

## 10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。

| 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  | 水 |  | 昼食  | 赤魚の西京焼き<br>いり豆腐<br>ごはん<br>キャベツのすまし汁<br>フルーツ            |      |  | 赤魚・白みそ<br>木綿豆腐・豚肉              |             |             | 人参・玉葱・青葱<br><br>キャベツ・玉葱・人参・青葱<br>バイン缶                                   |  |               | 油・砂糖<br>ごま油・砂糖<br>米                |     |  | みりん・酒<br>みりん・酒・淡口醤油<br><br>淡口醤油・塩                |  |  |
|    |   |  | おやつ | トレーズン蒸しパン<br>牛乳                                        |      |  | ▲牛乳                            |             |             | レーズン                                                                    |  |               | 小麦粉・砂糖                             |     |  | ベーキングパウダー                                        |  |  |
| 2  | 木 |  | 昼食  | 豚肉の塩だれ炒め<br>ブロックリーのツナ和え<br>ごはん<br>豆腐のみそ汁<br>フルーツ       |      |  | 豚肉<br>シーチキン<br><br>絹豆腐・味噌      |             |             | 玉葱・人参・インゲン<br>ブロックリー・人参<br><br>玉葱・人参・青葱<br>オレンジ                         |  |               | ごま油<br>砂糖<br>米                     |     |  | 塩<br>淡口醤油                                        |  |  |
|    |   |  | おやつ | ト人参ケーキ<br>牛乳                                           |      |  | ●卵・▲牛乳<br>▲牛乳                  |             |             | 人参                                                                      |  |               | 小麦粉・▲マーガリン・砂糖                      |     |  | ベーキングパウダー                                        |  |  |
| 3  | 金 |  | 昼食  | かき揚げ<br>キュウリとささみの梅和え<br>ごはん<br>ほうれん草のみそ汁<br>フルーツ       |      |  | ちくわ<br>ササミ<br><br>あげ・味噌        |             |             | 南瓜・玉葱・ごぼう・インゲン<br>キャベツ・きゅうり・人参・緑豆もやし・ねり梅<br><br>ほうれん草・玉葱・人参・青葱<br>Kバナナ  |  |               | さつま芋・小麦粉・油<br>砂糖<br>米              |     |  | 淡口醤油                                             |  |  |
|    |   |  | おやつ | トお昼ラスク<br>牛乳                                           |      |  | ▲牛乳                            |             |             |                                                                         |  |               | 駄・グラニュー糖・▲マーガリン                    |     |  |                                                  |  |  |
| 4  | 土 |  | 昼食  | 牛丼<br>チンゲン菜の和え物<br>麺のみそ汁<br>フルーツ                       |      |  | 牛肉<br><br>絹豆腐・味噌               |             |             | 玉葱・人参・青葱<br>チンゲン菜・緑豆もやし・コーン・人参<br>玉葱・人参・青葱<br>オレンジ                      |  |               | 米・糸こんにゃく・砂糖<br>砂糖<br>駄             |     |  | 濃口醤油・みりん<br>濃口醤油                                 |  |  |
|    |   |  | おやつ | おやつ（白い風船・バズ たべる）<br>牛乳                                 |      |  | ▲牛乳                            |             |             |                                                                         |  |               | 白い風船・バズ たべる                        |     |  |                                                  |  |  |
| 6  | 月 |  | 昼食  | うさぎライス<br>ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>野菜のスープ<br>フルーツ           |      |  | ウインナー<br>ハンバーグ<br>▲ハンバーグ       |             |             | グリーンピース<br>玉葱・ブロックリー<br>人参・きゅうり<br>キャベツ・玉葱・人参・青葱<br>オレンジ                |  |               | 米<br>油<br>マカロニ・●マヨネーズ              |     |  | カレー粉・ケチャップ<br>ケチャップ<br><br>ガラスープ・塩               |  |  |
|    |   |  | おやつ | トスイートポテト<br>牛乳                                         |      |  | 豆乳<br>▲牛乳                      |             |             | レーズン                                                                    |  |               | さつま芋・砂糖                            |     |  | ココア                                              |  |  |
| 7  | 火 |  | 昼食  | 鶏肉の南部焼き<br>大豆の五目煮<br>ごはん<br>わかめのスープ<br>フルーツ            |      |  | 鶏肉<br>大豆水煮                     |             |             | 生姜<br>人参・れんこん・大根・インゲン<br><br>わかめ・玉葱・人参・パセリ<br>リンゴ                       |  |               | 砂糖・白ごま・黒ごま・油<br>砂糖<br>米            |     |  | 濃口醤油<br>淡口醤油・みりん<br><br>ガラスープ・塩                  |  |  |
|    |   |  | おやつ | トウインナーケーキ<br>牛乳                                        |      |  | ウインナー・豆乳<br>▲牛乳                |             |             |                                                                         |  |               | 小麦粉・砂糖・油                           |     |  | ベーキングパウダー・ケチャップ                                  |  |  |
| 8  | 水 |  | 昼食  | 豚肉の野菜たっぷり炒め<br>ブロックリーのコーンと和え<br>ごはん<br>麺のすまし汁<br>フルーツ  |      |  | 豚肉・赤味噌                         |             |             | キャベツ・玉葱・ピーマン・赤ピーマン<br>ブロックリー・人参・コーン<br><br>玉葱・人参・青葱<br>バイン缶             |  |               | 油<br>砂糖<br>米<br>駄                  |     |  | みりん<br>淡口醤油<br><br>淡口醤油・塩                        |  |  |
|    |   |  | おやつ | トジャムサンド<br>牛乳                                          |      |  | ▲牛乳                            |             |             | マーマレード                                                                  |  |               | ▲食パン                               |     |  |                                                  |  |  |
| 9  | 木 |  | 昼食  | 肉豆腐<br>小松菜の和え物<br>ごはん<br>さつま芋のみそ汁<br>フルーツ              |      |  | 牛肉・木綿豆腐<br><br>味噌              |             |             | 白菜・玉葱・人参<br>ごまつ菜・緑豆もやし・人参・コーン<br><br>玉葱・人参・青葱<br>みかん缶                   |  |               | 砂糖<br>砂糖<br>米<br>さつま芋              |     |  | 酒・濃口醤油<br>淡口醤油                                   |  |  |
|    |   |  | おやつ | トお好み焼き<br>牛乳                                           |      |  | 豚バラ・●卵・かつおぶし<br>▲牛乳            |             |             | キャベツ・あおさ粉                                                               |  |               | 小麦粉・油                              |     |  | だし汁・お好みソース                                       |  |  |
| 10 | 金 |  | 昼食  | カレーライス<br>春雨サラダ<br>フルーツ                                |      |  | 牛肉                             |             |             | 玉葱・人参<br>キャベツ・人参・コーン<br>Kバナナ                                            |  |               | 米・じゃが芋・油・カレーフレーク<br>春雨・砂糖・油        |     |  | 酢（米酢）・淡口醤油                                       |  |  |
|    |   |  | おやつ | トりんごゼリー<br>牛乳                                          |      |  | ▲牛乳                            |             |             | りんごジュース・粉寒天・洋梨缶                                                         |  |               | 砂糖                                 |     |  |                                                  |  |  |
| 11 | 土 |  | 昼食  | 親子丼<br>白菜のごま和え<br>大根のみそ汁<br>フルーツ                       |      |  | 鶏肉・●卵<br>味噌                    |             |             | 玉葱・青葱<br>白菜・ほうれん草・コーン・人参<br>大根・玉葱・人参・青葱<br>オレンジ                         |  |               | 砂糖・米<br>砂糖・白ごま                     |     |  | みりん・濃口醤油<br>淡口醤油                                 |  |  |
|    |   |  | おやつ | おやつ（星たべよ・かっぱえびせん）<br>牛乳                                |      |  | ▲牛乳                            |             |             |                                                                         |  |               | 星たべよ・かっぱえびせん                       |     |  |                                                  |  |  |
| 14 | 火 |  | 昼食  | 肉じゃが<br>キャベツの梅和え<br>ごはん<br>大根のみそ汁<br>フルーツ              |      |  | 牛肉<br>かつおぶし<br>味噌              |             |             | 玉葱・人参・グリーンピース<br>キャベツ・きゅうり・人参・えのき・ねり梅<br><br>大根・玉葱・人参・青葱<br>バイン缶        |  |               | じゃが芋・油・砂糖<br>砂糖<br>米               |     |  | 濃口醤油・みりん<br>淡口醤油                                 |  |  |
|    |   |  | おやつ | トかぼちゃ蒸しパン<br>牛乳                                        |      |  | ▲牛乳                            |             |             | 南瓜                                                                      |  |               | 小麦粉・砂糖・油                           |     |  | ベーキングパウダー                                        |  |  |
| 15 | 水 |  | 昼食  | 干草焼<br>ナムル<br>ごはん<br>豆腐のスープ<br>フルーツ                    |      |  | 豚肉・●卵<br><br>絹豆腐               |             |             | 玉葱・人参・しいたけ・きぬさや<br>きゅうり・ほうれん草・緑豆もやし・人参<br><br>玉葱・人参・青葱<br>リンゴ           |  |               | 砂糖・油<br>ごま油・砂糖<br>米                |     |  | 淡口醤油・みりん<br>濃口醤油<br><br>ガラスープ・塩                  |  |  |
|    |   |  | おやつ | ト大学芋<br>牛乳                                             |      |  | ▲牛乳                            |             |             |                                                                         |  |               | さつま芋・油・砂糖                          |     |  |                                                  |  |  |
| 16 | 木 |  | 昼食  | 鮭のマヨネーズ焼き<br>かぼちゃの煮物<br>ごはん<br>わかめのみそ汁<br>フルーツ         |      |  | 鮭<br>味噌                        |             |             | 南瓜・インゲン<br>わかめ・玉葱・人参・青葱<br>オレンジ                                         |  |               | ●マヨネーズ・油<br>砂糖<br>米                |     |  | 塩<br>淡口醤油・みりん                                    |  |  |
|    |   |  | おやつ | トパイナップルケーキ<br>牛乳                                       |      |  | ●卵・▲牛乳<br>▲牛乳                  |             |             | バイン缶                                                                    |  |               | 小麦粉・▲マーガリン・砂糖                      |     |  | ベーキングパウダー                                        |  |  |
| 17 | 金 |  | 昼食  | 鶏肉の唐揚げ<br>ナポリタン<br>フレンチサラダ<br>ロールパン<br>きのこのスープ<br>フルーツ |      |  | 鶏肉                             |             |             | 玉葱・ピーマン<br>キャベツ・きゅうり・人参・コーン<br><br>しめじ・えのき・玉葱・人参・パセリ<br>Kバナナ            |  |               | 片栗粉・油<br>スパゲティ・油<br>砂糖・油<br>▲ロールパン |     |  | 塩・コショウ<br>ケチャップ・塩<br>酢（米酢）<br>▲コンソメ チキン          |  |  |
|    |   |  | おやつ | ト焼きみそおにぎり<br>牛乳                                        |      |  | 味噌<br>▲牛乳                      |             |             |                                                                         |  |               | 米                                  |     |  | 濃口醤油・みりん                                         |  |  |
| 18 | 土 |  | 昼食  | そばめし<br>ブロックリーのおかか和え<br>玉子のみそ汁<br>フルーツ                 |      |  | 豚肉・かつおぶし<br>かつおぶし<br>●卵・味噌     |             |             | キャベツ・玉葱・人参・あおさ粉<br>ブロックリー・人参・コーン<br>玉葱・人参・青葱<br>オレンジ                    |  |               | 焼きそば麺・米・油<br>砂糖                    |     |  | 焼きそばソース<br>濃口醤油                                  |  |  |
|    |   |  | おやつ | おやつ（リ・おとっと）<br>牛乳                                      |      |  | ▲牛乳                            |             |             |                                                                         |  |               | リ・おとっと                             |     |  |                                                  |  |  |
| 20 | 月 |  | 昼食  | さわらの磯辺焼き<br>金平れんこん<br>さつま芋ごはん<br>チンゲン菜のみそ汁<br>フルーツ     |      |  | さわら<br>味噌                      |             |             | あおさ粉<br>れんこん・人参・きぬさや<br><br>チンゲン菜・玉葱・人参・青葱<br>みかん缶                      |  |               | 小麦粉・油<br>油・砂糖<br>米・さつま芋・白ごま        |     |  | 濃口醤油<br>淡口醤油・酒・みりん・塩                             |  |  |
|    |   |  | おやつ | トクッキー<br>牛乳                                            |      |  | ●卵<br>▲牛乳                      |             |             |                                                                         |  |               | 小麦粉・砂糖・▲マーガリン                      |     |  |                                                  |  |  |
| 21 | 火 |  | 昼食  | ハワイアンチキン<br>白菜のサラダ<br>ごはん<br>コーンのスープ<br>フルーツ           |      |  | 鶏肉                             |             |             | バイン缶<br>白菜・キャベツ・きゅうり・人参<br><br>コーン・玉葱・人参・パセリ<br>リンゴ                     |  |               | 砂糖・油<br>砂糖・油<br>米                  |     |  | 塩・ケチャップ・ウスターソース<br>酢（米酢）・淡口醤油<br><br>▲コンソメ チキン・塩 |  |  |
|    |   |  | おやつ | ト豆腐ドーナツ<br>牛乳                                          |      |  | 絹豆腐・豆乳<br>▲牛乳                  |             |             |                                                                         |  |               | 小麦粉・片栗粉・砂糖・油                       |     |  |                                                  |  |  |
| 22 | 水 |  | 昼食  | 豚肉の炒め物<br>マカロニサラダ<br>ごはん<br>じゃが芋のみそ汁<br>フルーツ           |      |  | 豚肉<br>大豆水煮<br><br>あげ・味噌        |             |             | キャベツ・玉葱・しめじ・赤ピーマン<br>人参・きゅうり<br><br>玉葱・人参・青葱<br>バイン缶                    |  |               | ごま油<br>マカロニ・●マヨネーズ<br>米<br>じゃが芋    |     |  | 塩・濃口醤油                                           |  |  |
|    |   |  | おやつ | ト紅茶のケーキ<br>牛乳                                          |      |  | ●卵・▲牛乳<br>▲牛乳                  |             |             |                                                                         |  |               | 小麦粉・油・砂糖                           |     |  | ベーキングパウダー・紅茶                                     |  |  |
| 23 | 木 |  | 昼食  | 揚げ豆腐のきのこあんかけ<br>切干大根サラダ<br>ごはん<br>玉子スープ<br>フルーツ        |      |  | 木綿豆腐<br><br>●卵                 |             |             | 玉葱・えのき・しいたけ・きぬさや<br>切干大根・人参・コーン・きゅうり・キャベツ<br><br>玉葱・人参・青葱<br>オレンジ       |  |               | 片栗粉・油・砂糖<br>砂糖・油<br>米              |     |  | 濃口醤油<br>酢（米酢）<br><br>ガラスープ・塩                     |  |  |
|    |   |  | おやつ | ト梅ちりおにぎり<br>牛乳                                         |      |  | ▲牛乳                            |             |             |                                                                         |  |               | 米                                  |     |  | うめちり                                             |  |  |
| 24 | 金 |  | 昼食  | 鶏の塩麹焼き<br>小松菜とちくわの炒め煮<br>ごはん<br>南瓜のみそ汁<br>フルーツ         |      |  | 鶏肉<br>ちくわ<br>味噌                |             |             | ごまつ菜・キャベツ・人参<br><br>南瓜・玉葱・人参・青葱<br>Kバナナ                                 |  |               | 塩麹・油<br>油・砂糖<br>米                  |     |  | 濃口醤油                                             |  |  |
|    |   |  | おやつ | トツナポテトパイ<br>牛乳                                         |      |  | シーチキン<br>▲牛乳                   |             |             |                                                                         |  |               | ギョーザの皮・じゃが芋・油                      |     |  | ケチャップ                                            |  |  |
| 25 | 土 |  | 昼食  | みそ煮込みうどん<br>人参サラダ<br>フルーツ                              |      |  | 豚肉・あげ・ちくわ・赤だし味噌・かつおぶし<br>ウインナー |             |             | 大根・人参・玉葱・昆布・青葱<br>キャベツ・人参・きゅうり<br>オレンジ                                  |  |               | うどん<br>砂糖・油                        |     |  | うどんつゆ・淡口醤油・みりん<br>酢（米酢）・濃口醤油                     |  |  |
|    |   |  | おやつ | おやつ（ツナ・豆腐・トマト・ツナサラダ）<br>牛乳                             |      |  | ▲牛乳                            |             |             |                                                                         |  |               | ツナ・豆腐・トマト・ツナサラダ                    |     |  |                                                  |  |  |
| 27 | 月 |  | 昼食  | アジの南蛮煮<br>高野豆腐の卵とじ<br>ごはん<br>キャベツのみそ汁<br>フルーツ          |      |  | アジ<br>高野豆腐・●卵<br>味噌            |             |             | 玉葱・人参・ピーマン<br>人参・キヌサヤ<br><br>キャベツ・玉葱・人参・青葱<br>みかん缶                      |  |               | 片栗粉・油・砂糖<br>砂糖<br>米                |     |  | 塩・コショウ・酢・濃口醤油<br>淡口醤油・みりん                        |  |  |
|    |   |  | おやつ | トフライドポテト<br>牛乳                                         |      |  | ▲牛乳                            |             |             |                                                                         |  |               | ナチュラルカットポテト・油                      |     |  | 塩                                                |  |  |
| 28 | 火 |  | 昼食  | 鶏肉の和風ピカタ<br>切干大根の炒め煮<br>ごはん<br>厚揚げのみそ汁<br>フルーツ         |      |  | 鶏肉・●卵<br>ちくわ<br>味噌             |             |             | 青葱<br>切干大根・人参・きぬさや<br><br>玉葱・人参・青葱<br>リンゴ                               |  |               | 小麦粉・油<br>油・砂糖<br>米                 |     |  | 塩・濃口醤油<br>濃口醤油                                   |  |  |
|    |   |  | おやつ | トゆかりおにぎり<br>牛乳                                         |      |  | ▲牛乳                            |             |             | ゆかり                                                                     |  |               | 米                                  |     |  |                                                  |  |  |
| 29 | 水 |  | 昼食  | 麻婆豆腐<br>ほうれん草の中華和え<br>ごはん<br>わかめのスープ<br>フルーツ           |      |  | 豚肉・木綿豆腐・赤味噌                    |             |             | 玉葱・人参・青葱・生姜<br>ほうれん草・緑豆もやし・キャベツ・人参<br><br>わかめ・玉葱・人参・青葱<br>バイン缶          |  |               | 油・砂糖・片栗粉<br>ごま油・砂糖・白ごま<br>米        |     |  | 濃口醤油<br>淡口醤油<br><br>ガラスープ・塩                      |  |  |
|    |   |  | おやつ | トピザトースト<br>牛乳                                          |      |  | シーチキン・▲ミックスチーズ<br>▲牛乳          |             |             | 玉葱・ピーマン                                                                 |  |               | ▲食パン                               |     |  | ケチャップ                                            |  |  |
| 30 | 木 |  | 昼食  | 豚肉の生姜焼き<br>酢の物<br>ごはん<br>玉子スープ<br>フルーツ                 |      |  | 豚肉<br><br>●卵                   |             |             | 玉葱・人参・生姜<br>きゅうり・わかめ・コーン<br><br>玉葱・人参・青葱<br>オレンジ                        |  |               | 油<br>春雨・砂糖<br>米                    |     |  | 濃口醤油・みりん<br>酢（米酢）・濃口醤油<br><br>ガラスープ・塩            |  |  |
|    |   |  | おやつ | トフルーツヨーグルト<br>牛乳                                       |      |  | ▲ヨーグルト<br>▲牛乳                  |             |             | みかん缶・Kバナナ・バイン缶・黄桃缶                                                      |  |               |                                    |     |  |                                                  |  |  |
| 31 | 金 |  | 昼食  | ハロウィンハンバーグ<br>ひじきサラダ<br>ピラフ<br>南瓜のシチュー<br>フルーツ         |      |  | ハンバーグ かぼちゃ型<br>大豆水煮            |             |             | ブロックリー<br>ひじき・キャベツ・人参・コーン<br>人参・ピーマン・玉葱<br>南瓜・玉葱・人参・しめじ・グリーンピース<br>Kバナナ |  |               | 米・油                                |     |  | ケチャップ<br>●焙煎胡麻ドレ<br>塩<br>▲クリームシチュー               |  |  |
|    |   |  | おやつ | トココア蒸しパン<br>牛乳                                         |      |  | ▲牛乳                            |             |             |                                                                         |  |               | 小麦粉・砂糖                             |     |  | ベーキングパウダー・ココア                                    |  |  |

| 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  | 水  | 昼食   | 赤魚の西京焼き<br>いの豆腐<br>ごはん<br>キャベツのすまし汁<br>フルーツ           | 赤魚・白みそ<br>木綿豆腐・豚肉               | 人参・玉葱・青葱<br><br>キャベツ・玉葱・人参・青葱<br>バイン缶                                  | 油・砂糖<br>ごま油・砂糖<br>米                  | みりん・酒<br>みりん・酒・淡口醤油<br><br>淡口醤油・塩           |
|    |    | おやつ  | ♪蒸しパン<br>牛乳                                           | 牛乳                              |                                                                        | 小麦粉・砂糖                               | ベーキングパウダー                                   |
| 2  | 木  | 昼食   | 豚肉の塩だれ炒め<br>ブロッコリーのツナ和え<br>ごはん<br>豆腐のみそ汁<br>フルーツ      | 豚肉<br>シーチキン<br><br>絹豆腐・味噌       | 玉葱・人参・インゲン<br>ブロッコリー・人参<br><br>玉葱・人参・青葱<br>オレンジ                        | ごま油<br>砂糖<br>米                       | 塩<br>淡口醤油                                   |
|    |    | おやつ  | ♪人参ケーキ<br>牛乳                                          | 卵・牛乳<br>牛乳                      | 人参                                                                     | 小麦粉・マーガリン・砂糖                         | ベーキングパウダー                                   |
| 3  | 金  | 昼食   | 五目煮<br>キュウリとささみの和え物<br>ごはん<br>ほうれん草のみそ汁<br>フルーツ       | ちくわ<br>ササミ<br><br>あげ・味噌         | 南瓜・玉葱・インゲン<br>キャベツ・きゅうり・人参・緑豆もやし<br><br>ほうれん草・玉葱・人参・青葱<br>バナナ          | さつま芋・油・砂糖<br>砂糖<br>米                 | 濃口醤油・みりん<br>淡口醤油                            |
|    |    | おやつ  | ♪お麴ラスク<br>牛乳                                          | 牛乳                              |                                                                        | 麴・グラニュー糖・マーガリン                       |                                             |
| 4  | 土  | 昼食   | 牛丼<br>チンゲン菜の和え物<br>麴のみそ汁<br>フルーツ                      | 牛スライス<br><br>絹豆腐・味噌             | 玉葱・人参・青葱<br>チンゲン菜・緑豆もやし・コーン・人参<br>玉葱・人参・青葱<br>オレンジ                     | 米・糸こんにゃく・砂糖<br>砂糖<br>麴               | 濃口醤油・みりん<br>濃口醤油                            |
|    |    | おやつ  | おやつ（白い風船・バザ 食べる）<br>牛乳                                | 牛乳                              |                                                                        | 白い風船・バザ 食べる                          |                                             |
| 6  | 月  | 昼食   | うさぎライス<br>ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>野菜のスープ<br>フルーツ          | ウインナー<br>ハンバーグ<br><br><br>      | グリーンピース<br>玉葱・ブロッコリー<br>人参・きゅうり<br>キャベツ・玉葱・人参・青葱<br>オレンジ               | 米<br>油<br>マカロニ・マヨネーズ                 | カレー粉・ケチャップ<br>ケチャップ<br><br>ガラスープ・塩          |
|    |    | おやつ  | ♪スイートポテト<br>牛乳                                        | 豆乳<br>牛乳                        |                                                                        | さつま芋・砂糖                              |                                             |
| 7  | 火  | 昼食   | 鶏肉の南部焼き<br>大豆の五目煮<br>ごはん<br>わかめのスープ<br>フルーツ           | 鶏肉<br>大豆水煮<br><br><br>          | 生姜<br>人参・れんこん・大根・インゲン 冷ヤング<br><br>わかめ・玉葱・人参・パセリ<br>リンゴ                 | 砂糖・白ごま・黒ごま・油<br>砂糖<br>米              | 濃口醤油<br>淡口醤油・みりん<br><br>ガラスープ・塩             |
|    |    | おやつ  | ♪ウインナーケーキ<br>牛乳                                       | ウインナー・豆乳<br>牛乳                  |                                                                        | 小麦粉・砂糖・油                             | ベーキングパウダー・ケチャップ                             |
| 8  | 水  | 昼食   | 豚肉の野菜たっぷり炒め<br>ブロッコリーのコーン和え<br>ごはん<br>麴のすまし汁<br>フルーツ  | 豚肉・赤味噌<br><br><br><br>          | キャベツ・玉葱・ピーマン・赤ピーマン<br>ブロッコリー・人参・コーン<br><br>玉葱・人参・青葱<br>バイン缶            | 油<br>砂糖<br>米<br>麴                    | みりん<br>淡口醤油<br><br>淡口醤油・塩                   |
|    |    | おやつ  | ♪スティックジャムサンド<br>牛乳                                    | 牛乳                              | マーマレード                                                                 | 食パン                                  |                                             |
| 9  | 木  | 昼食   | 肉豆腐<br>小松菜の和え物<br>ごはん<br>さつま芋のみそ汁<br>フルーツ             | 牛スライス・木綿豆腐<br><br><br><br>      | 白菜・玉葱・人参<br>こまつ菜・緑豆もやし・人参・コーン<br><br>玉葱・人参・青葱<br>みかん缶                  | 砂糖<br>砂糖<br>米<br>さつま芋                | 酒・濃口醤油<br>淡口醤油                              |
|    |    | おやつ  | ♪お好み焼き<br>牛乳                                          | 豚バラ・卵・かつおぶし<br>牛乳               | キャベツ・あおさ粉                                                              | 小麦粉・油                                | だし汁・お好みソース                                  |
| 10 | 金  | 昼食   | カレーポトフ<br>春雨サラダ<br>フルーツ                               | 牛肉<br><br><br>                  | 玉葱・人参<br>キャベツ・人参・コーン<br>バナナ                                            | じゃが芋・油・カレーフレーク<br>春雨・砂糖・油            | 酢（米酢）・淡口醤油                                  |
|    |    | おやつ  | ♪りんごゼリー<br>牛乳                                         | 牛乳                              | りんごジュース・粉寒天・洋梨缶                                                        | 砂糖                                   |                                             |
| 11 | 土  | 昼食   | 親子丼<br>白菜のごま和え<br>大根のみそ汁<br>フルーツ                      | 鶏肉・卵<br><br>味噌                  | 玉葱・青葱<br>白菜・ほうれん草・コーン・人参<br>大根・玉葱・人参・青葱<br>オレンジ                        | 砂糖・米<br>砂糖・白ごま                       | みりん・濃口醤油<br>淡口醤油                            |
|    |    | おやつ  | おやつ（星たべよ・かっぱえびせん）<br>牛乳                               | 牛乳                              |                                                                        | 星たべよ・かっぱえびせん                         |                                             |
| 14 | 火  | 昼食   | 肉じゃが<br>キャベツの和え物<br>ごはん<br>大根のみそ汁<br>フルーツ             | 牛スライス<br>かつおぶし<br><br>味噌        | 玉葱・人参・グリーンピース<br>キャベツ・きゅうり・人参・えのき<br><br>大根・玉葱・人参・青葱<br>バイン缶           | じゃが芋・油・砂糖<br>砂糖<br>米                 | 濃口醤油・みりん<br>淡口醤油                            |
|    |    | おやつ  | ♪かぼちゃ蒸しパン<br>牛乳                                       | 牛乳                              | 南瓜                                                                     | 小麦粉・砂糖・油                             | ベーキングパウダー                                   |
| 15 | 水  | 昼食   | 干草焼<br>オムル<br>ごはん<br>豆腐のスープ<br>フルーツ                   | 豚肉・卵<br><br>絹豆腐                 | 玉葱・人参・しいたけ・きぬさや<br>きゅうり・ほうれん草・緑豆もやし・人参<br><br>玉葱・人参・青葱<br>リンゴ          | 砂糖・油<br>ごま油・砂糖<br>米                  | 淡口醤油・みりん<br>濃口醤油<br><br>ガラスープ・塩             |
|    |    | おやつ  | ♪大学芋<br>牛乳                                            | 牛乳                              |                                                                        | さつま芋・油・砂糖                            |                                             |
| 16 | 木  | 昼食   | 鮭のマヨネーズ焼き<br>かぼちゃの煮物<br>ごはん<br>わかめのみそ汁<br>フルーツ        | 鮭<br><br>味噌                     | 南瓜・インゲン<br><br>わかめ・玉葱・人参・青葱<br>オレンジ                                    | マヨネーズ・油<br>砂糖<br>米                   | 塩<br>淡口醤油・みりん                               |
|    |    | おやつ  | ♪バイナッブルケーキ<br>牛乳                                      | 卵・牛乳<br>牛乳                      | バイン缶                                                                   | 小麦粉・マーガリン・砂糖                         | ベーキングパウダー                                   |
| 17 | 金  | 昼食   | 鶏肉衣焼き<br>オボリタン<br>フレンチサラダ<br>ロールパン<br>きのこのスープ<br>フルーツ | 鶏肉<br><br><br><br>              | 玉葱・ピーマン<br>キャベツ・きゅうり・人参・コーン<br><br>しめじ・えのき・玉葱・人参・パセリ<br>バナナ            | 片栗粉・油・砂糖<br>スバグティ・油<br>砂糖・油<br>ロールパン | 塩・酢（米酢）・みりん<br>ケチャップ・塩<br>酢（米酢）<br>コンソメ チキン |
|    |    | おやつ  | ♪焼きみそおにぎり<br>牛乳                                       | 味噌<br>牛乳                        |                                                                        | 米                                    | 濃口醤油・みりん                                    |
| 18 | 土  | 昼食   | そばめし<br>ブロッコリーのおかか和え<br>玉子のみそ汁<br>フルーツ                | 豚肉・かつおぶし<br>かつおぶし<br>卵・味噌       | キャベツ・玉葱・人参・あおさ粉<br>ブロッコリー・人参・コーン<br>玉葱・人参・青葱<br>オレンジ                   | 焼きそば麺・米・油<br>砂糖                      | 焼きそばソース<br>濃口醤油                             |
|    |    | おやつ  | おやつ（ワ・おとっと）<br>牛乳                                     | 牛乳                              |                                                                        | マリー・ぼたぼた焼き                           |                                             |
| 20 | 月  | 昼食   | さわらの磯辺焼き<br>金平れんこん<br>さつま芋ごはん<br>チンゲン菜のみそ汁<br>フルーツ    | さわら<br><br>味噌                   | あおさ粉<br>れんこん・人参・きぬさや<br><br>チンゲン菜・玉葱・人参・青葱<br>みかん缶                     | 小麦粉・油<br>油・砂糖<br>米・さつま芋・白ごま          | 濃口醤油<br>淡口醤油・酒・みりん・塩                        |
|    |    | おやつ  | ♪クッキー<br>牛乳                                           | 卵<br>牛乳                         |                                                                        | 小麦粉・砂糖・マーガリン                         |                                             |
| 21 | 火  | 昼食   | ハワイアンチキン<br>白菜のサラダ<br>ごはん<br>コーンのスープ<br>フルーツ          | 鶏肉<br><br><br><br>              | バイン缶<br>白菜・キャベツ・きゅうり・人参<br><br>コーン・玉葱・人参・パセリ<br>リンゴ                    | 砂糖・油<br>砂糖・油<br>米                    | 塩・ケチャップ・ウスターソース<br>酢（米酢）・淡口醤油<br>コンソメ チキン・塩 |
|    |    | おやつ  | ♪焼き豆腐ドーナツ<br>牛乳                                       | 絹豆腐・豆乳<br>牛乳                    |                                                                        | 小麦粉・片栗粉・砂糖・油                         |                                             |
| 22 | 水  | 昼食   | 豚肉の炒め物<br>マカロニサラダ<br>ごはん<br>じゃが芋のみそ汁<br>フルーツ          | 豚肉<br>大豆水煮<br><br>あげ・味噌         | キャベツ・玉葱・しめじ・赤ピーマン<br>人参・きゅうり<br><br>玉葱・人参・青葱<br>バイン缶                   | ごま油<br>マカロニ・マヨネーズ<br>米<br>じゃが芋       | 塩・濃口醤油                                      |
|    |    | おやつ  | ♪ケーキ<br>牛乳                                            | 卵・牛乳<br>牛乳                      |                                                                        | 小麦粉・油・砂糖                             | ベーキングパウダー                                   |
| 23 | 木  | 昼食   | 豆腐のきのこあんかけ<br>切干大根サラダ<br>ごはん<br>玉子スープ<br>フルーツ         | 木綿豆腐<br><br>卵                   | 玉葱・えのき・しいたけ・きぬさや<br>切干大根・人参・コーン・きゅうり・キャベツ<br><br>玉葱・人参・青葱<br>オレンジ      | 砂糖・片栗粉<br>砂糖・油<br>米                  | 濃口醤油<br>酢（米酢）<br><br>ガラスープ・塩                |
|    |    | おやつ  | ♪わかめおにぎり<br>牛乳                                        | 牛乳                              | 炊き込みわかめ                                                                | 米                                    |                                             |
| 24 | 金  | 昼食   | 鶏の塩麴焼き<br>小松菜とちくわの炒め煮<br>ごはん<br>南瓜のみそ汁<br>フルーツ        | 鶏肉<br>ちくわ<br><br>味噌             | こまつ菜・キャベツ・人参<br><br>南瓜・玉葱・人参・青葱<br>バナナ                                 | 塩麴・油<br>油・砂糖<br>米                    | 濃口醤油                                        |
|    |    | おやつ  | ♪ツナポテトバイ<br>牛乳                                        | シーチキン<br>牛乳                     |                                                                        | ギョーザの皮・じゃが芋・油                        | ケチャップ                                       |
| 25 | 土  | 昼食   | きざみみそ煮込みうどん<br>人参サラダ<br>フルーツ                          | 豚肉・あげ・ちくわ・赤だし味噌・かつおぶし<br>ウインナー  | 大根・人参・玉葱・昆布・青葱<br>キャベツ・人参・きゅうり<br>オレンジ                                 | うどん<br>砂糖・油                          | うどんつゆ・淡口醤油・みりん<br>酢（米酢）・濃口醤油                |
|    |    | おやつ  | おやつ（ワ・ワ・ワ・ワ・ワ）<br>牛乳                                  | 牛乳                              |                                                                        | ワ・ワ・ワ・ワ・ワ                            |                                             |
| 27 | 月  | 昼食   | アジの南蛮風<br>高野豆腐の卵とし<br>ごはん<br>キャベツのみそ汁<br>フルーツ         | アジ<br>高野豆腐・卵<br><br>味噌          | 玉葱・人参・ピーマン<br>人参・キヌサヤ<br><br>キャベツ・玉葱・人参・青葱<br>みかん缶                     | 片栗粉・油・砂糖<br>砂糖<br>米                  | 塩・コショウ・酢・濃口醤油<br>淡口醤油・みりん                   |
|    |    | おやつ  | ♪焼きポテト<br>牛乳                                          | 牛乳                              |                                                                        | ナチュラルカットポテト・油                        | 塩                                           |
| 28 | 火  | 昼食   | 鶏肉の和風ピカタ<br>切干大根の炒め煮<br>ごはん<br>厚揚げのみそ汁<br>フルーツ        | 鶏肉・卵<br>ちくわ<br><br>厚揚げ・味噌       | 青葱<br>切干大根・人参・きぬさや<br><br>玉葱・人参・青葱<br>リンゴ                              | 小麦粉・油<br>油・砂糖<br>米                   | 塩・濃口醤油<br>濃口醤油                              |
|    |    | おやつ  | ♪菜めしおにぎり<br>牛乳                                        | 牛乳                              | 菜めし                                                                    | 米                                    |                                             |
| 29 | 水  | 昼食   | 麻婆豆腐<br>ほうれん草の中華和え<br>ごはん<br>わかめのスープ<br>フルーツ          | 豚肉・木綿豆腐・赤味噌<br><br><br><br>     | 玉葱・人参・青葱・生姜<br>ほうれん草・緑豆もやし・キャベツ・人参<br><br>わかめ・玉葱・人参・青葱<br>バイン缶         | 油・砂糖・片栗粉<br>ごま油・砂糖・白ごま<br>米          | 濃口醤油<br>淡口醤油<br><br>ガラスープ・塩                 |
|    |    | おやつ  | ♪スティックピザトースト<br>牛乳                                    | シーチキン・ミックスチーズ<br>牛乳             | 玉葱・ピーマン                                                                | 食パン                                  | ケチャップ                                       |
| 30 | 木  | 昼食   | 豚肉の生姜焼き<br>酢の物<br>ごはん<br>玉子スープ<br>フルーツ                | 豚肉<br><br>卵                     | 玉葱・人参・生姜<br>きゅうり・わかめ・コーン<br><br>玉葱・人参・青葱<br>オレンジ                       | 油<br>春雨・砂糖<br>米                      | 濃口醤油・みりん<br>酢（米酢）・濃口醤油                      |
|    |    | おやつ  | ♪フルーツヨーグルト<br>牛乳                                      | ヨーグルト<br>牛乳                     | みかん缶・バナナ・バイン缶・黄桃缶                                                      |                                      | ガラスープ・塩                                     |
| 31 | 金  | 昼食   | ハロウィンハンバーグ<br>ひじきサラダ<br>ピラフ<br>南瓜のシチュー<br>フルーツ        | ハンバーグ かぼちゃ型<br>大豆水煮<br><br><br> | ブロッコリー<br>ひじき・キャベツ・人参・コーン<br>人参・ピーマン・玉葱<br>南瓜・玉葱・人参・しめじ・グリーンピース<br>バナナ | 米・油                                  | ケチャップ<br>焼酎・胡麻ドレ<br>塩<br>クリームシチュー           |
|    |    | おやつ  | ♪蒸しパン<br>牛乳                                           | 牛乳                              |                                                                        | 小麦粉・砂糖                               | 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  | 水  | 昼食   | 白身魚の煮物<br>人参煮<br>全粥<br>すまし汁風      | タラ               | 人参・キャベツ                  | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁             |
|    |    | おやつ  | ♪蒸しパン                             |                  | 玉葱                       | 小麦粉・砂糖          | 濃口醤油・だし汁<br>ベーキングパウダー            |
| 2  | 木  | 昼食   | 豚肉の煮物<br>ブロッコリー煮<br>全粥<br>みそ汁風    | 豚肉<br>味噌         | ブロッコリー・玉葱<br>人参          | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>だし汁      |
|    |    | おやつ  | ♪さつま芋マッシュ                         |                  |                          | さつま芋            |                                  |
| 3  | 金  | 昼食   | ささみの煮物<br>さつま芋煮<br>全粥<br>みそ汁風     | ササミ<br>味噌        | 南瓜・キャベツ・人参・インゲン<br>ほうれん草 | さつま芋<br>米       | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>だし汁      |
|    |    | おやつ  | ♪バナナ                              |                  | バナナ                      |                 |                                  |
| 4  | 土  | 昼食   | 豆腐の煮物<br>チンゲン菜煮<br>全粥<br>みそ汁風     | 絹豆腐<br>味噌        | チンゲン菜・人参<br>玉葱           | 米<br>麩          | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>だし汁      |
|    |    | おやつ  | おやつ(マフィン・スコーン・玉子羹・0)              |                  |                          | マフィン・スコーン・玉子羹・0 |                                  |
| 6  | 月  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>キャベツ煮<br>全粥<br>すまし汁風 | タラ               | キャベツ・玉葱・ブロッコリー<br>人参     | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪さつま芋マッシュ                         |                  |                          | さつま芋            |                                  |
| 7  | 火  | 昼食   | ささみの煮物<br>大根煮<br>全粥<br>すまし汁風      | ササミ              | 大根・人参<br>玉葱              | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>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                   |                 |                                  |
| 8  | 水  | 昼食   | 豚肉の煮物<br>ブロッコリー煮<br>全粥<br>すまし汁風   | 豚肉               | ブロッコリー・玉葱・人参<br>キャベツ     | 米<br>麩          | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪じゃが芋マッシュ                         |                  |                          | じゃが芋            |                                  |
| 9  | 木  | 昼食   | 豆腐の煮物<br>さつま芋煮<br>全粥<br>みそ汁風      | 絹豆腐<br>味噌        | 人参・玉葱・こまつ菜<br>白菜         | さつま芋<br>米       | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>だし汁      |
|    |    | おやつ  | ♪かぼちゃマッシュ                         |                  | 南瓜                       |                 |                                  |
| 10 | 金  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>じゃが芋煮<br>全粥<br>すまし汁風 | タラ               | 玉葱・人参<br>キャベツ            | じゃが芋<br>米       | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪バナナ                              |                  | バナナ                      |                 |                                  |
| 11 | 土  | 昼食   | 豆腐の煮物<br>ほうれん草煮<br>全粥<br>みそ汁風     | 絹豆腐<br>味噌        | ほうれん草・玉葱・人参・白菜<br>大根     | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>だし汁      |
|    |    | おやつ  | おやつ(マフィン・スコーン・玉子羹・0)              |                  |                          | マフィン・スコーン・玉子羹・0 |                                  |
| 14 | 火  | 昼食   | 白身魚の煮物<br>大根煮<br>全粥<br>みそ汁風       | タラ<br>味噌         | 大根・人参・キャベツ               | 米<br>じゃが芋       | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>だし汁      |
|    |    | おやつ  | ♪かぼちゃマッシュ蒸しパン                     |                  | 南瓜                       | 小麦粉・砂糖          | ベーキングパウダー                        |
| 15 | 水  | 昼食   | 豚肉の煮物<br>ほうれん草煮<br>全粥<br>すまし汁風    | 豚肉               | ほうれん草・玉葱<br>人参           | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・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            |                                  |
| 16 | 木  | 昼食   | 白身魚の煮物<br>かぼちゃ煮<br>全粥<br>みそ汁風     | タラ<br>味噌         | 南瓜・人参・インゲン<br>玉葱         | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>だし汁      |
|    |    | おやつ  | ♪じゃが芋マッシュ                         |                  |                          | じゃが芋            |                                  |
| 17 | 金  | 昼食   | ささみの煮物<br>玉ねぎ煮<br>全粥<br>すまし汁風     | ササミ              | 玉葱・人参<br>キャベツ            | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>だし汁<br>濃口醤油・だし汁      |
|    |    | おやつ  | ♪バナナ                              |                  | バナナ                      |                 |                                  |
| 18 | 土  | 昼食   | 豚肉の煮物<br>ブロッコリー煮<br>全粥<br>みそ汁風    | 豚肉<br>味噌         | ブロッコリー・キャベツ・人参<br>玉葱     | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>だし汁      |
|    |    | おやつ  | おやつ(マフィン・スコーン・玉子羹・0)              |                  |                          | マフィン・スコーン・玉子羹・0 |                                  |
| 20 | 月  | 昼食   | 白身魚の煮物<br>さつま芋煮<br>全粥<br>みそ汁風     | タラ<br>味噌         | 人参・玉葱<br>チンゲン菜           | さつま芋<br>米       | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>だし汁      |
|    |    | おやつ  | ♪バナナ                              |                  | バナナ                      |                 |                                  |
| 21 | 火  | 昼食   | ささみのトマト煮<br>白菜煮<br>全粥<br>すまし汁風    | ササミ              | 白菜・人参・玉葱<br>キャベツ         | 砂糖<br>米         | ケチャップ<br>濃口醤油・だし汁<br>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                   |                 |                                  |
| 22 | 水  | 昼食   | 豚肉の煮物<br>じゃが芋煮<br>全粥<br>みそ汁風      | 豚肉<br>味噌         | 人参・玉葱<br>キャベツ            | じゃが芋<br>米       | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>だし汁      |
|    |    | おやつ  | ♪かぼちゃマッシュ                         |                  | 南瓜                       |                 |                                  |
| 23 | 木  | 昼食   | 豆腐の煮物<br>玉ねぎ煮<br>全粥<br>すまし汁風      | 絹豆腐              | 玉葱・キャベツ<br>人参            | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪さつま芋マッシュ                         |                  |                          | さつま芋            |                                  |
| 24 | 金  | 昼食   | ささみの煮物<br>小松菜煮<br>全粥<br>みそ汁風      | ササミ<br>味噌        | こまつ菜・キャベツ・人参・玉葱<br>南瓜    | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>だし汁      |
|    |    | おやつ  | ♪じゃが芋マッシュ                         |                  |                          | じゃが芋            |                                  |
| 25 | 土  | 昼食   | 煮込みうどん<br>豚肉の煮物<br>キャベツ煮          | 豚肉               | キャベツ・人参・玉葱・大根            | うどん             | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁 |
|    |    | おやつ  | おやつ(マフィン・スコーン・玉子羹・0)              |                  |                          | マフィン・スコーン・玉子羹・0 |                                  |
| 27 | 月  | 昼食   | 白身魚の煮物<br>高野豆腐の含め煮<br>全粥<br>みそ汁風  | タラ<br>高野豆腐<br>味噌 | 人参<br>キャベツ               | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>だし汁      |
|    |    | おやつ  | ♪じゃが芋マッシュ                         |                  |                          | じゃが芋            |                                  |
| 28 | 火  | 昼食   | ささみの煮物<br>人参煮<br>全粥<br>みそ汁風       | ササミ<br>味噌        | 人参<br>玉葱                 | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>だし汁      |
|    |    | おやつ  | ♪リンゴと人参のやわらか煮                     |                  | リンゴ・人参                   |                 |                                  |
| 29 | 水  | 昼食   | 豚肉の煮物<br>ほうれん草煮<br>全粥<br>すまし汁風    | 豚肉               | ほうれん草・玉葱・人参<br>キャベツ      | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪かぼちゃマッシュ                         |                  | 南瓜                       |                 |                                  |
| 30 | 木  | 昼食   | 豆腐の煮物<br>人参煮<br>全粥<br>すまし汁風       | 絹豆腐              | 人参<br>玉葱                 | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪バナナ                              |                  | バナナ                      |                 |                                  |
| 31 | 金  | 昼食   | 白身魚の煮物<br>かぼちゃ煮<br>全粥<br>すまし汁風    | タラ               | 南瓜・玉葱・キャベツ・ブロッコリー<br>人参  | 米               | 濃口醤油・だし汁<br>濃口醤油・だし汁<br>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     | ベーキングパウダー                        |

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  | 水  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>人参煮<br>全粥<br>すまし汁風     | タラ          | 人参・キャベツ           | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪じゃが芋マッシュ                           |             | 玉葱                | じゃが芋            | 塩・だし汁          |
| 2  | 木  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>ブロッコリー煮<br>全粥<br>すまし汁風    | 絹豆腐         | ブロッコリー・玉葱         | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪さつま芋マッシュ                           |             | 人参                | さつま芋            | 塩・だし汁          |
| 3  | 金  | 昼食   | ささみの煮物<br>さつま芋煮<br>全粥<br>すまし汁風      | ササミ         | 南瓜・キャベツ・人参・インゲン   | さつま芋<br>米       | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪バナナ                                |             | ほうれん草<br>バナナ      |                 | 塩・だし汁          |
| 4  | 土  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>チンゲン菜煮<br>全粥<br>すまし汁風     | 絹豆腐         | チンゲン菜・人参          | 米<br>麩          | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | おやつ(マカビ´ｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾟｰﾂ)                |             | 玉葱                | ｱﾏﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾟｰﾂ | 塩・だし汁          |
| 6  | 月  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>キャベツ煮<br>全粥<br>すまし汁風   | タラ          | キャベツ・玉葱・ブロッコリー    | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪さつま芋マッシュ                           |             | 人参                | さつま芋            | 塩・だし汁          |
| 7  | 火  | 昼食   | ささみの煮物<br>人参煮<br>全粥<br>すまし汁風        | ササミ         | 大根・人参             | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪リンゴと人参のやわらか煮                       |             | 玉葱<br>リンゴ・人参      |                 | 塩・だし汁          |
| 8  | 水  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>ブロッコリー煮<br>全粥<br>すまし汁風 | タラ          | ブロッコリー・玉葱・人参      | 米<br>麩          | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪じゃが芋マッシュ                           |             | キャベツ              | じゃが芋            | 塩・だし汁          |
| 9  | 木  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>さつま芋煮<br>全粥<br>すまし汁風      | 絹豆腐         | 人参・玉葱・こまつ菜        | さつま芋<br>米       | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪かぼちゃマッシュ                           |             | 白菜<br>南瓜          |                 | 塩・だし汁          |
| 10 | 金  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>じゃが芋煮<br>全粥<br>すまし汁風   | タラ          | 玉葱・人参             | じゃが芋<br>米       | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪バナナ                                |             | キャベツ<br>バナナ       |                 | 塩・だし汁          |
| 11 | 土  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>ほうれん草煮<br>全粥<br>すまし汁風     | 絹豆腐         | ほうれん草・玉葱・人参・白菜    | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | おやつ(マカビ´ｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾟｰﾂ)                |             | 大根                | ｱﾏﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾟｰﾂ | 塩・だし汁          |
| 14 | 火  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>大根煮<br>全粥<br>すまし汁風     | タラ          | 大根・人参・キャベツ        | 米<br>じゃが芋       | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪かぼちゃマッシュ                           |             | 南瓜                |                 | 塩・だし汁          |
| 15 | 水  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>ほうれん草煮<br>全粥<br>すまし汁風     | 絹豆腐         | ほうれん草・玉葱          | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪リンゴとさつま芋のやわらか煮                     |             | 人参                | さつま芋            | 塩・だし汁          |
| 16 | 木  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>かぼちゃ煮<br>全粥<br>すまし汁風   | タラ          | 南瓜・人参・インゲン        | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪じゃが芋マッシュ                           |             | 玉葱                | じゃが芋            | 塩・だし汁          |
| 17 | 金  | 昼食   | ささみの煮物<br>玉ねぎ煮<br>全粥<br>すまし汁風       | ササミ         | 玉葱・人参             | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪バナナ                                |             | キャベツ<br>バナナ       |                 | 塩・だし汁          |
| 18 | 土  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>ブロッコリー煮<br>全粥<br>すまし汁風 | タラ          | ブロッコリー・キャベツ・人参    | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | おやつ(マカビ´ｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾟｰﾂ)                |             | 玉葱                | ｱﾏﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾟｰﾂ | 塩・だし汁          |
| 20 | 月  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>さつま芋煮<br>全粥<br>すまし汁風   | タラ          | 人参・玉葱             | さつま芋<br>米       | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪バナナ                                |             | チンゲン菜<br>バナナ      |                 | 塩・だし汁          |
| 21 | 火  | 昼食   | ささみの煮物<br>白菜煮<br>全粥<br>すまし汁風        | ササミ         | 白菜・人参・玉葱          | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪リンゴと人参のやわらか煮                       |             | キャベツ<br>リンゴ・人参    |                 | 塩・だし汁          |
| 22 | 水  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>じゃが芋煮<br>全粥<br>すまし汁風   | タラ          | 人参・玉葱             | じゃが芋<br>米       | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪かぼちゃマッシュ                           |             | キャベツ<br>南瓜        |                 | 塩・だし汁          |
| 23 | 木  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>玉ねぎ煮<br>全粥<br>すまし汁風       | 絹豆腐         | 玉葱・キャベツ           | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪さつま芋マッシュ                           |             | 人参                | さつま芋            | 塩・だし汁          |
| 24 | 金  | 昼食   | ささみの煮物<br>小松菜煮<br>全粥<br>すまし汁風       | ササミ         | こまつ菜・キャベツ・人参・玉葱   | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪じゃが芋マッシュ                           |             | 南瓜                | じゃが芋            | 塩・だし汁          |
| 25 | 土  | 昼食   | 煮込みうどん<br>豆腐の煮込み<br>キャベツ煮           | 絹豆腐         |                   | うどん             | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | おやつ(マカビ´ｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾟｰﾂ)                |             | キャベツ・人参・玉葱・大根     | ｱﾏﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾟｰﾂ | 塩・だし汁          |
| 27 | 月  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>玉ねぎ煮<br>全粥<br>すまし汁風    | タラ          | 玉葱・人参             | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪じゃが芋マッシュ                           |             | キャベツ              | じゃが芋            | 塩・だし汁          |
| 28 | 火  | 昼食   | ささみの煮物<br>人参煮<br>全粥<br>すまし汁風        | ササミ         | 人参                | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪リンゴと人参のやわらか煮                       |             | 玉葱<br>リンゴ・人参      |                 | 塩・だし汁          |
| 29 | 水  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>ほうれん草煮<br>全粥<br>すまし汁風  | タラ          | ほうれん草・玉葱・人参       | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪かぼちゃマッシュ                           |             | キャベツ<br>南瓜        |                 | 塩・だし汁          |
| 30 | 木  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>人参煮<br>全粥<br>すまし汁風        | 絹豆腐         | 人参                | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪バナナ                                |             | 玉葱<br>バナナ         |                 | 塩・だし汁          |
| 31 | 金  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>かぼちゃ煮<br>全粥<br>すまし汁風   | タラ          | 南瓜・玉葱・キャベツ・ブロッコリー | 米               | 塩・だし汁<br>塩・だし汁 |
|    |    | おやつ  | ♪さつま芋マッシュ                           |             | 人参                | さつま芋            | 塩・だし汁          |

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  | 水  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>人参煮<br>全粥<br>すまし汁風    | タラ          | 人参・キャベツ<br><br>玉葱         | 米             |     |
|    |    | おやつ  | じゃが芋ペースト                           |             |                           | じゃが芋          |     |
| 2  | 木  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>玉ねぎ煮<br>全粥<br>すまし汁風      | 絹豆腐         | 玉葱<br><br>人参              | 米             |     |
|    |    | おやつ  | さつま芋ペースト                           |             |                           | さつま芋          |     |
| 3  | 金  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>さつま芋煮<br>全粥<br>すまし汁風  | タラ          | 南瓜・キャベツ・人参<br><br>ほうれん草   | さつま芋<br>米     |     |
|    |    | おやつ  | つぶしバナナ                             |             | バナナ                       |               |     |
| 4  | 土  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>チンゲン菜煮<br>全粥<br>すまし汁風    | 絹豆腐         | チンゲン菜・人参<br><br>玉葱        | 米<br>麩        |     |
|    |    | おやつ  | おやつ(ハイハイン)                         |             |                           | ハイハイン         |     |
| 6  | 月  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>キャベツ煮<br>全粥<br>すまし汁風  | タラ          | キャベツ・玉葱<br><br>人参         | 米             |     |
|    |    | おやつ  | さつま芋ペースト                           |             |                           | さつま芋          |     |
| 7  | 火  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>人参煮<br>全粥<br>すまし汁風       | 絹豆腐         | 大根・人参<br><br>玉葱           | 米             |     |
|    |    | おやつ  | りんごと人参のペースト                        |             | りんご・人参                    |               |     |
| 8  | 水  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>玉ねぎ煮<br>全粥<br>すまし汁風   | タラ          | 玉葱・人参<br><br>キャベツ         | 米<br>麩        |     |
|    |    | おやつ  | じゃが芋ペースト                           |             |                           | じゃが芋          |     |
| 9  | 木  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>さつま芋煮<br>全粥<br>すまし汁風     | 絹豆腐         | 人参・玉葱・こまつ菜<br><br>白菜      | さつま芋<br>米     |     |
|    |    | おやつ  | かぼちゃペースト                           |             | 南瓜                        |               |     |
| 10 | 金  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>じゃが芋煮<br>全粥<br>すまし汁風  | タラ          | 玉葱・人参<br><br>キャベツ         | じゃが芋<br>米     |     |
|    |    | おやつ  | つぶしバナナ                             |             | バナナ                       |               |     |
| 11 | 土  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>ほうれん草煮<br>全粥<br>すまし汁風    | 絹豆腐         | ほうれん草・玉葱・人参・白菜<br><br>大根  | 米             |     |
|    |    | おやつ  | おやつ(ハイハイン)                         |             |                           | ハイハイン         |     |
| 14 | 火  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>大根煮<br>全粥<br>すまし汁風    | タラ          | 大根・人参・キャベツ                | 米<br>じゃが芋     |     |
|    |    | おやつ  | かぼちゃペースト                           |             | 南瓜                        |               |     |
| 15 | 水  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>ほうれん草煮<br>全粥<br>すまし汁風    | 絹豆腐         | ほうれん草・玉葱<br><br>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          |     |
| 16 | 木  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>かぼちゃ煮<br>全粥<br>すまし汁風  | タラ          | 南瓜・人参<br><br>玉葱           | 米             |     |
|    |    | おやつ  | じゃが芋ペースト                           |             |                           | じゃが芋          |     |
| 17 | 金  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>玉ねぎ煮<br>全粥<br>すまし汁風      | 絹豆腐         | 玉葱・人参<br><br>キャベツ         | 米             |     |
|    |    | おやつ  | つぶしバナナ                             |             | バナナ                       |               |     |
| 18 | 土  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>キャベツ煮<br>全粥<br>すまし汁風  | タラ          | キャベツ・人参<br><br>玉葱         | 米             |     |
|    |    | おやつ  | おやつ(ハイハイン)                         |             |                           | ハイハイン         |     |
| 20 | 月  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>さつま芋煮<br>全粥<br>すまし汁風  | タラ          | 人参・玉葱<br><br>チンゲン菜        | さつま芋<br>米     |     |
|    |    | おやつ  | つぶしバナナ                             |             | バナナ                       |               |     |
| 21 | 火  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>白菜煮<br>全粥<br>すまし汁風       | 絹豆腐         | 白菜・人参・玉葱<br><br>キャベツ      | 米             |     |
|    |    | おやつ  | りんごと人参のペースト                        |             | りんご・人参                    |               |     |
| 22 | 水  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>じゃが芋煮<br>全粥<br>すまし汁風  | タラ          | 人参・玉葱<br><br>キャベツ         | じゃが芋<br>米     |     |
|    |    | おやつ  | かぼちゃペースト                           |             | 南瓜                        |               |     |
| 23 | 木  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>玉ねぎ煮<br>全粥<br>すまし汁風      | 絹豆腐         | 玉葱・キャベツ<br><br>人参         | 米             |     |
|    |    | おやつ  | さつま芋ペースト                           |             |                           | さつま芋          |     |
| 24 | 金  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>小松菜煮<br>全粥<br>すまし汁風   | タラ          | こまつ菜・キャベツ・人参・玉葱<br><br>南瓜 | 米             |     |
|    |    | おやつ  | じゃが芋ペースト                           |             |                           | じゃが芋          |     |
| 25 | 土  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>キャベツ煮<br>すまし汁風<br>全粥     | 絹豆腐         | キャベツ・人参・玉葱<br>大根          | 米             |     |
|    |    | おやつ  | おやつ(ハイハイン)                         |             |                           | ハイハイン         |     |
| 27 | 月  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>玉ねぎ煮<br>全粥<br>すまし汁風   | タラ          | 玉葱・人参<br><br>キャベツ         | 米             |     |
|    |    | おやつ  | じゃが芋ペースト                           |             |                           | じゃが芋          |     |
| 28 | 火  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>人参煮<br>全粥<br>すまし汁風       | 絹豆腐         | 人参<br><br>玉葱              | 米             |     |
|    |    | おやつ  | りんごと人参のペースト                        |             | りんご・人参                    |               |     |
| 29 | 水  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>ほうれん草煮<br>全粥<br>すまし汁風 | タラ          | ほうれん草・人参・玉葱<br><br>キャベツ   | 米             |     |
|    |    | おやつ  | かぼちゃペースト                           |             | 南瓜                        |               |     |
| 30 | 木  | 昼食   | 豆腐の煮込み<br>人参煮<br>全粥<br>すまし汁風       | 絹豆腐         | 人参<br><br>玉葱              | 米             |     |
|    |    | おやつ  | つぶしバナナ                             |             | バナナ                       |               |     |
| 31 | 金  | 昼食   | 白身魚のやわらか煮<br>かぼちゃ煮<br>全粥<br>すまし汁風  | タラ          | 南瓜・玉葱・キャベツ<br><br>人参      | 米             |     |
|    |    | おやつ  | さつま芋ペースト                           |             |                           | さつま芋          |     |