

3月幼児食

●卵 ▲牛乳 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 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	
2月	屋食	五目煮 キャベツの甘酢和え ごはん 豆腐のみそ汁 フルーツ	鶏肉・ちくわ ちくわ 豆腐・味噌	人参・大根・干しいたけ・インゲン キャベツ・人参・枝豆・コーン 玉葱・人参・青葱 オレシジ	糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油・みりん 酢(米酢)・濃口醤油
	おやつ	トコーン蒸しパン 牛乳	▲牛乳	コーン	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
3火	屋食	ちらし寿司 さわらの西京焼き 高野豆腐のなめ煮 花魁のすまし汁 フルーツ	●鶏糸たまご さわら・白みそ 高野豆腐	人参・干しいたけ・れんこん・きゅうり・きざみのり 人参・きぬさや 玉葱・人参・青葱 白桃缶	米・砂糖 砂糖・油 砂糖 花魁	酢(米酢)・塩 みりん・酒 淡口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	トクッキー 牛乳	●卵 ▲牛乳		小麦粉・砂糖・▲マーガリン	
4水	屋食	ぎせい豆腐 白菜のゆず和え ごはん 南瓜のみそ汁 フルーツ	木綿豆腐・豚肉・●卵 ちくわ 味噌	人参・ひしき・玉葱・キヌサヤ 白菜・人参・コーン・梨みゆず 南瓜・玉葱・人参・青葱 ハイン缶	砂糖 米	濃口醤油・みりん 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	
5木	屋食	牛肉のカレー炒め ひじきサラダ ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	牛肉 シーチキン 厚揚げ・味噌	キャベツ・玉葱・人参・赤ピーマン ひじき・白菜・人参 玉葱・人参・青葱 みかん缶	油 米	濃口醤油・カレー粉 和風ごま醤油ドレ
	おやつ	トじゃこおかおにぎり 牛乳	しらす・かつおぶし ▲牛乳		米・白ごま	淡口醤油
6金	屋食	鶏肉の唐揚げ ウィンナー 卵焼 ブロッコリーのサラダ ふりかけごはん 玉ねぎのスープ フルーツ	鶏肉 ウィンナー ●たまご焼き	ブロッコリー・人参・コーン ゆかり・梨めし 玉葱・人参・しめじ・パセリ オレシジ	片栗粉・油 油 砂糖・ごま油 米	塩・コショウ 淡口醤油 ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	ト乳酸菌ゼリー 牛乳	▲乳酸菌飲料 ▲牛乳	粉毒天・黄桃缶	砂糖	
7土	屋食	ピピンパ舞 キャベツのごま和え じゃが芋のみそ汁 フルーツ	牛肉・●鶏糸たまご あげ 味噌	緑豆もやし・人参・ほうれん草 キャベツ・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 K/バナナ	油・ごま油・米 白ごま じゃが芋	焼肉のタレ・酒・濃口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	おやつ(マリー・さやえんどう) 牛乳	▲牛乳		マリー・さやえんどう	
9月	屋食	鶏肉のてり焼き ほうれん草のおかか和え ごはん 白菜のみそ汁 フルーツ	鶏肉 糸かつお 味噌	ほうれん草・白菜・人参 白菜・玉葱・人参・青葱 みかん缶	砂糖・油 砂糖 米	濃口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	ト豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 ▲牛乳		小麦粉・片栗粉・砂糖・油	
10火	屋食	豚肉の炒め物 マカロニサラダ ごはん もやしのみそ汁 フルーツ	豚肉 味噌	キャベツ・玉葱・しめじ・赤ピーマン 人参・きゅうり・コーン もやし・人参・青葱 オレシジ	ごま油 マカロニ・●マヨネーズ 米	塩・濃口醤油
	おやつ	トいちごマフィン 牛乳	豆乳 ▲牛乳	イチゴジャム	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
11水	屋食	鶏肉の南部焼き キュウリとツナの梅和え ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	鶏肉 シーチキン 厚揚げ・味噌	生姜 キャベツ・きゅうり・人参・緑豆もやし・ねり梅 玉葱・人参・青葱 K/バナナ	砂糖・白ごま・黒ごま・油 砂糖・白ごま 米	濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	トさつまいも蒸しパン 牛乳	▲牛乳		小麦粉・砂糖・さつま芋・油	ベーキングパウダー
12木	屋食	白身魚のタルタルソース ナポリタン ブロッコリーのサラダ ロールパン キャベツのスープ フルーツ	白身魚フライ・●卵	玉葱・パセリ 玉葱・ピーマン ブロッコリー・カリフラワー・人参 キャベツ・玉葱・人参・青葱 ハイン缶	油・●マヨネーズ スバグティ・油 砂糖・油 ▲ロールパン	クチャップ・塩 酢(米酢)・塩 ガラスープ・塩
	おやつ	トわかめおにぎり 牛乳	▲牛乳	炊き込みわかめ	米	
13金	屋食	ハンバーグ ポテトサラダ オムライス 豆腐のスープ フルーツ	▲ハンバーグ ウィンナー ●オムライスシート 絹豆腐	ブロッコリー 人参・きゅうり 人参・ピーマン・玉葱 玉葱・人参・パセリ オレシジ	油 じゃが芋・●マヨネーズ 米	クチャップ ガラスープ・塩 ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	トバナナケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳	K/バナナ	小麦粉・▲マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
14土	屋食	焼きそば ほうれん草のじゃこ和え 玉ねぎのスープ フルーツ	豚肉・かつおぶし しらす	キャベツ・玉葱・人参・もやし・あおさ粉 ほうれん草・白菜・人参 玉葱・人参・コーン K/バナナ	焼きそば種・油 砂糖	焼きそばソース 淡口醤油 ガラスープ・塩
	おやつ	おやつ(雷の宿・おととと) 牛乳	▲牛乳		雷の宿・おととと	
16月	屋食	赤魚の梅風味焼き 小松菜の和え物 ごはん わかめのみそ汁 フルーツ	赤魚 ●卵 絹豆腐・味噌	ねり梅・ブロッコリー ごまつ菜・大根・人参 わかめ・人参・青葱 みかん缶	砂糖 油・砂糖 米	塩・油・濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	ト焼きおにぎり 牛乳	▲牛乳		米・油	濃口醤油・みりん
17火	屋食	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル ごはん 春雨スープ 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・もやし・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱 オレシジ	油・砂糖・片栗粉 ごま油・砂糖・白ごま 米 春雨	濃口醤油 淡口醤油 ガラスープ・濃口醤油
	おやつ	トジャムケーキ 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
18水	屋食	☆カレーライス コーンサラダ フルーツ	牛肉	玉葱・人参 コーン・ブロッコリー・人参 K/バナナ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	酢(米酢)
	おやつ	トりんご蒸しパン 牛乳	▲牛乳	りんご	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
19木	屋食	鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ ごはん ほうれん草のみそ汁 フルーツ	鶏肉 シーチキン あげ・味噌	マーマレード 大根・コーン・枝豆・人参 ほうれん草・玉葱・人参・青葱 ハイン缶	砂糖・油 砂糖・油・ごま油 米	濃口醤油・酒 酢(米酢)・濃口醤油
	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
21土	屋食	豚丼 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁 フルーツ	豚肉 かつおぶし 絹豆腐・味噌	玉葱・人参・青葱 ブロッコリー・人参 玉葱・人参・青葱 オレシジ	糸こんにゃく・砂糖・米 砂糖	みりん・濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	おやつ(トビ・ターフ・トターキー) 牛乳	▲牛乳		トビ・ターフ・トターキー	
23月	屋食	かつめし チンゲン菜とちくわの和え物 きのこのスープ フルーツ	ちくわ	キャベツ チンゲン菜・白菜・人参 しめじ・えのき・玉葱・人参・パセリ オレシジ	米・油・▲マーガリン 砂糖	●ビーフカツ・▲デミグラスソース・クチャップ 濃口醤油 ▲コンソメ チキン
	おやつ	トきなこクッキー 牛乳	●卵・きな粉 ▲牛乳		小麦粉・砂糖・▲マーガリン	
24火	屋食	白身魚の磯辺焼き ほうれん草の和えもの ごはん 大根のみそ汁 フルーツ	赤干 味噌	あおさ粉 ほうれん草・キャベツ・人参 大根・玉葱・人参・青葱 みかん缶	小麦粉・油 砂糖 米	塩 濃口醤油
	おやつ	ト小言トースト 牛乳	▲牛乳		▲黄パン・▲マーガリン・砂糖	
25水	屋食	豚肉のチャブチェ 菜の花の塩和え ごはん 豆腐のみそ汁 フルーツ	豚肉 絹豆腐・味噌	玉葱・人参・ピーマン 菜の花・カリフラワー・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 ハイン缶	春雨・油・ごま油 塩糖 米	濃口醤油・塩 淡口醤油
	おやつ	ト大学芋 牛乳	▲牛乳		さつま芋・油・砂糖・白ごま	
26木	屋食	肉豆腐 ほうれん草の和え物 ごはん かき玉汁 フルーツ	牛肉・木綿豆腐 ●卵	白菜・玉葱・人参 ほうれん草・キャベツ・人参・枝豆 玉葱・人参・青葱 りんご	砂糖 砂糖 米	酒・濃口醤油 淡口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	ト紅茶のケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳		小麦粉・油・砂糖	ベーキングパウダー・紅茶
27金	屋食	鶏肉の天ぷら 小松菜のおひたし ごはん 里芋のみそ汁 フルーツ	鶏肉 ●卵 味噌	ごまつ菜・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱 K/バナナ	小麦粉・油 油・砂糖 米 さといも	塩 濃口醤油
	おやつ	トツナ入りお好み焼き 牛乳	▲牛乳	シーチキン	小麦粉・油	濃口醤油
28土	屋食	ミートスパゲティ かぼちゃサラダ じゃが芋のスープ フルーツ	牛肉	玉葱・グリーンピース・トマトピューレ 南瓜・きゅうり・人参 玉葱・人参・パセリ オレシジ	スバグティ・油 ●マヨネーズ じゃが芋	クチャップ・塩 塩・コショウ ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	おやつ(ビスコ・さやえんどう) 牛乳	▲牛乳		ビスコ・さやえんどう	
30月	屋食	鶏肉の生姜焼き 白菜のサラダ ごはん きのこのみそ汁 フルーツ	鶏肉 味噌	生姜 白菜・キャベツ・きゅうり・人参 えのき・しめじ・玉葱・人参・青葱 ハイン缶	砂糖・油 砂糖・油 米	濃口醤油 酢(米酢)・淡口醤油
	おやつ	トウィンナーパン 牛乳	▲牛乳	ウィンナー・豆乳	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー・クチャップ
31火	屋食	さわらの味噌焼き さつま芋の煮物 ごはん キャベツのすまし汁 フルーツ	さわら・味噌 絹豆腐	ブロッコリー 人参・キヌサヤ キャベツ・人参・青葱 りんご	油 さつま芋・砂糖 米	みりん 淡口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	トパンパキンバイ 牛乳	▲牛乳	南瓜	ギョーザの皮・▲マーガリン・グラニュー糖・油	

3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	昼食	五目煮 キャベツの甘酢和え ごはん 豆腐のみそ汁 フルーツ	鶏肉・ちくわ ちくわ 豆腐・味噌	人参・大根・干しいたけ・インゲン キャベツ・人参・枝豆・コーン 玉葱・人参・青葱 オレシジ	糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油・みりん 酢（米酢）・濃口醤油
	おやつ	トコーン蒸しパン 牛乳	牛乳	コーン	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
3火	昼食	ちらし寿司 さわらの西京焼き 高野豆腐の詰め煮 花魁のすまし汁 フルーツ	錦糸だまご さわら・白みそ 高野豆腐	人参・干しいたけ・れんこん・きゅうり・きざみのり 人参・きぬさや 玉葱・人参・青葱 白桃缶	米・砂糖 砂糖・油 砂糖 花魁	酢（米酢）・塩 みりん・酒 濃口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	トクッキー 牛乳	卵 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン	
4水	昼食	ぎせい豆腐 白菜のゆず和え ごはん 南瓜のみそ汁 フルーツ	木綿豆腐・豚肉・卵 ちくわ 味噌	人参・ひじき・玉葱・キヌサヤ 白菜・人参・コーン・刻みゆず 南瓜・玉葱・人参・青葱 ハイン缶	砂糖 米	濃口醤油・みりん 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	
5木	昼食	牛肉のカレー炒め ひじきサラダ ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	牛肉 シーチキン 厚揚げ・味噌	キャベツ・玉葱・人参・赤ピーマン ひじき・白菜・人参 玉葱・人参・青葱 みかん缶	油 米	濃口醤油・カレー粉 和風ごま醤油ドレ
	おやつ	トじゃこおかおにぎり 牛乳	しらす・かつおぶし 牛乳		米・白ごま	淡口醤油
6金	昼食	鶏肉の衣焼 ウィンナー 卵焼 ブロッコリーのサラダ ふりかけごはん 玉ねぎのスープ フルーツ	鶏肉 ウィンナー たまご焼き	ブロッコリー・人参・コーン ゆかり・菜めし 玉葱・人参・しめじ・パセリ オレシジ	片栗粉・油 油 砂糖・ごま油 米	塩・コショウ 淡口醤油 コンソメ チキン・塩
	おやつ	ト乳酸菌ゼリー 牛乳	乳酸菌飲料 牛乳	粉糖天・黄桃缶	砂糖	
7土	昼食	ピピンパ舞 キャベツのごま和え じゃが芋のみそ汁 フルーツ	牛肉・錦糸だまご あげ 味噌	緑豆もやし・人参・ほうれん草 キャベツ・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 バナナ	油・ごま油・米 白ごま じゃが芋	焼肉のタレ・酒・濃口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	おやつ(マリー・さやえんどう) 牛乳	牛乳		マリー・さやえんどう	
9月	昼食	鶏肉のてり焼き ほうれん草のじゃこ和え ごはん 白菜のみそ汁 フルーツ	鶏肉 しらす 味噌	ほうれん草・白菜・人参 白菜・玉葱・人参・青葱 みかん缶	砂糖・油 砂糖 米	濃口醤油・みりん 淡口醤油
	おやつ	ト焼き豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 牛乳		小麦粉・片栗粉・砂糖・油	
10火	昼食	豚肉の炒め物 マカロニサラダ ごはん もやしのみそ汁 フルーツ	豚肉 木綿豆腐・味噌	キャベツ・玉葱・しめじ・赤ピーマン 人参・きゅうり・コーン もやし・人参・青葱 オレシジ	ごま油 マカロニ・マヨネーズ 米	塩・濃口醤油
	おやつ	トいちごマフィン 牛乳	豆乳 牛乳	イチゴジャム	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
11水	昼食	鶏肉の南部焼き キュウリとツナの和え物 ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	鶏肉 シーチキン 厚揚げ・味噌	生姜 キャベツ・きゅうり・人参・緑豆もやし 玉葱・人参・青葱 バナナ	砂糖・白ごま・黒ごま・油 砂糖・白ごま 米	濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	トさつまいも蒸しパン 牛乳	牛乳		小麦粉・砂糖・さつま芋・油	ベーキングパウダー
12木	昼食	白身魚のタルタルソース きざみナポリタン ブロッコリーのサラダ ロールパン キャベツのスープ フルーツ	ホキ・卵	玉葱・パセリ 玉葱・ピーマン ブロッコリー・カリフラワー・人参 キャベツ・玉葱・人参・青葱 ハイン缶	油・マヨネーズ スバグティ・油 砂糖・油 ロールパン	塩 ケチャップ・塩 酢（米酢）・塩 ガラスープ・塩
	おやつ	トわかめおにぎり 牛乳	牛乳	炊き込みわかめ	米	
13金	昼食	ハンバーグ ポテトサラダ オムライス 豆腐のスープ フルーツ	ハンバーグ ウィンナー オムライスシート 絹豆腐	ブロッコリー 人参・きゅうり 人参・ピーマン・玉葱 玉葱・人参・パセリ オレシジ	油 じゃが芋・マヨネーズ 米	ケチャップ ガラスープ・塩 コンソメ チキン・塩
	おやつ	トバナナケーキ 牛乳	卵・牛乳	バナナ	小麦粉・マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
14土	昼食	きざみ焼そば ほうれん草のじゃこ和え 玉ねぎのスープ フルーツ	豚肉・かつおぶし しらす	キャベツ・玉葱・人参・もやし・あおさ粉 ほうれん草・白菜・人参 玉葱・人参・コーン バナナ	焼きそば種・油 砂糖	焼きそばソース 淡口醤油 ガラスープ・塩
	おやつ	おやつ(雷の雷・おととと) 牛乳	牛乳		雷の雷・おととと	
16月	昼食	赤魚の照り焼き 小松菜の和え物 ごはん わかめのみそ汁 フルーツ	赤魚 卵 絹豆腐・味噌	ブロッコリー ごまつ菜・大根・人参 わかめ・人参・青葱 みかん缶	砂糖 油・砂糖 米	塩・油・濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	ト焼きおにぎり 牛乳	牛乳		米・油	濃口醤油・みりん
17火	昼食	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル ごはん 春雨スープ 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・もやし・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱 オレシジ	油・砂糖・片栗粉 ごま油・砂糖・白ごま 米 春雨	濃口醤油 淡口醤油 ガラスープ・濃口醤油
	おやつ	トジャムケーキ 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
18水	昼食	☆カレーライス コーンサラダ フルーツ	牛肉	玉葱・人参 コーン・ブロッコリー・人参 バナナ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	酢（米酢）
	おやつ	トりんご蒸しパン 牛乳	牛乳	りんご	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
19木	昼食	鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ ごはん ほうれん草のみそ汁 フルーツ	鶏肉 シーチキン あげ・味噌	マーマレード 大根・コーン・枝豆・人参 ほうれん草・玉葱・人参・青葱 ハイン缶	砂糖・油 砂糖・油・ごま油 米	濃口醤油・酒 酢（米酢）・濃口醤油
	おやつ	☆焼きポテト 牛乳	牛乳		ナチュラルカットポテト・油	塩
21土	昼食	豚丼 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁 フルーツ	豚肉 かつおぶし 絹豆腐・味噌	玉葱・人参・青葱 ブロッコリー・人参 玉葱・人参・青葱 オレシジ	糸こんにゃく・砂糖・米 砂糖	みりん・濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	おやつ(ピザ・ケーキ・バナナケーキ) 牛乳	牛乳		ピザ・ケーキ・バナナケーキ	
23月	昼食	かつめし チンゲン菜とちくわの和え物 きのこのスープ フルーツ	鶏肉 ちくわ	キャベツ チンゲン菜・白菜・人参 しめじ・えのき・玉葱・人参・パセリ オレシジ	米・パン粉・油・マーガリン 砂糖	塩・デミグラスソース・ケチャップ 濃口醤油 コンソメ チキン
	おやつ	トきなこクッキー 牛乳	卵・きな粉 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン	
24火	昼食	白身魚の磯辺焼き ほうれん草の和えもの ごはん 大根のみそ汁 フルーツ	ホキ	あおさ粉 ほうれん草・キャベツ・人参 大根・玉葱・人参・青葱 みかん缶	小麦粉・油 砂糖 米	塩 濃口醤油
	おやつ	ト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	
25水	昼食	豚肉のチャブチ 菜の花の塩糍和え ごはん 豆腐のみそ汁 フルーツ	豚肉 絹豆腐・味噌	玉葱・人参・ピーマン 菜の花・カリフラワー・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 ハイン缶	春雨・油・ごま油 塩糖 米	濃口醤油・塩 淡口醤油
	おやつ	ト大芋芋 牛乳	牛乳		さつま芋・油・砂糖・白ごま	
26木	昼食	肉豆腐 ほうれん草の和え物 ごはん かき玉汁 フルーツ	牛肉・木綿豆腐 卵	白菜・玉葱・人参 ほうれん草・キャベツ・人参・枝豆 玉葱・人参・青葱 りんご	砂糖 砂糖 米	酒・濃口醤油 淡口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	トケーキ 牛乳	卵・牛乳 牛乳		小麦粉・油・砂糖	ベーキングパウダー
27金	昼食	鶏肉のソテー 小松菜のおひたし ごはん 里芋のみそ汁 フルーツ	鶏肉 卵 味噌	ごまつ菜・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱 バナナ	小麦粉・油 油・砂糖 米 さといも	塩 濃口醤油
	おやつ	トツナ入りお好み焼き 牛乳	シーチキン 牛乳	キャベツ・人参	小麦粉・油	濃口醤油
28土	昼食	きざみミートスバグティ かぼちゃサラダ じゃが芋のスープ フルーツ	牛肉	玉葱・グリーンピース・トマトピューレ 南瓜・きゅうり・人参 玉葱・人参・パセリ オレシジ	スバグティ・油 マヨネーズ じゃが芋	ケチャップ・塩 塩・コショウ コンソメ チキン・塩
	おやつ	おやつ(ビスコ・さやえんどう) 牛乳	牛乳		ビスコ・さやえんどう	
30月	昼食	鶏肉の生姜焼き 白菜のサラダ ごはん きのこのみそ汁 フルーツ	鶏肉 味噌	生姜 白菜・キャベツ・きゅうり・人参 えのき・しめじ・玉葱・人参・青葱 ハイン缶	砂糖・油 砂糖・油 米	濃口醤油 酢（米酢）・淡口醤油
	おやつ	トウィンナーパン 牛乳	ウィンナー・豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー・ケチャップ
31火	昼食	さわらの味噌焼き さつま芋の煮物 ごはん キャベツのすまし汁 フルーツ	さわら・味噌 絹豆腐	ブロッコリー 人参・キヌサヤ キャベツ・人参・青葱 りんご	油 さつま芋・砂糖 米	みりん 淡口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	トパンフキンバイ 牛乳	牛乳	南瓜	ギョーザの皮・マーガリン・グラニュー糖・油	

3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	屋食	ささみの煮物 人参煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	人参・玉葱 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	
	おやつ	♪蒸しパン			小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー	
3火	屋食	豆腐の煮物 高野豆腐の含め煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐 高野豆腐 味噌	玉葱 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁	
	おやつ	♪バナナ		バナナ			
4水	屋食	豚肉の煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	白菜・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	
	おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜			
5木	屋食	豆腐の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	キャベツ・人参・玉葱 白菜	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	
	おやつ	♪バナナ		バナナ			
6金	屋食	ささみの煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	ササミ 味噌	人参・ブロッコリー 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 だし汁・濃口醤油 淡口醤油・だし汁	
	おやつ	♪さつまいもマッシュ			さつまいも		
7土	屋食	豆腐の煮物 ほうれん草煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	ほうれん草・キャベツ・人参	米 じゃが芋	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	
	おやつ	おやつ(マカロニ・スナック・玉子粉 -0)			マカロニ・スナック・玉子粉 -0		
9月	屋食	ささみの煮物 大根煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	大根・人参 白菜	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	
	おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋		
10火	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・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	
	おやつ	♪バナナ		バナナ			
11水	屋食	ささみの煮物 さつまいも煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	人参 キャベツ	さつまいも 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	
	おやつ	♪さつまいもマッシュ蒸しパン			小麦粉・砂糖・さつまいも	ベーキングパウダー	
12木	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・玉葱・ブロッコリー 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁	
	おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜			
13金	屋食	白身魚の煮物 ブロッコリーのトマト煮 全粥 すまし汁風	タラ 味噌	ブロッコリー・人参・玉葱	じゃが芋・砂糖 米 じゃが芋	濃口醤油・だし汁 ケチャップ 淡口醤油・だし汁	
	おやつ	♪バナナ		バナナ			
14土	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・白菜・人参 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁	
	おやつ	おやつ(マカロニ・スナック・玉子粉 -0)			マカロニ・スナック・玉子粉 -0		
16月	屋食	ささみの煮物 小松菜煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	小松菜・人参・ブロッコリー 大根	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	
	おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜			
17火	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 淡口醤油・だし汁	
	おやつ	♪バナナ		バナナ			
18水	屋食	白身魚の煮物 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	タラ 味噌	玉葱・ブロッコリー 人参	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁	
	おやつ	♪刻みりんご蒸しパン		リンゴ	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー	
19木	屋食	ささみの煮物 大根煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	大根・人参 ほうれん草	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	
	おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋		
21土	屋食	豚肉の煮物 ブロッコリー煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	ブロッコリー・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	
	おやつ	おやつ(マカロニ・スナック・玉子粉 -0)			マカロニ・スナック・玉子粉 -0		
23月	屋食	白身魚の煮物 チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	タラ 味噌	ちんげん菜・人参 白菜	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁	
	おやつ	♪マカロニきな粉		きな粉	マカロニ		
24火	屋食	豆腐の煮物 大根煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	大根・キャベツ・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	
	おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋		
25水	屋食	豚肉の煮物 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	玉葱 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	
	おやつ	♪さつまいもマッシュ			さつまいも		
26木	屋食	豆腐の煮物 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐 味噌	ほうれん草・白菜 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁	
	おやつ	♪りんごと人参のやわらか煮		りんご・人参			
27金	屋食	ささみの煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	キャベツ・人参 小松菜	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	
	おやつ	♪バナナ		バナナ			
28土	屋食	豆腐の煮物 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐 味噌	玉葱 南瓜	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁	
	おやつ	おやつ(マカロニ・スナック・玉子粉 -0)			マカロニ・スナック・玉子粉 -0		
30月	屋食	ささみの煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	白菜・人参 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	
	おやつ	♪さつまいもマッシュ			さつまいも		
3火	屋食	豆腐の煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐 味噌	ブロッコリー・キャベツ・人参	米 さつまいも	濃口醤油・だし汁 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			

3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	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	ささみの煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参・玉葱 キャベツ	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	
3火	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 塩・だし汁
	おやつ	バナナ		バナナ		
4水	昼食	白身魚のやわらか煮 白菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	白菜・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		
5木	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・玉葱 白菜	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
	おやつ	バナナ		バナナ		
6金	昼食	ささみの煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参・ブロッコリー 玉葱	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	
7土	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・キャベツ・人参	米 じゃが芋	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
	おやつ	おやつ(マナビ'スケット・玉子ボ'ー0)			マナビ'スケット・玉子ボ'ー0	
9月	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 白菜	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	
10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 玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
	おやつ	バナナ		バナナ		
11水	昼食	ささみの煮物 さつま芋煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参 キャベツ	さつま芋 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	
12木	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・ブロッコリー 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		
13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 塩・だし汁
	おやつ	バナナ		バナナ		
14土	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・白菜・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(マナビ'スケット・玉子ボ'ー0)			マナビ'スケット・玉子ボ'ー0	
16月	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・人参・ブロッコリー 大根	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		
17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・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水	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・ブロッコリー 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		
19木	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 ほうれん草	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	
21土	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	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
	おやつ	おやつ(マナビ'スケット・玉子ボ'ー0)			マナビ'スケット・玉子ボ'ー0	
23月	昼食	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 白菜	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
	おやつ	マカロニきな粉	きな粉		マカロニ	
24火	昼食	豆腐の煮込み 大根煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	大根・キャベツ・人参 玉葱	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	
25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	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	
26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・白菜 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		
27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 小松菜	米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
	おやつ	バナナ		バナナ		
28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 南瓜	じゃが芋 米	塩・だし汁 塩・だし汁 塩・だし汁
	おやつ	おやつ(マナビ'スケット・玉子ボ'ー0)			マナビ'スケット・玉子ボ'ー0	
30月	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 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	
3火	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 さつま芋	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		

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