

9月幼児食

●卵 ▲乳 K/バナナ

※菓子類については、アレルギー表記していません。

			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月	屋食	タンドリーチキン キャベツのサラダ ごはん じゃが芋のスープ フルーツ	鶏肉・▲ヨーグルト ●/▲ローズハム	キャベツ・人参・きゅうり 玉葱・人参・青葱 みかん缶	油 ●マヨネーズ 米 じゃが芋	塩・カレー粉・ケチャップ ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪きなこ蒸しパン 牛乳	きな粉 ▲牛乳		小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー
2火	屋食	白身魚の磯辺揚げ ひじきの中華サラダ ごはん 南瓜のみそ汁 フルーツ	ホキ あげ・味噌	あおさ粉 ひじき・キャベツ・人参・きゅうり 南瓜・玉葱・人参・青葱 K/バナナ	小麦粉・油 砂糖・ごま油 米	塩 淡口醤油
	おやつ	♪ジュガートースト 牛乳	▲牛乳		▲食パン・グラニュー糖・▲マーガリン	
3水	屋食	千草焼 チンゲン菜のツナ和え ごはん 麩のすまし汁 フルーツ	豚肉・●卵 シーチキン	玉葱・人参・しいたけ・きぬさや チンゲン菜・キャベツ・人参 わかめ・玉葱・人参・青葱 ハイン缶	砂糖・油 砂糖 米 麩	淡口醤油・みりん 淡口醤油 淡口醤油・塩
	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	
4木	屋食	鶏肉の梅ソース 高野豆腐の卵とじ ごはん 玉ねぎのスープ フルーツ	鶏肉 高野豆腐・●卵	ねり梅 人参・キヌサヤ 玉葱・人参・しめじ・パセリ リンゴ	油 砂糖 米	塩・みりん・酒・濃口醤油 淡口醤油・みりん ▲コンソメ チキン・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
5金	屋食	白身魚フライ トマトペンネ ブロッコリーサラダ ロールパン オニオンスープ フルーツ	白身魚フライ・●卵	玉葱・パセリ 玉葱・トマトピューレ ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・人参・パセリ オレンジ	油・●マヨネーズ ペンネ・砂糖 砂糖・油 ▲ロールパン	ケチャップ 酢（米酢）・濃口醤油 ▲コンソメ チキン・塩
	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・K/バナナ・ハイン缶・黄桃缶		
6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 K/バナナ	米・油・砂糖 砂糖・白ごま	濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	おやつ(おにぎりせんべい・ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ) 牛乳	▲牛乳		おにぎりせんべい・ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ	
8月	屋食	鶏肉のごまだれ焼 小松菜の和え物 栗ごはん 大根のみそ汁 フルーツ	鶏肉 味噌	ごまつ菜・キャベツ・人参・コーン 大根・玉葱・人参・青葱 みかん缶	白ごま・油 砂糖 米・むき栗	みりん・濃口醤油 淡口醤油 みりん・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
9火	屋食	鶏肉のさっぱり焼き ほうれん草と厚揚げの炒め煮 ごはん 白菜のみそ汁 フルーツ	鶏肉 厚揚げ あげ・味噌	生姜・ニンニク ほうれん草・人参 白菜・玉葱・人参・青葱 ハイン缶	砂糖 油・砂糖 米	酢（米酢）・濃口醤油 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪さつま芋蒸しパン 牛乳	▲牛乳		小麦粉・砂糖・さつま芋・油	ベーキングパウダー
10水	屋食	白身魚のオーロラ焼 切干大根の炒り煮 ごはん 玉子のみそ汁 フルーツ	ホキ ちくわ ●卵・味噌	パセリ 切干大根・人参・きぬさや 玉葱・人参・青葱 オレンジ	油・●マヨネーズ 油・砂糖 米	塩・ケチャップ 淡口醤油
	おやつ	♪かつおおにぎり 牛乳	かつおぶし ▲牛乳		米	淡口醤油
11木	屋食	麻婆豆腐 ナムル ごはん えのきのスープ 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・緑豆もやし・きゅうり・人参 えのき・玉葱・人参・パセリ リンゴ	油・砂糖・片栗粉 砂糖・ごま油 米	濃口醤油 淡口醤油 ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪小倉トースト 牛乳	つぶあん ▲牛乳		▲食パン・▲マーガリン・砂糖	
12金	屋食	揚げ魚のおろしポン酢 南瓜サラダ ごはん わかめのみそ汁 フルーツ	さくら 厚揚げ・味噌	大根・青葱 南瓜・人参・きゅうり わかめ・玉葱・人参・青葱 K/バナナ	小麦粉・油 ●マヨネーズ 米	塩・味ぽん
	おやつ	♪ジャムケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳	イチゴジャム	小麦粉・▲マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
13土	屋食	ミートスパゲティ フレンチサラダ フルーツ	牛肉	玉葱・グリーンピース・トマトピューレ キャベツ・人参・きゅうり オレンジ	スパゲティ・油 砂糖・油	ケチャップ・塩 酢（米酢）
	おやつ	おやつ(ｺｯｷｬﾌﾞﾚ・さやえんどう) 牛乳	▲牛乳		ｺｯｷｬﾌﾞﾚ・さやえんどう	
16火	屋食	とんかつ 花野菜サラダ ごはん 野菜のスープ フルーツ	●/▲とんかつ	ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン キャベツ・玉葱・人参・青葱 みかん缶	油 砂糖・油 米	ケチャップ・とんかつソース 酢（米酢）・塩 ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪お麩のココアラスク 牛乳	▲牛乳		麩・グラニュー糖・▲マーガリン	ココア
17水	屋食	豚肉の中華炒め いり豆腐 ごはん チンゲン菜のスープ フルーツ	豚肉 木綿豆腐・豚肉	玉葱・赤ピーマン・キャベツ 人参・玉葱・しいたけ・青葱 チンゲン菜・玉葱・人参・青葱 K/バナナ	ごま油 ごま油・砂糖 米	塩・濃口醤油 みりん・酒・淡口醤油 ガラスープ・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・油	だし汁・お好みソース
18木	屋食	カレーライス ツナサラダ フルーツ	牛肉 シーチキン	玉葱・人参 コーン・キャベツ・人参 ハイン缶	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	酢（米酢）
	おやつ	♪きな粉パン 牛乳	きな粉 ▲牛乳		▲ロールパン・油・砂糖	
19金	屋食	さわらの塩焼き 里芋の煮物 ごはん けんちん汁 フルーツ	さくら 絹豆腐・味噌	インゲン 人参 ごぼう・人参・玉葱・青葱 リンゴ	油 さといも・砂糖 米 油	塩 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪紅茶クッキー 牛乳	●卵 ▲牛乳		小麦粉・砂糖・▲マーガリン	紅茶
20土	屋食	中華丼 春雨サラダ えのきのみそ汁 フルーツ	豚肉 ●/▲ローズハム 味噌	玉葱・白菜・筍・人参・枝豆 キャベツ・きゅうり・人参 えのき・玉葱・人参・青葱 オレンジ	米・油・片栗粉 春雨・砂糖・油	ガラスープ・塩 酢（米酢）
	おやつ	おやつ(とんがりｺｰﾝ・ﾊﾞｰｸﾞｰｷｰ) 牛乳	▲牛乳		とんがりｺｰﾝ・ﾊﾞｰｸﾞｰｷｰ	
22月	屋食	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ ごはん 南瓜のスープ フルーツ	鶏肉	玉葱・しめじ・トマトピューレ 人参・きゅうり 南瓜・玉葱・人参・パセリ みかん缶	油・砂糖 マカロニ・●マヨネーズ 米	塩・ケチャップ ▲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	
24水	屋食	揚げ豆腐の中華あんかけ 白菜の和え物 ごはん 麩のみそ汁 フルーツ	木綿豆腐・豚肉 味噌	玉葱・赤ピーマン・きぬさや 白菜・キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・人参・青葱 ハイン缶	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米 麩	ガラスープ・塩 淡口醤油
	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	
25木	屋食	鮭のムニエル コールスローサラダ ごはん 玉子のスープ フルーツ	鮭 ●卵	キャベツ・きゅうり・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 リンゴ	小麦粉・▲マーガリン 砂糖・油 米	塩 酢（米酢）・淡口醤油 ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪マヨコーントースト 牛乳	シーチキン ▲牛乳	玉葱・コーン	▲食パン・マヨドレ	
26金	屋食	豚肉のチャブチエ チンゲン菜の和え物 ごはん 里芋のみそ汁 フルーツ	豚肉 味噌	玉葱・人参・ピーマン チンゲン菜・緑豆もやし・コーン・人参 玉葱・人参・青葱 K/バナナ	春雨・油・ごま油 砂糖 米 さといも	濃口醤油・塩 淡口醤油
	おやつ	♪金時豆のケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳・金時豆 ▲牛乳		小麦粉・▲マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
27土	屋食	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツ	牛肉	玉葱・人参 ブロッコリー・コーン・人参 オレンジ	米・じゃが芋・油 砂糖・油	▲ハヤシフレーク 酢（米酢）
	おやつ	おやつ(ｶｯﾎﾞｴﾋﾞｾﾝ・ﾋﾞｽ) 牛乳	▲牛乳		ｶｯﾎﾞｴﾋﾞｾﾝ・ﾋﾞｽ	
29月	屋食	スペイン風オムレツ コーンサラダ ごはん 白菜のスープ フルーツ	●/▲ベーコン・●卵・▲ミックスチーズ	玉葱・グリーンピース コーン・きゅうり・キャベツ・人参 白菜・玉葱・人参・パセリ みかん缶	じゃが芋・油 ●マヨネーズ 米	塩・ケチャップ ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪パンキンパイ 牛乳	▲牛乳	南瓜	ギョーザの皮・▲マーガリン・グラニュー糖・油	
30火	屋食	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 フルーツ	鶏肉 大豆水煮	オレンジジュース 枝豆・人参・コーン 玉葱・人参・パセリ リンゴ	片栗粉・油・砂糖 砂糖・油 米 じゃが芋	塩・濃口醤油 砂糖（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	

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月	屋食	タンドリーチキン キャベツのサラダ ごはん じゃが芋のスープ フルーツ	鶏肉・ヨーグルト ロースハム	キャベツ・人参・きゅうり 玉葱・人参・青葱 みかん缶	油 マヨネーズ 米 じゃが芋	塩・カレー粉・ケチャップ コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪きなこ蒸しパン 牛乳	きな粉 牛乳		小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー
2火	屋食	白身魚の磯辺焼き ひじきの中華サラダ ごはん 南瓜のみそ汁 フルーツ	ホキ あげ・味噌	あおさ粉 ひじき・キャベツ・人参・きゅうり 南瓜・玉葱・人参・青葱 バナナ	小麦粉・油 砂糖・ごま油 米	塩 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	
3水	屋食	干草焼 チンゲン菜のツナ和え ごはん 鮎のすまし汁 フルーツ	豚肉・卵 シーチキン	玉葱・人参・しいたけ・きぬさや チンゲン菜・キャベツ・人参 わかめ・玉葱・人参・青葱 バイン缶	砂糖・油 砂糖 米 鮎	淡口醤油・みりん 淡口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	♪コーンポテトパイ 牛乳		コーン	ギョーザの皮・じゃが芋・マヨドレ・油	
	おやつ		牛乳			
	おやつ		牛乳			
4木	屋食	鶏肉のてり焼き 高野豆腐の卵とじ ごはん 玉ねぎのスープ フルーツ	鶏肉 高野豆腐・卵	人参・キヌサヤ 玉葱・人参・しめじ・パセリ リンゴ	砂糖 砂糖 米	濃口醤油・みりん 淡口醤油・みりん コンソメ チキン・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
5金	屋食	白身魚のタルタルソース トマトペンネ ブロッコリーサラダ ロールパン オニオンスープ フルーツ	ホキ・卵 	玉葱・パセリ 玉葱・トマトピューレ ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・人参・パセリ オレンジ	油・マヨネーズ ペンネ・砂糖 砂糖・油 ロールパン	塩 ケチャップ 酢（米酢）・濃口醤油 コンソメ チキン・塩
	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・バナナ・バイン缶・黄桃缶		
6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 バナナ	米・油・砂糖 砂糖・白ごま	濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	おやつ(おにぎりせんべい・ホップコーン) 牛乳	牛乳		おにぎりせんべい・ホップコーン	
8月	屋食	鶏肉のごまだれ焼 小松菜の和え物 栗ごはん 大根のみそ汁 フルーツ	鶏肉 味噌	ごまつ菜・キャベツ・人参・コーン 大根・玉葱・人参・青葱 みかん缶	白ごま・油 砂糖 米・むぎ麦	みりん・濃口醤油 淡口醤油 みりん・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
9火	屋食	鶏肉のさっぱり焼き ほうれん草と厚揚げの炒め煮 ごはん 白菜のみそ汁 フルーツ	鶏肉 厚揚げ	生姜・ニンニク ほうれん草・人参 白菜・玉葱・人参・青葱 バイン缶	砂糖 油・砂糖 米	酢（米酢）・濃口醤油 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪さつま芋蒸しパン 牛乳	牛乳		小麦粉・砂糖・さつま芋・油	ベーキングパウダー
10水	屋食	白身魚のオーロラ焼 切干大根の炒り煮 ごはん 玉子のみそ汁 フルーツ	ホキ ちいわ 卵・味噌	パセリ 切干大根・人参・きぬさや 玉葱・人参・青葱 オレンジ	油・マヨネーズ 油・砂糖 米	塩・ケチャップ 淡口醤油
	おやつ	♪かつおおにぎり 牛乳	かつおぶし 牛乳		米	淡口醤油
11木	屋食	麻婆豆腐 ナムル ごはん えのきのスープ 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・緑豆もやし・きゅうり・人参 えのき・玉葱・人参・パセリ リンゴ	油・砂糖・片栗粉 砂糖・ごま油 米	濃口醤油 淡口醤油 コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪スティック小倉トースト 牛乳	つぶあん 牛乳		食パン・マーガリン・砂糖	
12金	屋食	焼き魚のおろしポン酢 南瓜サラダ ごはん わかめのみそ汁 フルーツ	さわら 厚揚げ・味噌	大根・青葱 南瓜・人参・きゅうり わかめ・玉葱・人参・青葱 バナナ	小麦粉・油 マヨネーズ 米	塩・味ぽん
	おやつ	♪ジャムケーキ 牛乳	卵・牛乳 牛乳	イチゴジャム	小麦粉・マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
13土	屋食	きざみミートスパゲティ フレンチサラダ フルーツ	牛肉 	玉葱・グリーンピース・トマトピューレ キャベツ・人参・きゅうり オレンジ	スパゲティ・油 砂糖・油	ケチャップ・塩 酢（米酢）
	おやつ	おやつ(コッパブレイ・さやえんどう) 牛乳	牛乳		コッパブレイ・さやえんどう	
16火	屋食	白身魚のあんかけ 花野菜サラダ ごはん 野菜のスープ フルーツ	ホキ ウインナー	ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン キャベツ・玉葱・人参・青葱 みかん缶	油・片栗粉 砂糖・油 米	だし汁・淡口醤油・みりん 酢（米酢）・塩 コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪お鮎のラスク 牛乳	牛乳		鮎・グラニュー糖・マーガリン	
17水	屋食	豚肉の中華炒め いり豆腐 ごはん チンゲン菜のスープ フルーツ	豚肉 木綿豆腐・豚肉	玉葱・赤ピーマン・キャベツ 人参・玉葱・しいたけ・青葱 チンゲン菜・玉葱・人参・青葱 バナナ	ごま油 ごま油・砂糖 米	塩・濃口醤油 みりん・酒・淡口醤油 ガラスープ・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・油	だし汁・お好みソース
18木	屋食	カレーライス ツナサラダ フルーツ	牛肉 シーチキン	玉葱・人参 コーン・キャベツ・人参 バイン缶	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	酢（米酢）
	おやつ	♪きな粉まぶしパン 牛乳	きな粉 牛乳		ロールパン・砂糖	
19金	屋食	さわらの塩焼き 里芋の煮物 ごはん けんちん汁 フルーツ	さわら 絹豆腐・味噌	インゲン 人参 ごぼう・人参・玉葱・青葱 リンゴ	油 さといも・砂糖 米 油	塩 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪クッキー 牛乳	卵 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン	
20土	屋食	中華丼 春雨サラダ えのきのみそ汁 フルーツ	豚肉 ロースハム 味噌	玉葱・白菜・筍・人参・枝豆 キャベツ・きゅうり・人参 えのき・玉葱・人参・青葱 オレンジ	米・油・片栗粉 春雨・砂糖・油	ガラスープ・塩 酢（米酢）
	おやつ	おやつ(どんがりコーン・バタークッキー) 牛乳	牛乳		どんがりコーン・バタークッキー	
22月	屋食	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ ごはん 南瓜のスープ フルーツ	鶏肉 南瓜・玉葱・人参・パセリ みかん缶	玉葱・しめじ・トマトピューレ 人参・きゅうり 南瓜・玉葱・人参・パセリ みかん缶	油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ 米	塩・ケチャップ 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	
24水	屋食	豆腐の中華あんかけ 白菜の和え物 ごはん 鮎のみそ汁 フルーツ	木綿豆腐・豚肉 味噌	玉葱・赤ピーマン・きぬさや 白菜・キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・人参・青葱 バイン缶	砂糖・片栗粉 砂糖 米 鮎	ガラスープ・塩 淡口醤油
	おやつ	♪わかめとじゃこのおにぎり 牛乳	しらず 牛乳	炊き込みわかめ	米	
25木	屋食	鮭のムニエル コールスローサラダ ごはん 玉子のスープ フルーツ	鮭 卵	キャベツ・きゅうり・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 リンゴ	小麦粉・マーガリン 砂糖・油 米	塩 酢（米酢）・淡口醤油 コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪スティックマヨコーントースト 牛乳	シーチキン 牛乳	玉葱・コーン	食パン・マヨドレ	
26金	屋食	豚肉のチャブチエ チンゲン菜の和え物 ごはん 里芋のみそ汁 フルーツ	豚肉 味噌	玉葱・人参・ピーマン チンゲン菜・緑豆もやし・コーン・人参 玉葱・人参・青葱 バナナ	春雨・油・ごま油 砂糖 米 さといも	濃口醤油・塩 淡口醤油
	おやつ	♪金時豆のケーキ 牛乳	卵・牛乳・金時豆 牛乳		小麦粉・マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
27土	屋食	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツ	牛肉 	玉葱・人参 ブロッコリー・コーン・人参 オレンジ	米・じゃが芋・油 砂糖・油	ハヤシフレーク 酢（米酢）
	おやつ	おやつ(かっぱえびせん・ピザ) 牛乳	牛乳		かっぱえびせん・ピザ	
29月	屋食	スペイン風オムレツ コーンサラダ ごはん 白菜のスープ フルーツ	ベーコン・卵・ミックスチーズ 	玉葱・グリーンピース コーン・きゅうり・キャベツ・人参 白菜・玉葱・人参・パセリ みかん缶	じゃが芋・油 マヨネーズ 米	塩・ケチャップ コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪パンキンパイ 牛乳	牛乳	南瓜	ギョーザの皮・マーガリン・グラニュー糖・油	
30火	屋食	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 フルーツ	鶏肉 大豆水煮	オレンジジュース 枝豆・人参・コーン 玉葱・人参・パセリ リンゴ	片栗粉・油・砂糖 砂糖・油 米 じゃが芋	塩・濃口醤油 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	

9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	月	屋食	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	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪きなこ蒸しパン	きな粉		砂糖・小麦粉	濃口醤油・だし汁
2	火	屋食	豆腐の煮物 かぼちゃ煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	南瓜・キャベツ・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 だし汁・濃口醤油 だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
3	水	屋食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱・チンゲン菜・キャベツ 人参	米 麴	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	濃口醤油・だし汁
4	木	屋食	ささみの煮物 高野豆腐の含め煮 全粥 すまし汁風	ササミ 高野豆腐	人参 玉葱	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		リンゴ・人参		濃口醤油・だし汁 水
5	金	屋食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱・ブロッコリー 人参	米	濃口醤油・だし汁 だし汁・濃口醤油 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
6	土	屋食	豚肉の煮物 ほうれん草煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	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
		おやつ	おやつ(ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ)			ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ	だし汁
8	月	屋食	ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	玉葱・小松菜・人参 大根	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			じゃが芋	だし汁
9	火	屋食	ささみの煮物 ほうれん草煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	ほうれん草・人参 白菜	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ蒸しパン			小麦粉・砂糖・さつま芋	だし汁 ベーキングパウダー
10	水	屋食	白身魚の煮物 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風	タラ 味噌	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		南瓜		濃口醤油・だし汁 だし汁
11	木	屋食	豚肉の煮物 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	豚肉 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
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		濃口醤油・だし汁 水
12	金	屋食	白身魚の煮物 かぼちゃ煮 全粥 みそ汁風	タラ 味噌	南瓜・大根・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		バナナ		だし汁
13	土	屋食	豆腐の煮物 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐 味噌	キャベツ・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ)			ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ	濃口醤油・だし汁
16	火	屋食	白身魚の煮物 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・人参・玉葱 キャベツ	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			さつま芋	濃口醤油・だし汁
17	水	屋食	豚肉の煮物 チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	豚肉 味噌	ちんげん菜・人参・玉葱 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		濃口醤油・だし汁
18	木	屋食	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 玉葱	じゃが芋 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		南瓜		濃口醤油・だし汁
19	金	屋食	豆腐の煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐 味噌	玉葱・インゲン 人参	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		リンゴ・人参		濃口醤油・だし汁 水
20	土	屋食	豚肉の煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	白菜・玉葱・人参 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ)			ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ	だし汁
22	月	屋食	ささみのトマト煮 かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	南瓜・玉葱 人参	砂糖 米	ケチャップ 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	濃口醤油・だし汁
24	水	屋食	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 白菜	米 麴	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	だし汁
25	木	屋食	豆腐の煮込み 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐 味噌	人参・玉葱 キャベツ	米 麴	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		濃口醤油・だし汁 水
26	金	屋食	豚肉の煮物 チンゲン菜煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	ちんげん菜・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		バナナ		だし汁
27	土	屋食	豆腐の煮込み じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐 味噌	ブロッコリー・玉葱 人参	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ)			ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ	濃口醤油・だし汁
29	月	屋食	白身魚の煮物 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	タラ	キャベツ・白菜・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		濃口醤油・だし汁
30	火	屋食	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
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		濃口醤油・だし汁 水

9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	月	屋食	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	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
2	火	屋食	豆腐の煮込み かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	南瓜・キャベツ・人参 玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
3	水	屋食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱・チンゲン菜・キャベツ 人参	米 麩	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
4	木	屋食	ささみの煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参 玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・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	金	屋食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱・ブロッコリー 人参	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
6	土	屋食	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	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	おやつ(ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ)			ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ	
8	月	屋食	ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	玉葱・小松菜・人参 大根	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
9	火	屋食	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 白菜	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
10	水	屋食	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	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
11	木	屋食	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	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		水
12	金	屋食	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・大根・人参 玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
13	土	屋食	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	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	おやつ(ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ)			ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ	
16	火	屋食	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・人参・玉葱 キャベツ	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
17	水	屋食	豆腐の煮込み チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ちんげん菜・人参 玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
18	木	屋食	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 玉葱	じゃが芋 米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
19	金	屋食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱・インゲン 人参	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・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	土	屋食	白身魚のやわらか煮 白菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	白菜・玉葱・人参 キャベツ	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	おやつ(ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ)			ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ	
22	月	屋食	ささみの煮物 かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	南瓜・玉葱 人参	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
24	水	屋食	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 白菜	米 麩	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
25	木	屋食	豆腐の煮込み 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・玉葱 キャベツ	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		水
26	金	屋食	白身魚のやわらか煮 チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	ちんげん菜・人参 玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
27	土	屋食	豆腐の煮込み じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ブロッコリー・玉葱 人参	じゃが芋 米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	おやつ(ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ)			ﾏｼﾞﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ	
29	月	屋食	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・白菜・人参・玉葱 	米 じゃが芋	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
30	火	屋食	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	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・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	月	屋食	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	
2	火	屋食	豆腐の煮込み かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	南瓜・キャベツ・人参 玉葱	米	
		おやつ	♪かぼちゃペースト		南瓜		
3	水	屋食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱・チンゲン菜・キャベツ 人参	米 麴	
		おやつ	♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
4	木	屋食	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		
5	金	屋食	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		
6	土	屋食	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	おやつ(ハイハイン)			ハイハイン	
8	月	屋食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱・小松菜・人参 大根	米	
		おやつ	♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
9	火	屋食	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	米	
		おやつ	♪さつま芋ペースト			さつま芋	
10	水	屋食	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	♪かぼちゃペースト		南瓜		
11	木	屋食	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		
12	金	屋食	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・大根・人参 玉葱	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
13	土	屋食	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(ハイハイン)			ハイハイン	
16	火	屋食	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 キャベツ	米	
		おやつ	♪さつま芋ペースト			さつま芋	
17	水	屋食	豆腐の煮込み チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ちんげん菜・人参 玉葱	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
18	木	屋食	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 玉葱	じゃが芋 米	
		おやつ	♪かぼちゃペースト		南瓜		
19	金	屋食	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	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
20	土	屋食	白身魚のやわらか煮 白菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	白菜・玉葱・人参 キャベツ	米	
		おやつ	おやつ(ハイハイン)			ハイハイン	
22	月	屋食	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・玉葱 人参	米	
		おやつ	♪さつま芋ペースト			さつま芋	
24	水	屋食	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 白菜	米 麴	
		おやつ	♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
25	木	屋食	豆腐の煮込み 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・玉葱 キャベツ	米	
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
26	金	屋食	白身魚のやわらか煮 チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	ちんげん菜・人参 玉葱	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
27	土	屋食	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	おやつ(ハイハイン)			ハイハイン	
29	月	屋食	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・白菜・人参・玉葱	米 じゃが芋	
		おやつ	♪かぼちゃペースト		南瓜		
30	火	屋食	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	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		