

2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。

日曜日 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
2月	昼食	肉じゃが 白菜の和え物 ごはん 小松菜のみそ汁 フルーツ	牛肉 シーチキン 味噌	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・キャベツ・人参・コーン こまつ菜・玉葱・人参・青葱 バイン缶	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油・みりん 濃口醤油
	おやつ	♪しそとじゃこのおにぎり 牛乳	しらす ▲牛乳	ゆかり	米	
3火	昼食	巻きずし 五日煮 とうふのすまし汁 フルーツ	高野豆腐・●たまご焼き・●かに風味スティック・シーチキン 鶏肉・大豆水煮 木綿豆腐	人参・ほうれん草・きゅうり・焼海苔 れんこん・人参・インゲン わかめ・青葱 みかん缶	米・砂糖 砂糖	酢（米酢）・塩・濃口醤油 淡口醤油・みりん 淡口醤油・塩
	おやつ	♪金時豆のケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳		小麦粉・▲マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー・うすら豆煮
4水	昼食	麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん えのきのスープ フルーツ	豚肉・木綿豆腐・赤味噌 ●錦糸たまご	玉葱・人参・青葱・生姜 キャベツ・人参・コーン えのき・玉葱・人参・青葱 オレンジ	油・砂糖・片栗粉 春雨・砂糖・油 米	濃口醤油 酢（米酢）・淡口醤油 ガラスープ・塩
	おやつ	♪ベイクドポテト 牛乳	▲牛乳		ナチュラルカットポテト・油	塩
5木	昼食	揚げ魚のきのこあんかけ もやしの和え物 ごはん 里芋のみそ汁 フルーツ	ホキ 味噌	玉葱・えのき・しいたけ・人参 もやし・ほうれん草・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱 バイン缶	片栗粉・油 砂糖 米 さといも	塩・淡口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	♪ジャムサンド 牛乳	▲牛乳	イチゴジャム	▲食パン	
6金	昼食	赤魚の味噌焼き 里芋の煮物 ごはん かき玉汁 フルーツ	赤魚・味噌 ●卵	インゲン 人参 玉葱・人参・青葱 Kバナナ	砂糖・油 さといも・砂糖 米	みりん 淡口醤油・みりん 淡口醤油・塩
	おやつ	♪バイナッブルケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲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
7土	昼食	ナポリタン コーンサラダ フルーツ	ウインナー 味噌	玉葱・人参・ピーマン キャベツ・人参・きゅうり・コーン オレンジ	スパゲティ・油 砂糖・油	ケチャップ 酢（米酢）・濃口醤油
	おやつ	おやつ(ばりんこ・おさつスナック) 牛乳	▲牛乳		ばりんこ・おさつスナック	
9月	昼食	鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ ごはん ほうれん草のスープ フルーツ	鶏肉 ●卵 ▲牛乳	オレンジジュース・ブロッコリー 人参・きゅうり ほうれん草・玉葱・人参・青葱 バイン缶	砂糖・油 じゃが芋・●マヨネーズ 米	淡口醤油 ▲コンソメ チキン
	おやつ	☆クッキー 牛乳	●卵 ▲牛乳		小麦粉・砂糖・▲マーガリン	
10火	昼食	さわらの南部焼き いり豆腐 ごはん もやしのみそ汁 フルーツ	さわら 木綿豆腐・豚肉 味噌	インゲン 人参・玉葱・青葱 緑豆もやし・玉葱・人参・青葱 オレンジ	白ごま・油 ごま油・砂糖 米	濃口醤油・みりん みりん・酒・淡口醤油
	おやつ	♪シュガートースト 牛乳	▲牛乳		▲食パン・グラニュー糖・▲マーガリン	
12木	昼食	鶏肉の天ぷら 小松菜の磯和え ごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	鶏肉 味噌	こまつ菜・キャベツ・人参・きざみのり 玉葱・人参・青葱 みかん缶	小麦粉・油 砂糖 米 さつま芋	塩 淡口醤油
	おやつ	♪わかめおにぎり 牛乳	▲牛乳	炊き込みわかめ	米	
13金	昼食	ハンバーグ キャベツのサラダ ケチャップライス コーンのスープ フルーツ	ハートのハンバーグ 味噌	ブロッコリー キャベツ・人参・きゅうり 玉葱・ピーマン・人参 コーン・玉葱・人参・パセリ Kバナナ	油 砂糖・油 米	ケチャップ 酢（米酢） ケチャップ・塩 ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪ココアケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳		小麦粉・▲マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー・ココア
14土	昼食	親子丼 白菜のごま和え 厚揚げのみそ汁 フルーツ	鶏肉・●卵 厚揚げ・味噌	玉葱・青葱 白菜・ほうれん草・コーン・人参 玉葱・人参・青葱 Kバナナ	砂糖・米 砂糖・白ごま	みりん・濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	おやつ(りん・おとっと) 牛乳	▲牛乳		りん・おとっと	
16月	昼食	ピザ風たまご焼き ブロッコリーサラダ ごはん わかめのスープ フルーツ	●卵・●/▲ベーコン・▲パルメザンチーズ シーチキン ●卵・●/▲ベーコン・▲パルメザンチーズ	玉葱・ピーマン・赤ピーマン ブロッコリー・人参 わかめ・玉葱・人参・パセリ バイン缶	油 砂糖・油 米	ケチャップ 酢 ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	☆みかんゼリー 牛乳	▲牛乳	粉寒天・オレンジジュース・みかん缶	砂糖	
17火	昼食	豚肉の甘辛炒め ひじきの炒り煮 ごはん しめじのみそ汁 フルーツ	豚肉 あげ・ちくわ 木綿豆腐・味噌	キャベツ・玉葱・赤ピーマン ひじき・人参・きぬさや しめじ・人参・青葱 オレンジ	油・砂糖 油・砂糖 米	濃口醤油・塩 濃口醤油
	おやつ	♪きな粉パン 牛乳	きな粉 ▲牛乳		▲ロールパン・油・砂糖	
18水	昼食	揚げ豆腐の中華あんかけ チンゲン菜の錦糸玉子和え ごはん もやしのスープ フルーツ	木綿豆腐・鶏肉 ●錦糸たまご	玉葱・赤ピーマン・きぬさや チンゲン菜・キャベツ・人参 もやし・玉葱・人参・青葱 みかん缶	片栗粉・油 砂糖 米	ガラスープ・塩 淡口醤油 ガラスープ・塩
	おやつ	♪紅茶の蒸しパン 牛乳	▲牛乳		小麦粉・砂糖	紅茶・ベーキングパウダー
19	昼食	カレーライス 花野菜のサラダ フルーツ	牛肉 味噌	玉葱・人参 ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン Kバナナ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	酢（米酢）・淡口醤油
	おやつ	♪肉まん 牛乳	●シューマイ ▲牛乳		小麦粉・油	ベーキングパウダー・塩
20金	昼食	鶏肉の焼き豚風 キャベツの梅和え ごはん 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	鶏肉 かつおぶし 木綿豆腐・味噌	生姜・ニンニク キャベツ・きゅうり・人参・ねり梅 玉葱・人参・青葱 リンゴ	砂糖・油 砂糖 米	濃口醤油・みりん 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	
21土	昼食	他人丼 ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 フルーツ	豚肉・●卵 厚揚げ・味噌	玉葱・人参・青葱 人参・きゅうり 玉葱・人参・青葱 オレンジ	米・糸こんにゃく・油・砂糖 じゃが芋・●マヨネーズ	濃口醤油
	おやつ	おやつ(星だべよ・りんご味パン) 牛乳	▲牛乳		星だべよ・りんご味パン	
24火	昼食	肉団子デミソース スパニター 焼きポテト コールスローサラダ ロールパン 南瓜のシチュー フルーツ	ミートボール 味噌 ▲牛乳	ブロッコリー 玉葱 キャベツ・きゅうり・人参・コーン 南瓜・玉葱・人参・しめじ・グリーンピース オレンジ	スパゲティ・油 ナチュラルカットポテト・油 砂糖・油 ▲ロールパン	▲デミグラスソース カレー粉・塩 塩 酢（米酢） ▲クリームシチュー
	おやつ	♪焼きみそおにぎり 牛乳	味噌 ▲牛乳		米	濃口醤油・みりん
25水	昼食	☆鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ ごはん 大根のみそ汁 フルーツ	鶏肉 味噌	ブロッコリー・人参・コーン 大根・玉葱・人参・青葱 Kバナナ	片栗粉・油 砂糖・油 米	塩・コシヨー 酢（米酢）
	おやつ	♪コーンポテトパイ 牛乳	▲牛乳	コーン	ギョーザの皮・じゃが芋・マヨドレ・油	
26木	昼食	豚肉のすきやき風 金平れんこん ごはん ほうれん草のみそ汁 フルーツ	豚肉・木綿豆腐 金平れんこん 味噌	白菜・玉葱・人参・きぬさや れんこん・人参 ほうれん草・玉葱・人参・青葱 みかん缶	糸こんにゃく・砂糖 油・砂糖 米	濃口醤油 濃口醤油
	おやつ	☆ウインナーケーキ 牛乳	ウインナー・●卵・▲牛乳 ▲牛乳		小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー・ケチャップ
27金	昼食	白身魚のオーロラ焼 大豆の五日炒め煮 わかめごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	ホキ 大豆水煮・ちくわ 味噌	パセリ 人参・インゲン・昆布 炊き込みわかめ 玉葱・人参・青葱 バイン缶	●マヨネーズ・油 油・砂糖 米 さつま芋	塩・ケチャップ 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪お好み焼き 牛乳	豚バラ・●卵・かつおぶし ▲牛乳	キャベツ・あおさ粉	小麦粉	だし汁・お好みソース
28土	昼食	みそ煮込みうどん ほうれん草と卵の汁 フルーツ	豚肉・あげ・ちくわ・赤だし味噌・かつおぶし ●卵	大根・人参・ごぼう・昆布・青葱 ほうれん草・玉葱・人参 オレンジ	うどん 油	うどんつゆ・淡口醤油・みりん 塩
	おやつ	おやつ(まがりせんべい・とんがりコーン) 牛乳	▲牛乳		まがりせんべい・とんがりコーン	

2月完了期食

※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
2月		昼食	肉じゃが 白菜の和え物 ごはん 小松菜のみそ汁 フルーツ	牛肉 シーチキン 味噌	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・キャベツ・人参・コーン こまつ菜・玉葱・人参・青葱 バイン缶	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油・みりん 濃口醤油
		おやつ	♪しそとじゃこのおにぎり 牛乳	しらす 牛乳	炊き込みわかめ	米	
3火		昼食	巻きずし 五目煮 とうふのすまし汁 フルーツ	高野豆腐・たまご焼き・かに風味スティック・シーチキン 鶏肉・大豆水煮 木綿豆腐	人参・ほうれん草・きゅうり・焼海苔 れんこん・人参・インゲン わかめ・青葱 みかん缶	米・砂糖 砂糖	酢（米酢）・塩・濃口醤油 淡口醤油・みりん 淡口醤油・塩
		おやつ	♪金時豆のケーキ 牛乳	卵・牛乳 牛乳		小麦粉・マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー・うすら豆煮
4水		昼食	麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん えのきのスープ フルーツ	豚肉・木綿豆腐・赤味噌 錦糸たまご	玉葱・人参・青葱・生姜 キャベツ・人参・コーン えのき・玉葱・人参・青葱 オレンジ	油・砂糖・片栗粉 春雨・砂糖・油 米	濃口醤油 酢（米酢）・淡口醤油 ガラスープ・塩
		おやつ	♪ペイクドポテト 牛乳	牛乳		ナチュラルカットポテト・油	塩
5木		昼食	魚のきのごあんかけ もやしの和え物 ごはん 里芋のみそ汁 フルーツ	ホキ 味噌	玉葱・えのき・しいたけ・人参 もやし・ほうれん草・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱 バイン缶	片栗粉・油 砂糖 米 さといも	塩・淡口醤油・みりん 淡口醤油
		おやつ	♪スティックジャムサンド 牛乳	牛乳	イチゴジャム	食パン	
6金		昼食	赤魚の味噌焼き 里芋の煮物 ごはん かき玉汁 フルーツ	赤魚・味噌 卵	インゲン 人参 玉葱・人参・青葱 バナナ	砂糖・油 さといも・砂糖 米	みりん 淡口醤油・みりん 淡口醤油・塩
		おやつ	♪肉まん 牛乳	シューマイ 牛乳		小麦粉・油	ベーキングパウダー・塩
7土		昼食	きざみナポリタン コーンサラダ フルーツ	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン キャベツ・人参・きゅうり・コーン オレンジ	スパゲティ・油 砂糖・油	ケチャップ 酢（米酢）・濃口醤油
		おやつ	おやつ(ばりんこ・おさつスナック) 牛乳	牛乳		ばりんこ・おさつスナック	
9月		昼食	鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ ごはん ほうれん草のスープ フルーツ	鶏肉	オレンジジュース・ブロッコリー 人参・きゅうり ほうれん草・玉葱・人参・青葱 バイン缶	砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズ 米	淡口醤油 コンソメ　チキン
		おやつ	☆クッキー 牛乳	卵 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン	
10火		昼食	さわらの南部焼き いり豆腐 ごはん もやしのみそ汁 フルーツ	さわら 木綿豆腐・豚肉 味噌	インゲン 人参・玉葱・青葱 緑豆もやし・玉葱・人参・青葱 オレンジ	白ごま・油 ごま油・砂糖 米	濃口醤油・みりん みりん・酒・淡口醤油
		おやつ	♪スティックシュガートースト 牛乳	牛乳		食パン・グラニュー糖・マーガリン	
12木		昼食	鶏肉のソテー 小松菜の磯和え ごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	鶏肉 味噌	こまつ菜・キャベツ・人参・きざみのり 玉葱・人参・青葱 みかん缶	小麦粉・油 砂糖 米 さつま芋	塩 淡口醤油
		おやつ	♪わかめおにぎり 牛乳	牛乳	炊き込みわかめ	米	
13金		昼食	ハンバーグ キャベツのサラダ ケチャップライス コーンのスープ フルーツ	ハートのハンバーグ	ブロッコリー キャベツ・人参・きゅうり 玉葱・ピーマン・人参 コーン・玉葱・人参・パセリ バナナ	油 砂糖・油 米	ケチャップ 酢（米酢） ケチャップ・塩 コンソメ　チキン・塩
		おやつ	♪ケーキ 牛乳	卵・牛乳 牛乳		小麦粉・マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
14土		昼食	親子丼 白菜のごま和え 厚揚げのみそ汁 フルーツ	鶏肉・卵 厚揚げ・味噌	玉葱・青葱 白菜・ほうれん草・コーン・人参 玉葱・人参・青葱 バナナ	砂糖・米 砂糖・白ごま	みりん・濃口醤油 淡口醤油
		おやつ	おやつ(㊦ー・おとっと) 牛乳	牛乳		㊦ー・おとっと	
16月		昼食	ピザ風たまご焼き ブロッコリーサラダ ごはん わかめのスープ フルーツ	卵・ベーコン・パルメザンチーズ シーチキン	玉葱・ピーマン・赤ピーマン ブロッコリー・人参 わかめ・玉葱・人参・パセリ バイン缶	油 砂糖・油 米	ケチャップ 酢 コンソメ　チキン・塩
		おやつ	☆みかんゼリー 牛乳	牛乳	粉寒天・オレンジジュース・みかん缶	砂糖	
17火		昼食	豚肉の甘辛炒め ひじきの炒り煮 ごはん しめじのみそ汁 フルーツ	豚肉 あげ・ちくわ 木綿豆腐・味噌	キャベツ・玉葱・赤ピーマン ひじき・人参・きぬさや しめじ・人参・青葱 オレンジ	油・砂糖 油・砂糖 米	濃口醤油・塩 濃口醤油
		おやつ	♪きな粉パン 牛乳	きな粉 牛乳		ロールパン・油・砂糖	
18水		昼食	豆腐の中華あんかけ チンゲン菜の錦糸玉子和え ごはん もやしのスープ フルーツ	木綿豆腐・鶏肉 錦糸たまご	玉葱・赤ピーマン・きぬさや チンゲン菜・キャベツ・人参 もやし・玉葱・人参・青葱 みかん缶	片栗粉 砂糖 米	ガラスープ・塩 淡口醤油 ガラスープ・塩
		おやつ	♪蒸しパン 牛乳	牛乳		小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー
19木		昼食	カレーポトフ 花野菜のサラダ フルーツ	牛肉	玉葱・人参 ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン バナナ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	酢（米酢）・淡口醤油
		おやつ	♪パイナップルケーキ 牛乳	卵・牛乳 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
20金		昼食	鶏肉の焼き豚風 キャベツの和え物 ごはん 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	鶏肉 かつおぶし 木綿豆腐・味噌	生姜・ニンニク キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・人参・青葱 リンゴ	砂糖・油 砂糖 米	濃口醤油・みりん 淡口醤油
		おやつ	♪焼き豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐・豆乳 牛乳		小麦粉・片栗粉・砂糖・油	
21土		昼食	他人丼 ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 フルーツ	豚肉・卵 厚揚げ・味噌	玉葱・人参・青葱 人参・きゅうり 玉葱・人参・青葱 オレンジ	米・糸こんにゃく・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズ	濃口醤油
		おやつ	おやつ(星だべよ・㊦㊦㊦㊦㊦) 牛乳	牛乳		星だべよ・㊦㊦㊦㊦㊦	
24火		昼食	肉団子デミソース スパンテー 焼きポテト コールスローサラダ ロールパン 南瓜のシチュー フルーツ	ミートボール	ブロッコリー 玉葱 キャベツ・きゅうり・人参・コーン 南瓜・玉葱・人参・しめじ・グリーンピース オレンジ	スパゲティ・油 ナチュラルカットポテト・油 砂糖・油 ロールパン	デミグラスソース カレー粉・塩 塩 酢（米酢） クリームシチュー
		おやつ	♪焼きみそおにぎり 牛乳	味噌 牛乳		米	濃口醤油・みりん
25水		昼食	鶏肉衣焼き ブロッコリーサラダ ごはん 大根のみそ汁 フルーツ	鶏肉 味噌	ブロッコリー・人参・コーン 大根・玉葱・人参・青葱 バナナ	片栗粉・油・砂糖 砂糖・油 米	塩・酢（米酢）・みりん 酢（米酢）
		おやつ	♪コーンポテトパイ 牛乳	牛乳	コーン	ギョーザの皮・じゃが芋・マヨドレ・油	
26木		昼食	豚肉のすきやき風 金平れんこん ごはん ほうれん草のみそ汁 フルーツ	豚肉・木綿豆腐 金平れんこん 味噌	白菜・玉葱・人参・きぬさや れんこん・人参 ほうれん草・玉葱・人参・青葱 みかん缶	糸こんにゃく・砂糖 油・砂糖 米	濃口醤油 濃口醤油
		おやつ	☆ウインナーケーキ 牛乳	ウインナー・卵・牛乳 牛乳		小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー・ケチャップ
27金		昼食	白身魚のオーロラ焼 大豆の五目炒め煮 わかめごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	ホキ 大豆水煮・ちくわ 味噌	パセリ 人参・インゲン・昆布 炊き込みわかめ 玉葱・人参・青葱 バイン缶	マヨネーズ・油 油・砂糖 米 さつま芋	塩・ケチャップ 淡口醤油・みりん
		おやつ	♪お好み焼き 牛乳	豚バラ・卵・かつおぶし 牛乳	キャベツ・あおさ粉	小麦粉	だし汁・お好みソース
28土		昼食	きざみみそ煮込みうどん ほうれん草と卵のソテー フルーツ	豚肉・あげ・ちくわ・赤だし味噌・かつおぶし 卵	大根・人参・ごぼう・昆布・青葱 ほうれん草・玉葱・人参 オレンジ	うどん 油	うどんつゆ・淡口醤油・みりん 塩
		おやつ	おやつ(まがりせんべい・とんがりコーン) 牛乳	牛乳		まがりせんべい・とんがりコーン	

2月後期食

※菓子類については、アレルギー表記していません。

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
2月	火	昼食	白身魚の煮物 小松菜煮 全粥 みそ汁風	タラ	小松菜・人参	じゃが芋 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	白菜	さつま芋	だし汁
3火	火	昼食	豚肉の煮物 高野豆腐の含め煮 全粥 すまし汁風	豚肉 高野豆腐	白菜・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		濃口醤油・だし汁
4水	水	昼食	豚肉の煮物 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	豚肉	キャベツ・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		玉葱	じゃが芋	濃口醤油・だし汁
5木	木	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	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	味噌	キャベツ 南瓜		だし汁
6金	金	昼食	白身魚の煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	タラ	ブロッコリー・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	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		淡口醤油・だし汁
7土	土	昼食	豆腐の煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱・人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(マナビ`スカット・玉子ﾎﾟｰﾛ)		キャベツ	ﾏﾅﾋﾞ`ｽｶｯﾄ・玉子ﾎﾟｰﾛ	淡口醤油・だし汁
9月	月	昼食	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・ブロッコリー	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		ほうれん草 南瓜		濃口醤油・だし汁
10火	火	昼食	豚肉の煮物 人参煮 全粥 みそ汁風	豚肉	人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ	味噌	玉葱 バナナ		だし汁
12木	木	昼食	ささみの煮物 小松菜煮 全粥 みそ汁風	ササミ	小松菜・玉葱・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	味噌	キャベツ	さつま芋	だし汁
13金	金	昼食	豆腐の煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ブロッコリー・キャベツ・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		玉葱 リンゴ・人参		淡口醤油・だし汁
14土	土	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・玉葱・人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(マナビ`スカット・玉子ﾎﾟｰﾛ)		白菜	ﾏﾅﾋﾞ`ｽｶｯﾄ・玉子ﾎﾟｰﾛ	淡口醤油・だし汁
16月	月	昼食	白身魚の煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	タラ	ブロッコリー・玉葱	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		人参 南瓜		淡口醤油・だし汁
17火	火	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	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪マカロニきな粉	味噌	玉葱	マカロニ	だし汁
18水	水	昼食	ささみの煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参・キャベツ・玉葱	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		ちんげん菜	小麦粉・砂糖・さつま芋	淡口醤油・だし汁 ベーキングパウダー
19木	木	昼食	豆腐の煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱・インゲン	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ		人参 バナナ		淡口醤油・だし汁
20金	金	昼食	ささみの煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	ササミ	キャベツ・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	味噌	玉葱 リンゴ・人参		だし汁
21土	土	昼食	豚肉の煮物 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	豚肉	玉葱	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(マナビ`スカット・玉子ﾎﾟｰﾛ)		人参	ﾏﾅﾋﾞ`ｽｶｯﾄ・玉子ﾎﾟｰﾛ	淡口醤油・だし汁
24火	火	昼食	白身魚の煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	タラ	ブロッコリー・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		キャベツ 南瓜		濃口醤油・だし汁
25水	水	昼食	ささみの煮物 大根煮 全粥 みそ汁風	ササミ	大根・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	味噌	玉葱	じゃが芋	だし汁
26木	木	昼食	豚肉の煮物 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	豚肉	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		白菜	さつま芋	淡口醤油・だし汁
27金	金	昼食	豆腐の煮物 さつま芋煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐	人参・玉葱・インゲン	さつま芋 米	濃口醤油・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪バナナ	味噌	キャベツ バナナ		だし汁
28土	土	昼食	煮込みうどん 豚肉の煮物 ほうれん草煮	豚肉		うどん	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(マナビ`スカット・玉子ﾎﾟｰﾛ)		ほうれん草・人参・大根	ﾏﾅﾋﾞ`ｽｶｯﾄ・玉子ﾎﾟｰﾛ	濃口醤油・だし汁

2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
2月	火	昼食	白身魚のやわらか煮 小松菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	小松菜・人参	じゃが芋 米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		白菜	さつま芋	塩・だし汁
3火	火	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	米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪バナナ		ほうれん草 バナナ		塩・だし汁
4水	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・人参	米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ		玉葱		塩・だし汁
5木	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・玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		キャベツ 南瓜		塩・だし汁
6金	金	昼食	白身魚のやわらか煮 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	タラ	ブロッコリー・人参・玉葱	米 じゃが芋	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		塩・だし汁 水
7土	土	昼食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱・人参	米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	おやつ(マナビ`スカット・玉子ホ`ー0)		キャベツ		塩・だし汁
9月	月	昼食	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・ブロッコリー	じゃが芋 米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		ほうれん草 南瓜		塩・だし汁
10火	火	昼食	豆腐の煮込み 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参	米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪バナナ		玉葱 バナナ		塩・だし汁
12木	木	昼食	ささみの煮物 小松菜煮 全粥 すまし汁風	ササミ	小松菜・玉葱・人参	米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		キャベツ		塩・だし汁
13金	金	昼食	豆腐の煮込み ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ブロッコリー・キャベツ・人参	米	塩・だし汁 塩・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		塩・だし汁 水
14土	土	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・玉葱・人参	米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	おやつ(マナビ`スカット・玉子ホ`ー0)		白菜		塩・だし汁
16月	月	昼食	白身魚のやわらか煮 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	タラ	ブロッコリー・玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		人参 南瓜		塩・だし汁
17火	火	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	米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪マカロニきな粉	きな粉	玉葱		塩・だし汁 マカロニ
18水	水	昼食	ささみの煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参・キャベツ・玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		ちんげん菜		塩・だし汁
19木	木	昼食	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	米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪バナナ		人参 バナナ		塩・だし汁
20金	金	昼食	ささみの煮物 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	キャベツ・人参	米	塩・だし汁 塩・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		塩・だし汁 水
21土	土	昼食	豆腐の煮込み じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱	じゃが芋 米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	おやつ(マナビ`スカット・玉子ホ`ー0)		人参		塩・だし汁
24火	火	昼食	白身魚のやわらか煮 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	タラ	ブロッコリー・玉葱・人参	米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		キャベツ 南瓜		塩・だし汁
25水	水	昼食	ささみの煮物 大根煮 全粥 すまし汁風	ササミ	大根・人参・ブロッコリー	米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ		玉葱		塩・だし汁 じゃが芋
26木	木	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	米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		白菜		塩・だし汁
27金	金	昼食	豆腐の煮込み さつま芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・玉葱・インゲン	さつま芋 米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪バナナ		キャベツ バナナ		塩・だし汁
28土	土	昼食	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 ほうれん草煮	タラ		うどん	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	おやつ(マナビ`スカット・玉子ホ`ー0)		ほうれん草・人参・大根		塩・だし汁 マナビ`スカット・玉子ホ`ー0

2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
2月	火	昼食	白身魚のやわらか煮 小松菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	小松菜・人参	じゃが芋 米	
		おやつ	♪さつま芋ペースト		白菜	さつま芋	
3火	火	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	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		ほうれん草 バナナ		
4水	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・人参	米	
		おやつ	♪じゃが芋ペースト		玉葱	じゃが芋	
5木	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・玉葱	米	
		おやつ	♪かぼちゃペースト		キャベツ 南瓜		
6金	金	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 じゃが芋	
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
7土	土	昼食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱・人参	米	
		おやつ	おやつ(ハイハイ)		キャベツ	ハイハイ	
9月	月	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	玉葱・人参	じゃが芋 米	
		おやつ	♪かぼちゃペースト		ほうれん草 南瓜		
10火	火	昼食	豆腐の煮込み 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		玉葱 バナナ		
12木	木	昼食	白身魚のやわらか煮 小松菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	小松菜・玉葱・人参	米	
		おやつ	♪さつま芋ペースト		キャベツ	さつま芋	
13金	金	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	米	
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト		玉葱 リンゴ・人参		
14土	土	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・玉葱・人参	米	
		おやつ	おやつ(ハイハイ)		白菜	ハイハイ	
16月	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	米	
		おやつ	♪かぼちゃペースト		人参 南瓜		
17火	火	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	米	
		おやつ	♪じゃが芋ペースト		玉葱	じゃが芋	
18水	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・キャベツ・玉葱	米	
		おやつ	♪さつま芋ペースト		ちんげん菜	さつま芋	
19木	木	昼食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		人参 バナナ		
20金	金	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	米	
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト		玉葱 リンゴ・人参		
21土	土	昼食	豆腐の煮込み じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱	じゃが芋 米	
		おやつ	おやつ(ハイハイ)		人参	ハイハイ	
24火	火	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	♪かぼちゃペースト		キャベツ 南瓜		
25水	水	昼食	豆腐の煮込み 大根煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	大根・人参	米	
		おやつ	♪じゃが芋ペースト		玉葱	じゃが芋	
26木	木	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	米	
		おやつ	♪さつま芋ペースト		白菜	さつま芋	
27金	金	昼食	豆腐の煮込み さつま芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・玉葱	さつま芋 米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		キャベツ バナナ		
28土	土	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	米	
		おやつ	おやつ(ハイハイ)		大根	ハイハイ	