

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1 土	ピピンバ 中華きゅうり 生揚げのスープ	せんべい	・豚肉・ツナ缶・生揚げ・牛乳	・精白米・油・砂糖・ごま油 ・食パン	・生姜・にんにく・ほうれん草・もやし ・人参・コーン・胡瓜・玉ねぎ・白菜	牛乳 ジャムサンド
3 月	ごはん ポークハンバーグ いんげんのカレーソース 大根と小松菜の味噌汁 デザート	ビスケット	・豚挽肉・牛乳・油揚げ ・チーズ	・精白米・油・薄力粉・マーガリン ・砂糖	・玉ねぎ・いんげん・キャベツ・人参・大根 ・小松菜・オレンジ・えだまめ	牛乳 枝豆チーズ 蒸しパン
4 火	ひじきご飯 魚のフライ 胡瓜の浅漬け 切干大根の味噌汁 デザート	クッキー	・油揚げ・パンガシウス ・牛乳・ゼラチン	・精白米・ごま・薄力粉・砂糖 ・バター・ホットケーキミックス	・ひじき・えだまめ・玉ねぎ・人参・ピーマン ・胡瓜・切干大根・小松菜・れんこん ・長ねぎ・バナナ	牛乳 マカロニきな粉
5 水	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 大根のスープ デザート	ビスケット	・豚挽肉・豆腐 ・ゼラチン・牛乳 ・豆乳	・精白米・油・砂糖・ごま油 ・片栗粉・春雨・ごま ・ホットケーキミックス ・マーガリン	・にんにく・生姜・人参・長ねぎ・胡瓜 ・大根・小松菜・しめじ・ぶどうジュース ・レーズン	牛乳 ヨーグルト ホットケーキ
6 木	ごはん 鶏肉となすのトマト煮 ツナとブロッコリーのサラダ デザート キャベツとソーセージのスープ	せんべい	・鶏肉・ツナ缶・ソーセージ ・牛乳・油揚げ	・精白米・砂糖・油・ごま	・なす・玉ねぎ・トマト缶・ブロッコリー ・人参・キャベツ・バナナ	牛乳 おにぎり
7 金	ルーローハン もやしの中華和え 春雨スープ デザート	ビスケット	・豚肉・鶏肉・牛乳・豆乳	・精白米・ごま油・砂糖・片栗粉 ・春雨・ごま・バター ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・生姜・小松菜 ・人参・もやし・わかめ ・青梗菜・みかん缶・もも缶・パイン缶	牛乳 コーンフレーク
8 土	キーマカレー バナナヨーグルト ほうれん草ともやしのスープ	せんべい	・豚挽肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・源氏パイ	・玉ねぎ・人参・ピーマン・なす・トマト缶 ・バナナ・ほうれん草・えのき・もやし	牛乳 源氏パイ
10 月	ごはん 肉じゃが カラフルサラダ 青梗菜の味噌汁 デザート	ビスケット	・豚肉・チーズ・生揚げ・牛乳 ・豆乳・きな粉・ゼラチン	・精白米・じゃがいも・油 ・砂糖・黒砂糖	・人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマト ・胡瓜・コーン・青梗菜・しいたけ ・オレンジ	牛乳 きな粉おはぎ
11 火	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き キャベツの梅おかか和え 小松菜の味噌汁 デザート	せんべい	・脱脂粉乳・さけ・粉チーズ ・かつお節・ゼラチン ・牛乳・きな粉・ツナ	・精白米・ごま・パン粉 ・片栗粉・砂糖・食パン ・マーガリン・マヨネーズタイプ	・長ねぎ・生姜・キャベツ・人参・梅干し ・小松菜・玉ねぎ・えのき・りんごジュース	牛乳 ツナマヨサンド
12 水	食パン 鶏肉つくね ブロッコリーのゴマ和え じゃが芋のスープ デザート	ビスケット	・鶏肉 ・牛乳・かつお節 ・鶏ひき肉・豆腐	・食パン・薄力粉 ・パン粉・バター・オリーブ油 ・じゃがいも・精白米・ごま	・胡瓜・人参・レモン果汁・玉ねぎ ・いんげん・バナナ・青のり	牛乳 天かすおにぎり
13 木	あじさいおにぎり 鶏肉のみそ焼き かえるチップス ポテトサラダ もやしのスープ デザート	せんべい	・鮭フレーク・鶏肉・ツナ缶 ・牛乳・ゼラチン	・精白米・砂糖・ぎょうざの皮 ・油・じゃがいも・さつまいも ・マヨネーズタイプ	・青ねぎ・生姜・もやし・えのき ・小松菜・人参・ぶどうジュース・寒天	牛乳 じゃがバター
14 金	味噌うどん 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのごま和え デザート	クッキー	・豚肉・油揚げ・竹輪・牛乳 ・おから・豆乳	・うどん・薄力粉・油・ごま ・砂糖	・人参・長ねぎ・白菜・青のり ・みかん缶詰・白桃缶・パイン缶 ・ブロッコリー	牛乳 ドーナツ
15 土	やきそば 餃子 千切りスープ	せんべい	・豚肉・鶏挽肉・牛乳・かつお節	・中華めん・油・片栗粉 ・砂糖・ごま油・ぎょうざの皮 ・精白米	・キャベツ・もやし・人参・ピーマン・生姜 ・玉ねぎ・大根・いんげん	牛乳 おかかおにぎり
17 月	ごはん ポークチャップ ひじきサラダ 青菜とえのきのスープ デザート	クッキー	・豚肉・ツナ缶・牛乳	・精白米・油・バター ・マヨネーズタイプ・砂糖・ごま ・さつまいも	・玉ねぎ・キャベツ・ひじき・人参 ・ほうれん草・えのき・オレンジ	牛乳 ふかし芋
18 火	ごはん 鶏肉の治部煮 もやしの中華和え 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	ビスケット	・鶏肉・豆腐 ・油揚げ・ゼラチン・牛乳 ・脱脂粉乳・豆乳・生クリーム	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま油・ごま・じゃが芋・花魁 ・ホットケーキミックス ・マーガリン	・たけのこ・長ねぎ・干しいたけ・もやし ・ほうれん草・人参・しめじ・わかめ ・ぶどうジュース・玉ねぎ	牛乳 誕生日 ケーキ
19 水	食パン カレーチキン さっぱりマカロニサラダ 白菜の豆乳スープ デザート	クッキー	・鶏肉・ソーセージ・豆乳 ・牛乳・クリーム	・食パン・砂糖・片栗粉 ・マカロニ・油・薄力粉 ・ホットケーキミックス	・キャベツ・胡瓜・人参・白菜・小松菜 ・クリームコーン・メロン・パイン缶	牛乳 野菜の ホットケーキ
20 木	ごはん 魚の西京焼き きんぴらごぼう すいとん汁 デザート	せんべい	・鱈・豚肉・牛乳・ゼラチン ・ソーセージ	・精白米・砂糖・ごま油・ごま ・しらたき・薄力粉・マカロニ ・油	・ごぼう・人参・いんげん・小松菜・大根 ・長ねぎ・しめじ・玉ねぎ・ピーマン ・トマト缶	牛乳 マカロニナポリタン
21 金	ジャージャー麺 野菜のおかか和え わかめスープ デザート	ビスケット	・豚挽肉・かつお節 ・牛乳・しらす	・中華めん・ごま油・砂糖 ・片栗粉・精白米・ごま	・生姜・にんにく・長ねぎ・人参・ピーマン ・ブロッコリー・トマト・にら・えのき ・玉ねぎ・わかめ・みかん缶・白桃缶 ・パイン缶	牛乳 しらすと青菜の おにぎり
22 土	タコライス キャベツと鶏肉のスープ デザート	せんべい	・牛ひき肉・豚ひき肉・チーズ ・鶏肉・ヨーグルト・牛乳 ・鮭フレーク	・精白米・砂糖・油・ごま	・玉ねぎ・レタス・トマト・キャベツ ・人参・小松菜	牛乳 鮭おにぎり
24 月	ごはん 肉豆腐 かぼちゃのサラダ キャベツの味噌汁 デザート	クッキー	・豆腐・豚肉・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・しらたき・砂糖 ・マヨネーズタイプ・食パン ・薄力粉・バター	・ごぼう・玉ねぎ・青梗菜・人参・南瓜 ・胡瓜・レーズン・キャベツ・えのき ・わかめ・オレンジ	牛乳 コーンフレーク
25 火	ごはん しらすのふりかけ つくね煮 ツナとブロッコリーのサラダ 大根と小松菜の味噌汁 デザート	せんべい	・しらす・かつお節・鶏挽肉 ・ツナ缶・油揚げ ・牛乳・ゼラチン	・精白米・ごま・油・砂糖 ・じゃがいも・バター・片栗粉	・塩昆布・人参・干しいたけ・貝割れ大根 ・ブロッコリー・カリフラワー・大根 ・小松菜・わかめ	牛乳 じゃが芋もち
26 水	ごはん 魚のフライ マカロニサラダ コンソメスープ デザート	ビスケット	・さわら・たまご・牛乳・豚肉	・精白米・片栗粉・油 ・マカロニ・マヨネーズタイプ ・ごま油	・生姜・胡瓜・キャベツ・しめじ・玉ねぎ ・わかめ・バナナ・こねぎ・コーン	牛乳 おにぎり
27 木	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの炒め煮 もやしの味噌汁 デザート	せんべい	・鶏肉・油揚げ・ちくわ・ゼラチン ・牛乳・脱脂粉乳・豆乳	・精白米・砂糖・油 ・ホットケーキミックス	・ひじき・人参・グリーンピース ・もやし・えのき・小松菜・ぶどうジュース	牛乳 マーマレード 蒸しパン
28 金	カレーライス グリーンサラダ デザート	クッキー	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳・ソーセージ	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・食パン	・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・レタス ・胡瓜・水菜・みかん缶・枝豆 ・白桃缶・パイン缶	牛乳 ピザトースト
29 土	スパゲティミートソース ツナとブロッコリーのサラダ じゃがいもの豆乳スープ	せんべい	・豚挽肉・ツナ缶・ソーセージ ・豆乳・牛乳・クリーム	・スパゲティ・油・砂糖 ・じゃがいも・食パン	・玉ねぎ・にんにく・トマト缶・ブロッコリー ・コーン・キャベツ・人参・みかん缶	牛乳 フルーツサンド

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳原栄養量	475kca	15.4g	10.5g	157mg	1.4mg	35μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	503kca	18.3g	15.6g	206mg	1.8mg	55μg	0.30mg	0.32mg	24mg	2.9g	1.7g
幼児栄養量	585kca	19.0g	13.0g	225mg	1.8mg	58μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	595kca	22.1g	19.0g	232mg	2.2mg	94μg	0.37mg	0.40mg	28mg	3.7g	2.1g

日	曜	午前おやつ	中期食	午後おやつ	後期食	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	土	ハイハイ ・7倍粥 ・豆腐のそぼろ煮 ・野菜のだし煮	・お茶 ・食パン粥	・5倍粥 ・豆腐のそぼろ煮 ・野菜の味噌汁	精白米 豚挽肉・豆腐・人参 ほうれん草・玉ねぎ・白菜	・お茶 ・シュガートースト風	食パン・バター 砂糖	
3	月	野菜せんべい ・7倍粥 ・いんげんのみじん切 ・大根のおかか煮	・お茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・いんげんのみじん切 ・大根の味噌汁	精白米 いんげん・豚挽肉・玉ねぎ・全卵 大根・キャベツ・小松菜	・お茶 ・枝豆粥	精白米・えだまめ	
4	火	ソフトせんべい ・7倍粥 ・白身魚のトマト煮 ・豆腐と野菜のスープ	・お茶 ・バナナ	・5倍粥 ・鯖のケチャップ煮 ・豆腐と野菜の味噌汁	精白米 鯖・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・小松菜・長ねぎ	・お茶 ・バナナ	バナナ	
5	水	野菜せんべい ・7倍粥 ・鶏肉麻婆豆腐風 ・大根のだし煮	・お茶 ・南瓜の茶巾	・5倍粥 ・麻婆豆腐風 ・大根のおすまし	精白米 豚挽肉・豆腐・長ねぎ 大根・小松菜・人参	・お茶 ・南瓜の茶巾	南瓜・砂糖	
6	木	小魚せんべい ・7倍粥 ・鶏肉となすのトマト煮 ・野菜の豆乳煮	・お茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・鶏肉となすのトマト煮 ・野菜の豆乳スープ	精白米 鶏肉・なす・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ ブロッコリー・キャベツ・人参・豆乳	・お茶 ・おかか粥	精白米・かつお節	
7	金	ビスケット (せんべい) ・7倍粥 ・鶏肉の治部煮 ・青梗菜の煮浸し	・お茶 ・フルーツゼリー	・5倍粥 ・豚肉と野菜の味噌煮 ・春雨スープ	精白米 豚肉・玉ねぎ・人参・いんげん 春雨・青梗菜・わかめ	・お茶 ・フルーツゼリー	みかん缶・もも缶 砂糖・ゼラチン	
8	土	ハイハイ ・7倍粥 ・鶏挽肉と野菜のトマト煮 ・ふかしじゃが芋	・お茶 ・バナナヨーグルト	・5倍粥 ・豚肉と野菜のトマト煮 ・じゃが芋のスープ	精白米 豚挽肉・なす・人参・ピーマン・トマト缶 じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草	・お茶 ・バナナヨーグルト	バナナ・ヨーグルト	
10	月	野菜せんべい ・7倍粥 ・鶏肉じゃが ・青梗菜のだし煮	・お茶 ・きな粉プリン	・5倍粥 ・肉じゃが ・青梗菜の味噌汁	精白米 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・グリーンピース 青梗菜・豆腐・わかめ	・お茶 ・きな粉プリン	豆乳・砂糖・きな粉 ゼラチン	
11	火	ソフトせんべい ・7倍粥 ・鶏そぼろ煮 ・小松菜のおかか煮	・お茶 ・食パン粥	・5倍粥 ・鶏そぼろ煮 ・小松菜の味噌汁	精白米 鶏挽肉・豆腐・ねぎ・人参 小松菜・キャベツ・玉ねぎ	・お茶 ・ソフトラスク	食パン・バター 砂糖	
12	水	野菜せんべい ・食パン粥 ・鯖の豆乳煮 ・じゃが芋のスープ	・お茶 ・おかか粥	・食パン ・鯖の豆乳煮 ・じゃが芋のスープ	食パン 鯖・人参・いんげん・豆乳 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ	・お茶 ・おかか粥	精白米・かつお節	
13	木	小魚せんべい ・7倍粥 ・鶏のミルク煮 ・小松菜の煮浸し	・お茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・鶏の味噌煮 ・小松菜のおすまし	精白米 鶏肉・じゃが芋・人参・コーン・グリーンピース 小松菜・人参	・お茶 ・枝豆粥	精白米・えだまめ	
14	金	ビスケット (せんべい) ・煮込みうどん ・ブロッコリーのおかか煮 ・白菜のだし煮	・お茶 ・南瓜の茶巾	・煮込みうどん ・ブロッコリーのおかか煮 ・フルーツポンチ	うどん・豚肉・ねぎ・白菜 ブロッコリー・人参・かつお節 みかん缶・もも缶	・お茶 ・南瓜のおやき	南瓜・小麦粉・砂糖 豆乳	
15	土	ハイハイ ・7倍粥 ・キャベツの鶏そぼろ煮 ・野菜のくず煮	・お茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・キャベツの鶏そぼろ煮 ・野菜の味噌汁	精白米 鶏挽肉・キャベツ・人参・ピーマン 玉ねぎ・大根・いんげん	・お茶 ・おかか粥	精白米・かつお節	
17	月	野菜せんべい ・7倍粥 ・キャベツのツナ煮 ・青菜の煮浸し	・お茶 ・ふかし芋	・5倍粥 ・豚肉のケチャップ煮 ・青菜のスープ	精白米 豚肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ	・お茶 ・ふかし芋	さつま芋	
18	火	ソフトせんべい ・7倍粥 ・ほうれん草のみじん切 ・豆腐とわかめの煮物	・お茶 ・じゃが芋もち	・5倍粥 ・ほうれん草のみじん切 ・豆腐とわかめの味噌汁	精白米 人参・ほうれん草・全卵 豆腐・わかめ・ねぎ	・お茶 ・じゃが芋もち	じゃが芋・砂糖 片栗粉・バター	
19	水	野菜せんべい ・食パン粥 ・鶏肉の豆乳煮 ・白菜のコーン煮	・お茶 ・きな粉粥	・食パン ・鶏肉の豆乳煮 ・白菜のコーンスープ	食パン 鶏肉・人参・キャベツ・豆乳 白菜・小松菜・人参・クリームコーン	・お茶 ・きな粉粥	精白米・きな粉	
20	木	小魚せんべい ・7倍粥 ・カレイの煮つけ ・小松菜の煮浸し	・お茶 ・トマト粥	・5倍粥 ・カレイの煮つけ ・豚汁	精白米 かれい・人参・いんげん 豚肉・大根・小松菜・ねぎ	・お茶 ・煮込みパスタ	マカロニ・玉ねぎ ピーマン・トマト缶	
21	金	ビスケット (せんべい) ・煮込みうどん ・野菜のおかか煮 ・フルーツポンチ	・お茶 ・しらす粥	・煮込みうどん ・野菜のおかか煮 ・フルーツポンチ	うどん・豚挽肉・人参・ねぎ ブロッコリー・玉ねぎ・わかめ・かつお節 みかん缶・もも缶	・お茶 ・しらす粥	精白米・しらす	
22	土	ハイハイ ・7倍粥 ・キャベツのトマト煮 ・小松菜のスープ	・お茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・キャベツのトマト煮 ・小松菜のスープ	精白米 豚挽肉・キャベツ・トマト 小松菜・人参・玉ねぎ	・お茶 ・おかか粥	精白米・かつお節	
24	月	野菜せんべい ・7倍粥 ・肉豆腐 ・キャベツのミルク煮	・お茶 ・ふかし南瓜	・5倍粥 ・肉豆腐 ・キャベツの味噌汁	精白米 豚肉・豆腐・人参・青梗菜 キャベツ・玉ねぎ・わかめ	・お茶 ・クッキー	小麦粉・砂糖・牛乳 バター	
25	火	ソフトせんべい ・7倍粥 ・ツナのみじん切 ・大根のだし煮	・お茶 ・じゃが芋もち	・5倍粥 ・ツナのみじん切 ・大根の味噌汁	精白米 人参・ブロッコリー・ツナ・全卵 大根・小松菜・わかめ	・お茶 ・じゃが芋もち	じゃが芋・バター 片栗粉	
26	水	野菜せんべい ・7倍粥 ・白身魚の豆乳煮 ・玉ねぎとわかめのおかか煮	・お茶 ・コーン粥	・5倍粥 ・鯖の治部煮 ・玉ねぎとわかめの味噌汁	精白米 鯖・キャベツ・麩 玉ねぎ・わかめ	・お茶 ・コーン粥	精白米・コーン	
27	木	小魚せんべい ・7倍粥 ・鶏の治部煮 ・小松菜と麩の煮物	・お茶 ・クッキー	・5倍粥 ・鶏五目煮 ・小松菜と麩の味噌汁	精白米 鶏肉・人参・ひじき・グリーンピース 小松菜・人参・麩	・お茶 ・クッキー	小麦粉・砂糖 バター	
28	金	ビスケット (せんべい) ・7倍粥 ・トマト煮 ・ヨーグルトポンチ	・お茶 ・きな粉パン粥	・5倍粥 ・ケチャップ煮 ・ヨーグルトポンチ	精白米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ケチャップ みかん缶・もも缶・ヨーグルト	・お茶 ・きな粉クリーム サンド	食パン・きな粉 砂糖・豆乳	
29	土	ハイハイ ・7倍粥 ・ブロッコリーのツナ煮 ・じゃが芋の豆乳スープ	・お茶 ・食パン粥	・5倍粥 ・ブロッコリーのツナ煮 ・じゃが芋の豆乳スープ	精白米 ブロッコリー・コーン・ツナ じゃが芋・キャベツ・人参・豆乳	・お茶 ・食パン粥	食パン・牛乳	