

令和 8 年



## 1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                                      | PM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                                                                    |
|----|---|-------|-----------------------------------------|------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 5  | 月 | 牛乳    | ホークカレー<br>切干大根のサラダ<br>ヨーグルト             | 牛乳<br>ココア蒸しパン    | 牛乳・ぶたひき肉・まぐろ水煮缶詰・プレーンヨーグルト・豆乳    | リッツ・米・じゃがいも・砂糖・油・ホットケーキミックス                 | にんじん・たまねぎ・切干だいこん・ほうれんそう                                                       |
| 6  | 火 | 牛乳    | ご飯<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>干草和え<br>豆腐のすまし汁      | お茶<br>大学芋        | 牛乳・若鶏もも・ロースハム・絹ごし豆腐              | 米・塩こうじ・砂糖・さつまいも・なたね油・三温糖・いりごま               | チンゲンサイ・もやし・にんじん・えのきだけ・カットわかめ・たまねぎ                                             |
| 7  | 水 | 牛乳    | 麦ご飯<br>カレイのチーズ焼き<br>コマダレサラダ<br>里芋の味噌汁   | お茶<br>七草おにぎり&いりこ | 牛乳・まがれい・チーズ・ちくわ・油揚げ・麦みそ          | クッキー・米・押麦・さといも                              | ゆでブロッコリー・にんじん・きゅうり・たまねぎ・青ねぎ                                                   |
| 8  | 木 | 牛乳    | ご飯<br>五目煮<br>大根の酢の物<br>かき玉汁             | 牛乳<br>きな粉バナナ     | 牛乳・若鶏もも・生揚げ・鶏卵・きな粉               | サラダせんべい・米・しらたき・砂糖・片栗粉                       | くりかぼちゃ・乾しいたけ・グリーンピース・だいこん・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ・にんじん・バナナ                           |
| 9  | 金 | 牛乳    | 食パン<br>豚肉のマーマレード炒め<br>マカロニサラダ<br>トマトスープ | お茶<br>昆布おにぎり     | 牛乳・ぶたもも(皮脂無)・ロースハム・大豆水煮缶詰・若鶏むね   | 食パン・油・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・米                     | たまねぎ・しめじ・青ピーマン・マーマレードジャム・きゅうり・にんじん・アスパラガス・トマトピューレ・昆布佃煮                        |
| 10 | 土 | 牛乳    | 中華あんかけ丼<br>ほうれん草のスープ<br>みかん             | 牛乳<br>お菓子        | 牛乳・ぶたかたロース(皮脂無)・板かまぼこ            | ビスケット・米・ごま油・砂糖・片栗粉・緑豆はるさめ・鉄・コラーゲンウエハース(ココア) | はくさい・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・生しいたけ・しょうが・にんにく・ほうれんそう・みかん                                 |
| 13 | 火 | 牛乳    | 野菜ラーメン<br>かぼちゃサラダ<br>フルーツゼリー            | 牛乳<br>麩のラスク      | 牛乳・ぶたもも(皮脂無)・ウインナーソーセージ          | クッキー・中華めん・ごま油・マヨドレ・ゼリー・釜焼き飯・無塩バター・グラニュー糖    | りょくとうもろし・長ねぎ・にんじん・にら・コーン・くりかぼちゃ・きゅうり・にんじん                                     |
| 14 | 水 | 牛乳    | ご飯<br>さわらのゆかり焼き<br>しじきと大豆のサラダ<br>大根の味噌汁 | 牛乳<br>りんごケーキ     | 牛乳・さわら・大豆水煮缶詰・まぐろ水煮缶詰・油揚げ・麦みそ・豆乳 | 米・油・砂糖・ホットケーキミックス                           | 乾ひじき・キャベツ・きゅうり・にんじん・だいこん・えのきだけ・こねぎ・りんご缶詰                                      |
| 15 | 木 | 牛乳    | ご飯<br>鶏肉のカレー焼き<br>マセドアンサラダ<br>きのこスープ    | 牛乳<br>きなこシュガーパイ  | 牛乳・鶏むね(皮なし)・ロースハム・きな粉            | サラダせんべい・米・油・じゃがいも・マヨドレ・パイ皮・グラニュー糖           | きゅうり・にんじん・こまつな・たまねぎ・しめじ・えのきだけ                                                 |
| 16 | 金 | 牛乳    | ご飯<br>あじの蒲焼<br>春雨サラダ<br>白菜のすまし汁<br>ハイン缶 | お茶<br>フライドポテト    | 牛乳・あじ・かにかまぼこ・絹ごし豆腐               | 米・片栗粉・油・砂糖・はるさめ・ごま油・フライドポテト                 | もやし・きゅうり・はくさい・にんじん・パインアップル缶詰                                                  |
| 17 | 土 | 牛乳    | 鮭チャーハン<br>コンソメポテト<br>ほうれん草の味噌汁          | 牛乳<br>お菓子        | 牛乳・麦みそ                           | ビスケット・米・ごま油・じゃがいも・花麩・サラダせんべい                | たまねぎ・にんじん・こねぎ・パセリ・ほうれんそう                                                      |
| 19 | 月 | 牛乳    | 親子丼<br>しらす入りナムル<br>もずくスープ               | お茶<br>クリーミーフルーチェ | 牛乳・若鶏もも皮なし・鶏卵・しらす干し・生揚げ・生クリーム    | クッキー・米・砂糖・ごま油・いりごま・フルーチェ                    | 長ねぎ・生しいたけ・ほうれんそう・にんじん・もやし・もずく・だいこん・こねぎ                                        |
| 20 | 火 | 牛乳    | ミートソーススパゲティ<br>ブロッコリーサラダ<br>野菜スープ       | お茶<br>菜飯おにぎり     | 牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・まぐろ水煮缶詰            | リッツ・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・ゆでグリーンピース・トマトピューレ・トマトケチャップ・ゆでブロッコリー・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・黄パプリカ・しめじ・菜飯の素 |

| 区分   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂 肪<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(レチノール当量:<br>RE) (μg) | ビタミンB<br>1<br>(mg) | ビタミンB<br>2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩相当<br>量<br>(g) |
|------|-----------------|--------------|------------|---------------|-----------|--------------------------------|--------------------|--------------------|---------------|-------------|------------------|
| 1,2歳 | 446             | 18           | 16         | 232           | 1.6       | 68                             | 0.24               | 0.34               | 18            | 3.5         | 1.3              |
| 3歳以上 | 511             | 22           | 16         | 223           | 2.2       | 64                             | 0.3                | 0.36               | 23            | 4.4         | 1.7              |



令和 8 年

1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                                                  | PM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                                                       |
|----|---|-------|-----------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 21 | 水 | 牛乳    | ご飯<br>チキン南蛮<br>キャベツのゆかり和え<br>さば汁                    | 牛乳<br>甘納豆蒸しパン      | 牛乳・鶏むね(皮なし)・<br>鶏卵                       | 米・薄力粉・油・砂糖・マヨ<br>ドレ・甘納豆(あずき)                           | たまねぎ・赤ピーマン・キャベ<br>ツ・きゅうり・くりかぼちゃ・<br>にんじん・だいこん・こねぎ                |
| 22 | 木 | 牛乳    | ★食育献立 宮崎県の郷土料理<br>ご飯<br>肉じゃが<br>白菜と竹輪のサラダ<br>かぶの味噌汁 | 牛乳<br>フレンチトースト     | 牛乳・ぶた肉・ちくわ・<br>麦みそ・鶏卵                    | サラダせんべい・米・じゃが<br>いも・しらたき・油・砂糖・<br>食パン                  | にんじん・たまねぎ・グリーン<br>ピース・はくさい・アスパラガ<br>ス・かぶ・ほうれんそう・えの<br>きたけ        |
| 23 | 金 | 牛乳    | ロールパン<br>鶏肉のコーンフレーク焼き<br>コールスローサラダ<br>豆乳スープ         | お茶<br>やみつきおにぎり     | 牛乳・若鶏もも皮なし・<br>まぐろ水煮缶詰・ワイン<br>ナーソーセージ・豆乳 | ロールパン・マヨドレ・コー<br>ンフレーク・砂糖・じゃがい<br>も・米・てんかす             | キャベツ・コーン・セロリー・<br>にんじん・たまねぎ・青のり                                  |
| 24 | 土 | 牛乳    | キッスビビンバ<br>かぼちゃの煮物<br>春雨スープ                         | 牛乳<br>お菓子          | 牛乳・ぶたひき肉                                 | ビスケット・米・油・砂糖・<br>ごま油・三温糖・はるさめ・<br>鉄・コラーゲンウエハース(コ<br>コア | ほうれんそう・だいずもやし・<br>にんじん・くりかぼちゃ・はく<br>さい・たまねぎ・カットわか<br>め・コーン       |
| 26 | 月 | 牛乳    | ご飯<br>さばの塩焼き<br>切干大根の炒め煮<br>じゃがいもとキャベツの味噌汁          | 牛乳<br>クワッカード       | 牛乳・さば・鶏もも・油<br>揚げ・麦みそ                    | リッツ・米・油・砂糖・じゃ<br>がいも                                   | 切干しだいこん・にんじん・さ<br>やいんげん・キャベツ・こね<br>ぎ・いちごジャム                      |
| 27 | 火 | 牛乳    | カレーうどん<br>さつまいもサラダ<br>バナナ                           | お茶<br>きなこおにぎりといりこ  | 牛乳・ぶたもも(皮脂<br>無)・ロースハム・きな粉               | ゆでうどん・さつまいも・マ<br>ヨドレ・米・砂糖                              | たまねぎ・にんじん・生しいた<br>け・きゅうり・バナナ                                     |
| 28 | 水 | 牛乳    | ご飯<br>鮭のごま照り焼き<br>小松菜の納豆和え<br>根菜汁                   | 牛乳<br>コーンフレーク      | 牛乳・さけ・納豆・削り<br>節・油揚げ                     | クッキー・米・三温糖・ご<br>ま・さといも・しらたき・<br>コーンフレーク                | こまつな・りょうとうもやし・<br>にんじん・ごぼう                                       |
| 29 | 木 | 牛乳    | 黒糖ロール<br>ガーリックチキン<br>スパゲティサラダ<br>野菜スープ              | お茶<br>鮭おにぎり        | 牛乳・若鶏もも・ロース<br>ハム・さけ瓶詰                   | パン・油・マカロニ・スパゲ<br>ティ・マヨドレ・米                             | キャベツ・にんじん・コーン・<br>チンゲンサイ・だいこん・にん<br>じん                           |
| 30 | 金 | 牛乳    | ふりかけごはん<br>ハンバーグ<br>人参ときゅうりのマリネ<br>コンスープ<br>ヤクルト    | 牛乳<br>ブルーベリーカップケーキ | 牛乳・牛ひき肉・ぶたひ<br>き肉・鶏卵・まぐろ水煮<br>缶詰・豆乳・ヤクルト | サラダせんべい・ご飯・パン<br>粉・油・砂糖・ホットケーキ<br>ミックス・ホイップクリーム        | たまねぎ・トマトケチャップ・<br>にんじん・きゅうり・コーン缶<br>詰クリーム・ブルーベリージャ<br>ム          |
| 31 | 土 | 牛乳    | ★誕生日会メニュー<br>豆腐とひじきのそぼろ丼<br>カリフラワーサラダ<br>中華スープ      | 牛乳<br>お菓子          | 牛乳・鶏ひき肉・豆腐・<br>油揚げ・まぐろ水煮缶詰               | ビスケット・米・油・砂糖・<br>サラダせんべい                               | たまねぎ・にんじん・乾ひじ<br>き・ゆでカリフラワー・ゆでブ<br>ロッコリー・カットわかめ・た<br>けのこ水煮缶詰・コーン |



# 離乳食後期 献立表

令和 8年 1月

五条くじら小規模保育園

| 日付        | 献立名   |                                       |          | 食品名                                                                                                   |
|-----------|-------|---------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | AMおやつ | 昼食                                    | PMおやつ    |                                                                                                       |
| 5<br>(月)  | お茶    | 鶏肉とじゃが芋の雑炊・にんじんスティック・プレーンヨーグルト        | 白蒸しパン    | ・麦茶・赤ちゃんボーロ・米・鶏ひき肉・じゃがいも・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・プレーンヨーグルト・砂糖・麦茶・ホットケーキミックス・豆乳・油                 |
| 6<br>(火)  | お茶    | 軟飯・鶏肉とチンゲン菜の中華煮・にんじんスティック・豆腐のすまし汁     | ベビークッキー  | ・麦茶・せんべい・米・鶏ひき肉・チンゲンサイ・にんじん・鶏がらだし・濃口しょうゆ・片栗粉・絹ごし豆腐・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・マンナビスケット                  |
| 7<br>(水)  | お茶    | 軟飯・カレイとブロッコリーの煮物・きゅうりスティック・玉ねぎの味噌汁    | あおさ粥     | ・麦茶・クッキー・米・まがれい・ゆでブロッコリー・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・たまねぎ・麦みそ・麦茶・あおさ・食塩                         |
| 8<br>(木)  | お茶    | 軟飯・鶏肉とかぼちゃの煮物・きゅうりスティック・大根スープ         | バナナ      | ・麦茶・サラダせんべい・米・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・だいこん・にんじん・バナナ                                  |
| 9<br>(金)  | お茶    | 食パン・豚肉と玉ねぎの洋風煮・にんじんスティック・トマトスープ       | おかか粥     | ・麦茶・ウエハース・食パン・ぶたひき肉・たまねぎ・にんじん・フイヨン・濃口しょうゆ・片栗粉・にんじん・ゆでブロッコリー・トマトピューレ・薄口しょうゆ・米・かつお節                     |
| 10<br>(土) | お茶    | 中華雑炊・ほうれん草のすまし汁・みかん                   | お菓子      | ・麦茶・ハイハイン・米・鶏ひき肉・はくさい・にんじん・鶏がらだし・薄口しょうゆ・片栗粉・ほうれん草・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・みかん・鉄・コラーゲンウエハース                  |
| 13<br>(火) | お茶    | 軟飯・鶏肉とほうれん草の煮物・かぼちゃの煮物・きゅうりスティック      | 麩のラスク    | ・麦茶・クッキー・米・鶏ひき肉・ほうれん草・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・くりかぼちゃ・きゅうり・釜焼きふ・無塩バター・グラニュー糖                      |
| 14<br>(水) | お茶    | 軟飯・鮭とキャベツの煮物・きゅうりスティック・大根の味噌汁         | マンナビスケット | ・麦茶・せんべい・米・さけ・キャベツ・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・だいこん・麦みそ・ビスケット                                   |
| 15<br>(木) | お茶    | 軟飯・鶏肉とじゃが芋の煮物・にんじんスティック・小松菜スープ        | ベビースナック  | ・麦茶・サラダせんべい・米・鶏ひき肉・じゃがいも・きゅうり・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・にんじん・こまつな・たまねぎ・鶏がらだし・薄口しょうゆ・お野菜すなっく かぼちゃとおいも    |
| 16<br>(金) | お茶    | 軟飯・たいとかぼちゃの煮物・きゅうりスティック・白菜のすまし汁       | ベビーせんべい  | ・麦茶・豆乳ウエハース・米・たい・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・絹ごし豆腐・はくさい・にんじん・薄口しょうゆ・麦茶・ハイハイン                  |
| 17<br>(土) | お茶    | サケ雑炊・じゃが芋スティック・ほうれん草の味噌汁              | お菓子      | ・麦茶・ハイハイン・米・鮭フレーク・ほうれん草・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・じゃがいも・花麩・麦みそ・サラダせんべい                            |
| 19<br>(月) | お茶    | 鶏雑炊・にんじんスティック・大根スープ                   | ベビースナック  | ・麦茶・クッキー・米・若鶏も皮なし・ほうれん草・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・にんじん・だいこん・麦茶・お野菜すなっく かぼちゃとおいも                        |
| 20<br>(火) | お茶    | 軟飯・鶏肉のトマト煮・ブロッコリースティック・チンゲン菜スープ       | わかめ粥     | ・麦茶・せんべい・米・ぶたひき肉・たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・フイヨン・濃口しょうゆ・片栗粉・ゆでブロッコリー・チンゲンサイ・薄口しょうゆ・カットわかめ・食塩                   |
| 21<br>(水) | お茶    | 軟飯・鶏肉の野菜のコンソメ煮・きゅうりスティック・かぼちゃスープ      | 白蒸しパン    | ・麦茶・赤ちゃんボーロ・米・鶏ひき肉・たまねぎ・ゆでブロッコリー・フイヨン・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・くりかぼちゃ・だいこん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・小麦粉(蒸しパンミックス)・水 |
| 22<br>(木) | お茶    | 軟飯・肉じゃが・アスパラスティック・かぶの味噌汁              | おやつパン粥   | ・麦茶・サラダせんべい・米・ぶたひき肉・じゃがいも・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・アスパラガス・かぶ・ほうれん草・麦みそ・食パン・牛乳・砂糖             |
| 23<br>(金) | お茶    | 食パン・鶏肉とキャベツの洋風煮・じゃが芋スティック・豆乳スープ       | 海苔粥      | ・麦茶・豆乳ウエハース・食パン・鶏ひき肉・キャベツ・にんじん・フイヨン・薄口しょうゆ・片栗粉・じゃがいも・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・豆乳・麦茶・米・青のり・食塩                   |
| 24<br>(土) | お茶    | 豚肉とほうれん草の雑炊・かぼちゃスティック・白菜スープ           | お菓子      | ・麦茶・ハイハイン・米・ぶたひき肉・ほうれん草・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・くりかぼちゃ・はくさい・たまねぎ・鶏がらだし・薄口しょうゆ・鉄・コラーゲンウエハース       |
| 26<br>(月) | お茶    | 軟飯・カレイの中華煮・にんじんスティック・じゃがいもとキャベツの味噌汁   | ビスケット    | ・麦茶・赤ちゃんボーロ・米・まがれい・ゆでブロッコリー・にんじん・鶏がらだし・濃口しょうゆ・片栗粉・キャベツ・じゃがいも・かつお・昆布だし(荒節)・麦みそ・マンナビスケット                |
| 27<br>(火) | お茶    | 煮込みうどん・さつま芋スープ・バナナ                    | きなこ粥     | ・麦茶・せんべい・ゆでうどん・鶏ひき肉・たまねぎ・ほうれん草・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・さつまいも・薄口しょうゆ・バナナ・麦茶・米・きな粉・砂糖              |
| 28<br>(水) | お茶    | 軟飯・鮭とブロッコリーの煮物・にんじんスティック・かぼちゃスープ      | ベビーせんべい  | ・麦茶・クッキー・米・さけ・ゆでブロッコリー・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・くりかぼちゃ・濃口しょうゆ・ハイハイン                               |
| 29<br>(木) | お茶    | 食パン・鶏肉とチンゲン菜の洋風煮・にんじんスティック・大根のコンソメスープ | サケ粥      | ・麦茶・ウエハース・食パン・鶏ひき肉・チンゲンサイ・にんじん・フイヨン・薄口しょうゆ・片栗粉・だいこん・にんじん・米・さけ瓶詰                                       |
| 30<br>(金) | お茶    | 軟飯・豚肉とかぼちゃの煮物・きゅうりスティック・豆乳スープ         | ビスケット    | ・麦茶・サラダせんべい・ご飯・ぶたひき肉・くりかぼちゃ・たまねぎ・鶏がらだし・濃口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・にんじん・豆乳・水・フイヨン・薄口しょうゆ・ビスケット                    |
| 31<br>(土) | お茶    | 豆腐と鶏肉の雑炊・カリフラワースティック・ほうれん草の中華スープ      | お菓子      | ・麦茶・ハイハイン・米・鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・ゆでカリフラワー・ほうれん草・鶏がらだし・薄口しょうゆ・サラダせんべい                 |



# 離乳食中期 献立表

令和 8年1月

五条くじら小規模保育園

| 日付        | 献立名<br>昼食                | 食品名                                                     |
|-----------|--------------------------|---------------------------------------------------------|
| 5<br>(月)  | 鶏肉とじゃが芋の雑炊・人参スープ         | ・米・鶏ひき肉・じゃがいも・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・たまねぎ                |
| 6<br>(火)  | 7倍粥・鶏肉とチンゲン菜の中華煮・豆腐のすまし汁 | ・米・鶏ひき肉・チンゲンサイ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・たまねぎ         |
| 7<br>(水)  | 7倍粥・カレーとブロッコリーの煮物・玉ねぎスープ | ・米・まがれい・ゆでブロッコリー・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・たまねぎ             |
| 8<br>(木)  | 7倍粥・鶏肉とかぼちゃの煮物・大根スープ     | ・米・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん・にんじん               |
| 9<br>(金)  | パン粥・鶏肉と玉ねぎの煮物・トマトスープ     | ・食パン・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ゆでブロッコリー・トマトピューレ   |
| 10<br>(土) | 鶏肉と白菜の雑炊・ほうれん草のすまし汁      | ・米・鶏ひき肉・はくさい・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ほうれんそう・たまねぎ          |
| 13<br>(火) | 7倍粥・鶏肉とほうれん草の煮物・かぼちゃの煮物  | ・米・鶏ひき肉・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ             |
| 14<br>(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・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん                   |
| 15<br>(木) | 7倍粥・鶏肉とじゃが芋の煮物・小松菜スープ    | ・米・鶏ひき肉・じゃがいも・きゅうり・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・こまつな・たまねぎ           |
| 16<br>(金) | 7倍粥・たいとかぼちゃの煮物・白菜のすまし汁   | ・米・たい・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・はくさい・にんじん           |
| 17<br>(土) | しらす雑炊・ほうれん草スープ           | ・米・しらす干し・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・花麴               |
| 19<br>(月) | 鶏雑炊・大根スープ                | ・米・若鶏もも皮なし・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・だいこん                |
| 20<br>(火) | 7倍粥・鶏肉のトマト煮・チンゲン菜スープ     | ・米・ぶたひき肉・たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・チンゲンサイ      |
| 21<br>(水) | 7倍粥・鶏肉の野菜の煮物・かぼちゃスープ     | ・米・鶏ひき肉・たまねぎ・ゆでブロッコリー・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ・だいこん      |
| 22<br>(木) | 7倍粥・肉じゃが・かぶのスープ          | ・米・ぶたひき肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・かぶ・ほうれんそう     |
| 23<br>(金) | パン粥・鶏肉とキャベツの煮物・豆乳スープ     | ・食パン・鶏ひき肉・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・豆乳 |
| 24<br>(土) | 鶏肉とほうれん草の雑炊・白菜スープ        | ・米・鶏ひき肉・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・はくさい・たまねぎ          |
| 26<br>(月) | 7倍粥・カレーの煮物・じゃがいもスープ      | ・米・まがれい・ゆでブロッコリー・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・キャベツ・じゃがいも       |
| 27<br>(火) | 煮込みうどん・さつま芋スープ           | ・ゆでうどん・鶏ひき肉・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・さつまいも     |
| 28<br>(水) | 7倍粥・鮭とブロッコリーの煮物・かぼちゃスープ  | ・米・さけ・ゆでブロッコリー・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ             |
| 29<br>(木) | パン粥・鶏肉とチンゲン菜の煮物・大根スープ    | ・食パン・鶏ひき肉・チンゲンサイ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん・にんじん        |
| 30<br>(金) | 7倍粥・鶏肉とかぼちゃの煮物・豆乳スープ     | ・ご飯・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・にんじん・豆乳・水         |
| 31<br>(土) | 豆腐と鶏肉の雑炊・ほうれん草スープ        | ・米・鶏ひき肉・絹ごし豆腐・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・ほうれんそう             |