白菜の和え物 コーンのスープ フルーツ	豚肉・かつおぶし あげ	キャベツ・玉葱・人参・緑豆もやし・あおさ粉 白菜・小松菜 コーン・玉葱・人参 オレンジ	焼きそば麺・油 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(ｺｺﾅｯｸﾞｱﾚ・ﾊﾞﾝﾅﾞ たべる) 牛乳	▲牛乳		ｺｺﾅｯｸﾞｱﾚ・ﾊﾞﾝﾅﾞ たべる	
26月	屋食	赤魚の西京焼き 高野豆腐のきめ煮 ごはん ほうれん草のすまし汁 フルーツ	赤魚・白みそ 高野豆腐 ●卵・金時豆 ▲牛乳	人参・きぬさや ほうれん草・玉葱・人参・青葱 みかん缶	油・砂糖 砂糖 米	みりん・酒 淡口醤油 淡口醤油・みりん・塩
	おやつ	♪金時豆のケーキ 牛乳			小麦粉・砂糖・▲マーガリン	ベーキングパウダー
27火	屋食	タンドリーチキン かぼちゃサラダ ごはん 白菜のみそ汁 フルーツ	鶏肉・▲ヨーグルト 味噌	南瓜・人参・枝豆 白菜・玉葱・人参・青葱 オレンジ	油 ●マヨネーズ 米	塩・カレー粉・ケチャップ
	おやつ	♪きつねおにぎり 牛乳	あげ ▲牛乳	あげ	米・砂糖	だし汁・濃口醤油
28水	屋食	きせい豆腐 小松菜の和え物 ごはん じゃが芋のみそ汁 フルーツ	木綿豆腐・豚肉・●卵 味噌	人参・ひじき・玉葱・キヌサヤ こまつ菜・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱 パイン缶	砂糖 米 じゃが芋	濃口醤油・みりん 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	
29木	屋食	サワラの竜田揚げ 大根の和え物 豆ごはん 小松菜のすまし汁 フルーツ	さわか ▲ヨーグルト ▲牛乳	大根・きゅうり・人参・コーン グリーンピース こまつ菜・玉葱・人参 リンゴ	片栗粉・油 砂糖 米 麩	濃口醤油・みりん 淡口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	♪フルーツヨーグルト 牛乳		みかん缶・黄桃缶・Kバナナ・パイン缶		
30金	屋食	筑前煮 きゅうりの酢の物 ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	鶏肉 厚揚げ・味噌	筍・人参・れんこん・ごぼう・干しいたけ・枝豆 きゅうり・わかめ・コーン 玉葱・人参・青葱 Kバナナ	油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油 酢（米酢）・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土	屋食	中華丼 カリフラワーのごま和え 里芋のみそ汁 フルーツ	豚肉 味噌	玉葱・白菜・筍・人参・枝豆 カリフラワー・きゅうり・人参 玉葱・人参・青葱 オレンジ	米・油・片栗粉 砂糖・O白ごま さといも	ガラスープ・塩 淡口醤油
	おやつ	おやつ(さやえんどう・味しらべ) 牛乳	▲牛乳		さやえんどう・味しらべ	

日曜日 曜付日	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木	昼食	ガーデンベジタブルグラタン ツナサラダ ごはん 玉子スープ フルーツ	ウインナー・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	ふどうゼリー 牛乳	卵	玉葱・人参・パセリ リンゴ	砂糖	
2金	昼食	麻婆豆腐 ナムル ごはん もやしのスープ フルーツ	豚肉・木綿豆腐・赤味噌	玉葱・人参・青葱・生姜 ほうれん草・きゅうり・人参 緑豆もやし・玉葱・人参・青葱 パナナ	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	ふりんごケーキ 牛乳	卵・牛乳	リンゴ	小麦粉・マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
7水	昼食	ハンバーグ カラフルサラダ ごはん 玉ねぎスープ フルーツ	ハンバーグ 大豆水煮	ブロッコリー 枝豆・人参・コーン 玉葱・人参・パセリ パイン缶	油 砂糖・油 米	ケチャップ 酢（米酢） コンソメ　チキン・塩
	おやつ	ふ焼きポテト 牛乳			ナチュラルカットポテト・油	塩
8木	昼食	白身魚のオーロラ焼 小松菜の和え物 ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	ホキ	パセリ こまつ菜・白菜・コーン・人参 玉葱・人参・青葱 リンゴ	油・マヨネーズ 砂糖 米	塩・ケチャップ 淡口醤油
	おやつ	ふ焼き豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐・豆乳		小麦粉・片栗粉・砂糖・油	
9金	昼食	豆腐の中華あんかけ ナムル ごはん わかめスープ フルーツ	木綿豆腐・鶏肉	玉葱・赤ピーマン・きぬさや 緑豆もやし・人参・ほうれん草 玉葱・人参・青葱 パナナ	砂糖・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	ふケーキ 牛乳	卵・牛乳		小麦粉・油・砂糖	ベーキングパウダー
10土	昼食	きざみ五目うどん 大豆の煮物 フルーツ	鶏肉 大豆水煮・ちくわ	玉葱・人参・きぬさや・わかめ・青葱 南瓜・玉葱 オレンジ	うどん・砂糖 砂糖	みりん・淡口醤油 淡口醤油
	おやつ	おやつ(白い風船・ばかうけ) 牛乳			白い風船・ばかうけ	
12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 ロースハム	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・人参 みかん缶	じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油 米	酢（米酢）・塩
	おやつ	ふセザミクッキー 牛乳	卵		小麦粉・砂糖・油・白ごま	塩
13火	昼食	豚肉のすき焼き煮 チンゲン菜のおか和え ごはん さつまいのみそ汁 フルーツ	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・緑豆もやし・コーン・人参 玉葱・人参・青葱 オレンジ	糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖 米 さつまい	濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	ふコーンポテトパイ 牛乳	味増	コーン	ギョーザの皮・じゃが芋・マヨドレ・油	
14水	昼食	チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	鶏肉	トマトピューレ・玉葱・枝豆 ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 パイン缶	砂糖 砂糖・油 米	
	おやつ	ふスティックピザトースト 牛乳	厚揚げ・味噌	玉葱・ピーマン	食パン	酢（米酢）
15木	昼食	鮭のゴマ照り焼き がんもの煮物 ごはん ほうれん草のすまし汁 フルーツ	鮭 がんもどき・ちくわ	インゲン 人参 ほうれん草・玉葱・人参 リンゴ	白ごま・油 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	ふお麸のきなこラスク 牛乳			麸・グラニュー糖・マーガリン	
16金	昼食	焼きチキン南蛮・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	筍・玉葱・人参・菜の花 あおさ粉 キャベツ・きゅうり・人参 しめじ・玉葱・人参・パセリ パナナ	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 塩 酢（米酢） コンソメ　チキン・塩
	おやつ	ふ焼きおにぎり 牛乳			米・油	濃口醤油・淡口醤油・酒・みりん
17土	昼食	豚丼 ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁 フルーツ	豚肉 絹豆腐・味噌	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 オレンジ	米・油・砂糖 砂糖・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			チョイス・とんがりコーン	
19月	昼食	鶏肉の焼き豚風 コーンサラダ ごはん 玉子のみそ汁 フルーツ	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 玉葱・人参・青葱 みかん缶	砂糖・油 ごま油・砂糖 米	濃口醤油・みりん 淡口醤油・酢（米酢）
	おやつ	ふ焼き大学芋 牛乳	卵・味噌		さつまい・油・砂糖	
20火	昼食	白身魚の磯辺焼き ほうれん草のおひたし ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	ホキ ちくわ	あおさ粉 ほうれん草・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱 オレンジ	小麦粉・油 砂糖 米	塩 淡口醤油
	おやつ	ふかぼちゃ蒸しパン 牛乳	厚揚げ・味噌	南瓜	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
21水	昼食	肉団子の中華煮 春雨サラダ ごはん 豆腐のスープ フルーツ	ミートボール	大根・玉葱・人参・インゲン きゅうり・人参・枝豆 玉葱・人参・青葱 パイン缶	砂糖・ごま油・片栗粉 春雨・砂糖・油 米	濃口醤油 酢（米酢） ガラスープ・塩
	おやつ	ふウインナーケーキ 牛乳	絹豆腐		小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー・ケチャップ
22木	昼食	鶏肉のオレンジ焼き マカロニサラダ ごはん 白菜のみそ汁 フルーツ	鶏肉 シーチキン	オレンジジュース・ブロッコリー 人参・きゅうり 白菜・玉葱・人参・青葱 リンゴ	砂糖・油 マカロニ・マヨネーズ 米	淡口醤油
	おやつ	ふきな粉まふしパン 牛乳	あげ・味噌		ロールパン・油・砂糖	
23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 フルーツ	アジ 大豆水煮	生姜・オクラ 大根・人参・枝豆・しいたけ・昆布 ほうれん草・玉葱・人参・青葱 パナナ	片栗粉・砂糖・油 砂糖 米	酒・濃口醤油 淡口醤油・みりん
	おやつ	ふわかめおにぎり 牛乳	味噌	炊き込みわかめ	米	
24土	昼食	きざみ焼そば 白菜の和え物 コーンのスープ フルーツ	豚肉・かつおぶし あげ	キャベツ・玉葱・人参・緑豆もやし・あおさ粉 白菜・小松菜 コーン・玉葱・人参 オレンジ	焼きそば麺・油 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(リッパツアレ・バジ だべる) 牛乳			リッパツアレ・バジ だべる	
26月	昼食	赤魚の西京焼き 高野豆腐の含め煮 ごはん ほうれん草のすまし汁 フルーツ	赤魚・白みそ 高野豆腐	人参・きぬさや ほうれん草・玉葱・人参・青葱 みかん缶	油・砂糖 砂糖 米	みりん・酒 淡口醤油 淡口醤油・みりん・塩
	おやつ	ふ金時豆のケーキ 牛乳	味噌		小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー
27火	昼食	タンドリーチキン かぼちゃサラダ ごはん 白菜のみそ汁 フルーツ	鶏肉・ヨーグルト	南瓜・人参・枝豆 白菜・玉葱・人参・青葱 オレンジ	油 マヨネーズ 米	塩・カレー粉・ケチャップ
	おやつ	ふきつねおにぎり 牛乳	味噌		米・砂糖	だし汁・濃口醤油
28水	昼食	ぎせい豆腐 小松菜の和え物 ごはん じゃが芋のみそ汁 フルーツ	木綿豆腐・豚肉・卵	人参・ひじき・玉葱・キヌサヤ こまつ菜・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱 パイン缶	砂糖 米 じゃが芋	濃口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	ふスティックシュガートースト 牛乳	味噌		食パン・グラニュー糖・マーガリン	
29木	昼食	サワラの竜田焼き 大根の和え物 豆ごはん 小松菜のすまし汁 フルーツ	さわら	大根・きゅうり・人参・コーン グリーンピース こまつ菜・玉葱・人参 リンゴ	片栗粉・油 砂糖 米 麸	濃口醤油・みりん 淡口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	ふフルーツヨーグルト 牛乳	あげ	みかん缶・黄桃缶・パナナ・パイン缶		
30金	昼食	筑前煮 きゅうりの酢の物 ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	鶏肉	筍・人参・れんこん・ごぼう・干しいたけ・枝豆 きゅうり・わかめ・コーン 玉葱・人参・青葱 パナナ	油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油 酢（米酢）・淡口醤油
	おやつ	ふお好み焼き 牛乳	厚揚げ・味噌		小麦粉	だし汁・お好みソース
31土	昼食	中華丼 カリフラワーのごま和え 里芋のみそ汁 フルーツ	豚肉・卵・かつおぶし	玉葱・白菜・筍・人参・枝豆 カリフラワー・きゅうり・人参 玉葱・人参・青葱 オレンジ	米・油・片栗粉 砂糖・白ごま さといも	ガラスープ・塩 淡口醤油
	おやつ	おやつ(さやえんどう・味しらべ) 牛乳	味噌		さやえんどう・味しらべ	

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	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・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
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		玉葱 リンゴ・人参		淡口醤油・だし汁
2	金	昼食	豚肉の煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	豚肉	玉葱・人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ		ほうれん草 バナナ		淡口醤油・だし汁
7	水	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
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ		玉葱		淡口醤油・だし汁
8	木	昼食	豆腐の煮物 小松菜煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐	こまつ菜・玉葱・人参	米	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		だし汁
9	金	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	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		玉葱		淡口醤油・だし汁
10	土	昼食	煮込みうどん ささみの煮物 かぼちゃ煮	ササミ		うどん	だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(マナビ`スケット・玉子ホ`-0)		南瓜・玉葱・人参		濃口醤油・だし汁
12	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
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		淡口醤油・だし汁
13	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
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ	味噌	白菜	じゃが芋	だし汁
14	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	ケチャップ 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ	味噌	人参	米	だし汁
15	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・人参・インゲン	米	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		玉葱 リンゴ・人参		淡口醤油・だし汁
16	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
		おやつ	♪バナナ		キャベツ バナナ		淡口醤油・だし汁
17	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
		おやつ	おやつ(マナビ`スケット・玉子ホ`-0)	味噌	玉葱		だし汁
19	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
		おやつ	♪さつま芋マッシュ	味噌	人参		だし汁
20	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
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ蒸しパン	味噌	キャベツ 南瓜		だし汁 ベーキングパウダー
21	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
		おやつ	♪バナナ		大根 バナナ		淡口醤油・だし汁
22	木	昼食	ささみの煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	ササミ	白菜・人参・ブロッコリー	米	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	味噌	玉葱 リンゴ・人参		だし汁
23	金	昼食	白身魚の煮物 大根煮 全粥 みそ汁風	タラ	大根・人参	米	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	味噌	ほうれん草		だし汁
24	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
		おやつ	おやつ(マナビ`スケット・玉子ホ`-0)		白菜		淡口醤油・だし汁
26	月	昼食	白身魚の煮物 高野豆腐の含め煮 全粥 すまし汁風	タラ 高野豆腐	人参・ほうれん草	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		玉葱		淡口醤油・だし汁
27	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・玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ	味噌	白菜 バナナ		だし汁
28	水	昼食	豚肉の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	豚肉	キャベツ・玉葱・人参	米	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	味噌	こまつ菜		だし汁
29	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 麴	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナヨーグルト	ヨーグルト	大根 バナナ		淡口醤油・だし汁
30	金	昼食	ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風	ササミ	玉葱・人参	米	濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		キャベツ 南瓜		だし汁
31	土	昼食	豚肉の煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	豚肉	白菜・人参・カリフラワー	米	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・玉子ホ`-0)	味噌	玉葱		だし汁

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 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	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・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
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		だし汁
2	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
		おやつ	♪バナナ		ほうれん草 バナナ		だし汁
7	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・ブロッコリー	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ		玉葱		だし汁
8	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	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		白菜 リンゴ・人参		だし汁
9	金	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	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		玉葱		だし汁
10	土	昼食	煮込みうどん ささみの煮物 かぼちゃ煮	ササミ		うどん	だし汁 だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(マナビスケット・玉子ボーロ)		南瓜・玉葱・人参	玉子ボーロ・マンナビスケット	
12	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
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		だし汁
13	火	昼食	豆腐の煮込み さつま芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	キャベツ・チンゲン菜	さつま芋 米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ		白菜	じゃが芋	だし汁
14	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	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		人参		だし汁
15	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・人参・インゲン	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		玉葱 リンゴ・人参		だし汁
16	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	だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ		キャベツ バナナ		だし汁
17	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	米	だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(マナビスケット・玉子ボーロ)		玉葱		だし汁
19	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	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		人参		だし汁
20	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	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		キャベツ 南瓜		だし汁
21	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	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ		大根 バナナ		だし汁
22	木	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・ブロッコリー	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		玉葱 リンゴ・人参		だし汁
23	金	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	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ		ほうれん草		だし汁
24	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	米	だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(マナビスケット・玉子ボーロ)		白菜		だし汁
26	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	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		玉葱		だし汁
27	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・玉葱	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ		白菜 バナナ		
28	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	だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ		こまつ菜		だし汁
29	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	米 麴	だし汁 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		だし汁
30	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	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		キャベツ 南瓜		だし汁
31	土	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・カリフラワー	米	だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(マナビスケット・玉子ボーロ)		玉葱		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 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	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・人参・キャベツ 玉葱	米	
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
2	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 ほうれん草	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
7	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	米	
		おやつ	♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
8	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 白菜	米	
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
9	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	♪さつま芋ペースト			さつま芋	
10	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(ハイハイン)			ハイハイン	
12	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	♪かぼちゃペースト		南瓜		
13	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	♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
14	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	
15	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・人参 玉葱	米	
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
16	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		
17	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	
		おやつ	おやつ(野菜ハイハイン)			ハイハイン	
19	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	♪さつま芋ペースト			さつま芋	
20	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	♪かぼちゃペースト		南瓜		
21	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	♪つぶしバナナ		バナナ		
22	木	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	米	
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
23	金	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 ほうれん草	米	
		おやつ	♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
24	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(ハイハイン)			ハイハイン	
26	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	米	
		おやつ	♪さつま芋ペースト			さつま芋	
27	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・玉葱 白菜	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
28	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 こまつ菜	米	
		おやつ	♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
29	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		
30	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 キャベツ	米	
		おやつ	♪かぼちゃペースト		南瓜		
31	土	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	米	
		おやつ	おやつ(野菜ハイハイン)			ハイハイン	