

令和7年

4月 給食献立表



五条くじら小規模保育園

日 曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をとのえる
1 火	牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 米粉の蒸しパン	牛乳・さけ・かにかまぼこ・豆腐・麦みそ・豆乳	サラダせんべい・米・はるさめ・砂糖・ごま油・米粉・甘納豆(あずき)	きゅうり・にんじん・こまつな・たまねぎ
2 水	牛乳	ご飯 鶏肉の香味焼き ほうれん草の胡麻和え かぼちゃのすまし汁	牛乳 クッキー	牛乳・鶏もも	ビスケット・米・油・ごま・砂糖	にんにく・青ねぎ・冷凍ほうれんそう・にんじん・しめじ・くりかぼちゃ・カットわかめ・たまねぎ
3 木	牛乳	スパゲティミートソース 切干大根のサラダ 鶏肉と野菜のスープ	お茶 おかかおにぎり	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・鶏もも(皮なし)・削り節	しょうゆせんべい・マカロニ・スパゲティ・油・砂糖・マヨドレ・米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホールトマト・トマトクチャップ・切干しいんごん・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・コーン缶詰クリーム
4 金	牛乳	ご飯 カレーの照り焼き ブロッコリーサラダ じゃが芋のみそ汁 もも缶	牛乳 フアマンケーキ	牛乳・まがれい・しらす干し・かつお節・麦みそ	クラッカー・米・砂糖・油・じゃがいも・薄力粉・なたね油	ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ・カットわかめ・青ねぎ・白桃缶
5 土	牛乳	中華丼 豆腐とわかめのスープ りんごゼリー	牛乳 源氏パイ	牛乳・ぶた肉・絹ごし豆腐	ポーロ・米・油・片栗粉・ゼリー・ゲンシパイ	はくさい・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・カットわかめ・もやし
7 月	牛乳	チャーハン かぼちゃサラダ 豆乳スープ	牛乳 黒ゴマちんすこう	牛乳・ぶたロース・鶏むね(皮なし)・豆乳	ビスケット・米・油・マヨドレ・薄力粉・砂糖・なたね油・ごま	たまねぎ・コーン・青ねぎ・くりかぼちゃ・きゅうり・にんじん・冷凍ほうれんそう・にんじん
8 火	牛乳	ご飯 鶏肉のゴマ味噌焼き もやしのナムル すまし汁	牛乳 コーンフレークスナック	牛乳・若鶏もも皮なし・麦みそ	サラダせんべい・米・砂糖・ごま・油・ごま油・いりごま・コーンフレーク・マシュマロ・有塩マーガリン	だいずもやし・チンゲンサイ・にんじん・はくさい・もずく・えのきたけ
9 水	牛乳	麦ご飯 あじの蒲焼 キャベツのおかか和え のっぺい汁	牛乳 じゃがいももち	牛乳・あじ・かつお節	ビスケット・米・押麦・片栗粉・油・砂糖・冷凍さといも・じゃがいも・なたね油	キャベツ・にんじん・コーン・だいいんごん・ごぼう・長ねぎ
10 木	牛乳	肉うどん 大根とツナのサラダ バナナ	お茶 菜飯おにぎりといりこ	牛乳・ぶた肉・油揚げ・まぐろ水煮缶詰	しょうゆせんべい・ゆであうどん・砂糖・米	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・だいいんごん・きゅうり・バナナ・菜飯の素
11 金	牛乳	ご飯 さわらのゆかり焼き 小魚サラダ 大根の味噌汁	牛乳 かぼちゃのスコーン	牛乳・さわら・しらす干し・麦みそ・豆乳	クラッカー・米・油・砂糖・いりごま・じゃがいも・薄力粉	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ・カットわかめ・くりかぼちゃ
12 土	牛乳	焼き鳥丼 ほうれん草ナムル たまねぎとしめじのすまし汁	牛乳 ペジたぶる	牛乳・若鶏もも・絹ごし豆腐	ポーロ・米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・いりごま	たまねぎ・焼きのり・ほうれんそう・だいずもやし・にんじん・しめじ
14 月	牛乳	キッスビビンバ のり塩ホテト 豆腐のすまし汁	牛乳 きなこマカロニ	牛乳・ぶたひき肉・絹ごし豆腐・きな粉	ビスケット・米・油・砂糖・ごま油・いりごま・じゃがいも・花巻・マカロニ・スパゲティ	だいずもやし・にんじん・ほうれんそう・青のり・えのきたけ
15 火	牛乳	ご飯 鶏のから揚げ きゅうりの中華サラダ レタスのスープ	牛乳 こしあんケーキ	牛乳・若鶏ももから揚げ(皮なし)・ちくわ・こしあん・豆乳	サラダせんべい・米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	きゅうり・にんじん・レタス・たまねぎ・コーン

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1・2歳	457	18	15	228	2.1	166	0.25	0.36	20	3.7	1.4
3歳以上	527	22	16	222	2.3	186	0.31	0.38	25	4.7	1.6

令和 7 年

4月 給食献立表



日 曜	AMおやつ	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
16 水	牛乳	ご飯 豚肉のしょうが焼き 大根なます 春雨スープ	牛乳 ラスク	牛乳・ふたローズ・若鶏むね	ビスケット・米・油・砂糖・ 緑豆はるさめ・フランスパ ン・グラニュー糖・大豆油	たまねぎ・青ピーマン・しめじ・ だいこん・きゅうり・チンゲンサ イ・にんじん
17 木	牛乳	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き 白菜のおひたし すまし汁 みかん缶	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳・さけ・しらす干し・か つお節・ソフト豆腐・豆乳	しょうゆせんべい・米・マヨ ドレ・花麩・ホットケーキ ミックス・砂糖	コーン缶詰クリーム・はくさい・ きゅうり・にんじん・えのきた け・カットわかめ・みかん缶詰
18 金	牛乳	ご飯 がめ煮 スパゲティサラダ すまし汁 ★食育献立：福岡県の郷土料理と	お茶 べたもち	牛乳・若鶏もも皮なし・ツナ 缶・きな粉	しょうゆせんべい・米・冷凍 さといも・こんにゃく・油・ 砂糖・マカロニ・スパゲ ティ・マヨドレ・薄力粉	だいこん・乾しいたけ・にんじ ん・ごぼう・きゅうり・コーン・ キャベツ・しめじ・青ねぎ
19 土	牛乳	豚丼 ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳 ビスケット	牛乳・ふた肉・絹ごし豆腐・ 麦みそ	ポーロ・米・油・砂糖・いり ごま・ハードビスケット	たまねぎ・にんじん・冷凍ほうれ んそう・カットわかめ
21 月	牛乳	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ チンゲン菜の味噌汁	牛乳 豆乳ゼリーきなこかけ	牛乳・鶏もも(皮なし)・まぐ ろ水煮缶詰・麦みそ・豆乳・ きな粉	ビスケット・米・マカロニ・ スパゲティ・マヨドレ・砂糖	マーマレードジャム・きゅうり・ にんじん・チンゲンサイ・だいこ ん・生しいたけ
22 火	牛乳	菜飯 サゲの照り焼き もやしときゅうりのナムル かぼちゃのすまし汁	牛乳 クラッカーサンド	牛乳・さけ	サラダせんべい・ご飯・砂 糖・ごま油・ごま・クラッカ ー	だいずもやし・にんじん・きゅう り・くりかぼちゃ・たまねぎ・し めじ・いちごジャム
23 水	牛乳	ご飯 肉じゃが 切干だいこんのごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳 レモンケーキ	牛乳・ふた肉・絹ごし豆腐・ 油揚げ・麦みそ・豆乳	ビスケット・米・じゃがい も・油・しらす干し・砂糖・ご ま・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・切干しだいこん・ほうれんそ う・キャベツ・レモン果汁
24 木	牛乳	ツナピラフ 照り焼きチキン フロッコリーの オニオンスープ ヤクルト	お茶 フルーツポンチ	牛乳・まぐろ水煮缶詰・若鶏 もも皮なし・ヤクルト	クラッカー・米・油・砂糖・ いりごま・三温糖・じゃがい も	たまねぎ・冷凍ミックスベジタブル・ フロッコリー・にんじん・み かん缶詰・バナナ・パインアップ ル缶詰・黄桃缶・レモン果汁
25 金	牛乳	焼きそば 厚揚げと大根の煮物 中華スープ	お茶 コーンおかかおにぎり	牛乳・ふた肉・かつお節・生 揚げ	クラッカー・中華めん・砂 糖・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ 青ねぎ・あおのり・だいこん・た けのこ水煮缶詰・にら・コーン・ カットわかめ・コーン缶(粒)
26 土	牛乳	麻婆白菜丼 かぼちゃの煮物 あおさスープ	牛乳 せんべい	牛乳・鶏ひき肉・赤色辛みそ	ポーロ・米・ごま油・砂糖・ 片栗粉・せんべい	はくさい・たまねぎ・青ねぎ・に んにく・しょうが・くりかぼ ちゃ・あおさ・えのきたけ
28 月	牛乳	ご飯 さばのしょうが煮 ポテトサラダ なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 五平餅	牛乳・さば・麦みそ	ビスケット・米・砂糖・じゃ がいも・マヨドレ・いりごま	しょうが・にんじん・きゅうり・ なめこ・だいこん・冷凍ほうれん そう・オレンジ
30 水	牛乳	ご飯 ポークチャップ 切干大根の塩昆布和え コンソメスープ	牛乳 かぼちゃようかん	牛乳・ふたかた・大豆水煮缶 詰・豆乳	ビスケット・米・薄力粉・ 油・砂糖・いりごま	たまねぎ・青ピーマン・トマトケ チャップ・切干しだいこん・きゅ うり・にんじん・塩昆布・キャバ ツ・にんじん・くりかぼちゃ



離乳後期 献立表

令和 7年4月

五条くじら小規模保育園

日付	献立名			食品名
	午前	昼食	午後	
1 (火)	お茶	軟飯・鮭と玉ねぎの煮物・きゅうりスティック・豆腐の味噌汁	米粉の蒸しパン	・麦茶・せんべい・米・さけ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・濃口しょうゆ・きゅうり・豆腐・こまつな・あみそ・米粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳・食塩
2 (水)	お茶	軟飯・鶏肉とほうれん草の煮物・にんじんスティック・かぼちゃのすまし汁	クッキー	・麦茶・ビスケット・米・鶏ひき肉・冷凍ほうれん草・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・濃口しょうゆ・にんじん・くりかぼちゃ・たまねぎ・薄口しょうゆ・食塩・油
3 (木)	お茶	軟飯・鶏肉と人参の煮物・きゅうりスティック・チンゲン菜のスープ	おかか粥	・麦茶・ハイハイン・米・鶏ひき肉・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・チンゲンサイ・鶏がらだし・削り節・濃口しょうゆ
4 (金)	お茶	軟飯・カレーの煮物・フロッコリースティック・じゃが芋のみそ汁	ウエハース	・麦茶・やきいもクッキー・米・まがれい・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・フロッコリー・じゃがいも・たまねぎ・あみそ・ウエハース
5 (土)	お茶	鶏そうすい・にんじんスティック・お豆腐スープ	ソフトせんべい	・麦茶・ポーロ・米・鶏ひき肉・はくさい・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・絹ごし豆腐・薄口しょうゆ・ハイハイン
7 (月)	お茶	鶏肉と野菜のお粥・かぼちゃスティック・豆乳スープ	ポーロ	・麦茶・ビスケット・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・くりかぼちゃ・冷凍ほうれん草・にんじん・豆乳・水・薄口しょうゆ・ポーロ
8 (火)	お茶	軟飯・鶏肉とチンゲン菜の煮物・にんじんスティック・すまし汁	クッキー	・麦茶・せんべい・米・鶏ひき肉・チンゲンサイ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・にんじん・はくさい・にんじん・かぼちゃクッキー
9 (水)	お茶	軟飯・鮭とキャベツの煮物・にんじんスティック・大根スープ	じゃが芋のお焼き	・麦茶・ビスケット・米・さけ・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・濃口しょうゆ・にんじん・だいこん・薄口しょうゆ・じゃがいも・油
10 (木)	お茶	煮込みうどん・大根スープ・きざみバナナ	菜っ葉粥	・麦茶・ハイハイン・ゆでうどん・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・だいこん・バナナ・米・菜飯の素
11 (金)	お茶	軟飯・しらすと野菜の煮物・きゅうりスティック・じゃが芋の味噌汁	かぼちゃのお焼き	・麦茶・やきいもクッキー・米・しらす干し・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・じゃがいも・たまねぎ・あみそ・くりかぼちゃ・豆乳・油
12 (土)	お茶	軟飯・鶏肉とほうれん草の煮物・にんじんスティック・豆腐のすまし汁	ベビースナック	・麦茶・ポーロ・米・ほうれん草・鶏ひき肉・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・にんじん・絹ごし豆腐・たまねぎ・コーンスナック
14 (月)	お茶	鶏肉とほうれん草のお粥・粉ふきいも・豆腐のすまし汁	やわらかきな粉マカロニ	・麦茶・ビスケット・米・鶏ひき肉・ほうれん草・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・じゃがいも・食塩・絹ごし豆腐・たまねぎ・マカロニ・スパゲティ・きな粉・砂糖
15 (火)	お茶	軟飯・鶏肉と野菜の煮物・きゅうりスティック・レタスのスープ	豆乳ケーキ	・麦茶・せんべい・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・レタス・薄口しょうゆ・ホットケーキミックス・砂糖・油・豆乳
16 (水)	お茶	軟飯・鶏肉と玉ねぎの煮物・大根スティック・チンゲン菜スープ	ウエハース	・麦茶・ビスケット・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・片栗粉・薄口しょうゆ・だいこん・チンゲンサイ・かつお・昆布だし(荒節)・ウエハース
17 (木)	お茶	軟飯・鮭の煮物・きゅうりスティック・すまし汁	蒸しパン	・麦茶・ハイハイン・米・さけ・はくさい・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・ソフト豆腐・にんじん・ホットケーキミックス・豆乳・砂糖
18 (金)	お茶	軟飯・鶏肉と大根の煮物・にんじんスティック・すまし汁	ソフトせんべい	・麦茶・やきいもクッキー・米・鶏ひき肉・だいこん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・砂糖・片栗粉・にんじん・キャベツ・薄口しょうゆ・ハイハイン
19 (土)	お茶	鶏肉と野菜の雑炊・にんじんスティック・豆腐の味噌汁	ビスケット	・麦茶・ポーロ・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・濃口しょうゆ・片栗粉・かつお・昆布だし(荒節)・絹ごし豆腐・あみそ・ハードビスケット
21 (月)	お茶	軟飯・鶏肉と人参の煮物・きゅうりスティック・チンゲン菜の味噌汁	ポーロ	・麦茶・ビスケット・米・鶏ひき肉・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・チンゲンサイ・だいこん・あみそ・ポーロ
22 (火)	お茶	軟飯・鮭と玉ねぎの煮物・にんじんスティック・かぼちゃのすまし汁	ベビークッキー	・麦茶・せんべい・米・さけ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・にんじん・くりかぼちゃ・薄口しょうゆ・かぼちゃクッキー
23 (水)	お茶	軟飯・肉じゃが・にんじんスティック・豆腐の味噌汁	豆乳ケーキ	・麦茶・ビスケット・米・鶏ひき肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・砂糖・片栗粉・にんじん・絹ごし豆腐・キャベツ・あみそ・ホットケーキミックス・豆乳・油
24 (木)	お茶	軟飯・鶏肉とじゃが芋の煮物・フロッコリースティック・オニオンスープ	バナナとみかん	・麦茶・やきいもクッキー・米・鶏ひき肉・じゃがいも・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・フロッコリー・たまねぎ・にんじん・薄口しょうゆ・みかん缶詰・バナナ
25 (金)	お茶	しらす雑炊・大根スティック・キャベツスープ	おかか粥	・麦茶・ハイハイン・米・しらす干し・たまねぎ・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・だいこん・かつお節・濃口しょうゆ
26 (土)	お茶	鶏肉と白菜の雑炊・かぼちゃスティック・あおさスープ	ソフトせんべい	・麦茶・ポーロ・米・はくさい・鶏ひき肉・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・くりかぼちゃ・あおさ・薄口しょうゆ・せんべい
28 (月)	お茶	軟飯・カレーと人参の煮物・じゃがいもスティック・味噌汁	あおさ粥	・麦茶・ビスケット・米・まがれい・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・じゃがいも・だいこん・冷凍ほうれん草・あみそ・青のり・食塩
30 (水)	お茶	軟飯・鶏肉と玉ねぎの煮物・にんじんスティック・コンソメスープ	かぼちゃのお焼き	・麦茶・ビスケット・米・鶏ひき肉・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・にんじん・キャベツ・にんじん・パイヨン・くりかぼちゃ・豆乳



離乳中期 献立表

令和 7年4月

五条くじら小規模保育園

日付	献立名 昼食	食品名
1 (火)	7倍粥・鮭と玉ねぎの煮物・豆腐の味噌汁	・米・さけ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・こまつな
2 (水)	7倍粥・鶏肉とほうれん草の煮物・かぼちゃのすまし汁	・米・鶏ひき肉・冷凍ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ・たまねぎ・食塩
3 (木)	7倍粥・鶏肉と人参の煮物・チンゲン菜のスープ	・米・鶏ひき肉・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・チンゲンサイ・鶏がらだし
4 (金)	7倍粥・カレイの煮物・じゃが芋のすまし汁	・米・まがれい・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・じゃがいも・たまねぎ
5 (土)	鶏そうすい・お豆腐スープ	・米・鶏ひき肉・はくさい・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・絹ごし豆腐
7 (月)	鶏肉と野菜のお粥・豆乳スープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・冷凍ほうれんそう・にんじん・豆乳・水
8 (火)	7倍粥・鶏肉とチンゲン菜の煮物・すまし汁	・米・鶏ひき肉・チンゲンサイ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・はくさい・にんじん
9 (水)	7倍粥・鮭とキャベツの煮物・大根スープ	・米・さけ・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・にんじん・だいこん
10 (木)	煮込みうどん・大根スープ	・ゆでうどん・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・だいこん
11 (金)	7倍粥・しらすと野菜の煮物・じゃが芋スープ	・米・しらす干し・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・じゃがいも・たまねぎ
12 (土)	7倍粥・鶏肉とほうれん草の煮物・豆腐のすまし汁	・米・ほうれんそう・鶏ひき肉・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・たまねぎ
14 (月)	・鶏肉とほうれん草のお粥・豆腐のすまし汁	・米・鶏ひき肉・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・絹ごし豆腐・たまねぎ
15 (火)	7倍粥・鶏肉と野菜の煮物・レタスのスープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・レタス
16 (水)	7倍粥・鶏肉と玉ねぎの煮物・チンゲン菜スープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・片栗粉・チンゲンサイ・かつお・昆布だし(荒節)
17 (木)	7倍粥・鮭の煮物・すまし汁	・米・さけ・はくさい・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ソフト豆腐・にんじん
18 (金)	7倍粥・鶏肉と大根の煮物・すまし汁	・米・鶏ひき肉・だいこん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・キャベツ・にんじん
19 (土)	鶏肉と野菜の雑炊・豆腐の味噌汁	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・片栗粉・かつお・昆布だし(荒節)・絹ごし豆腐
21 (月)	7倍粥・鶏肉と人参の煮物・チンゲン菜の味噌汁	・米・鶏ひき肉・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・チンゲンサイ・だいこん
22 (火)	7倍粥・鮭と玉ねぎの煮物・かぼちゃのすまし汁	・米・さけ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ
23 (水)	7倍粥・肉じゃが・豆腐のスープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・キャベツ
24 (木)	7倍粥・鶏肉とじゃが芋の煮物・オニオンスープ	・米・鶏ひき肉・じゃがいも・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・たまねぎ・にんじん
25 (金)	しらす雑炊・キャベツスープ	・米・しらす干し・たまねぎ・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)
26 (土)	鶏肉と白菜の雑炊・あおさスープ	・米・はくさい・鶏ひき肉・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・あおさ
28 (月)	7倍粥・カレイと人参の煮物・大根スープ	・米・まがれい・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん・冷凍ほうれんそう
30 (水)	7倍粥・鶏肉と玉ねぎの煮物・キャベツスープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・キャベツ・にんじん