

	献立名		食材
	主食・おかず	午後おやつ	主な食材
1火	全粥 みそ汁 豆腐のあんかけ トマトサラダ	おさつ蒸しパン	米 大根 南瓜 挽肉 豆腐 トマト オクラ 胡瓜 人参 さつまい
2水	全粥 みそ汁 魚のあんかけ じゃが芋和え オレンジ	南瓜豆乳焼き	米 なす カジキ 玉葱 人参 マッシュポテト コーン 南瓜
3木	全粥 スープ 鶏肉のあんかけ 小松菜和え りんご	ミルクゼリー	米 豆腐 ささみ 人参 小松菜 もやし きな粉 えのき
4金	全粥 清まし汁 挽肉のあんかけ キャベツ和え	じゃこトースト	米 しらす ほうれん草 麩 鶏挽肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜
5土	煮込みうどん マッシュポテト りんご	キャロットゼリー	うどん 人参 玉葱 マッシュポテト ほうれん草 スキムミルク
7月	鶏粥 清まし汁 切干大根 オレンジ	枝豆パン	米 ささみ 切干大根 人参 豆腐 いんげん 枝豆
8火	全粥 みそ汁 挽肉のあんかけ しらす和え	さつまい焼き	米 大根 人参 鶏挽肉 ツナ水煮 さつまい 胡瓜 しらす
9水	全粥 清まし汁 魚のコーン煮 さつまい和え	ゼリー ハイハイ	米 コリームコーン 鮭 さつまい 人参 麩 ほうれん草 えのき
10木	みそ煮込みうどん 南瓜サラダ オレンジ	全粥 (きな粉)	米 鶏挽肉 南瓜 胡瓜 玉葱 人参 オクラ きな粉
11金	全粥 春雨スープ 挽肉のトマト煮 大根サラダ	人参トースト	米 春雨 青梗菜 鶏挽肉 玉葱 ピーマン ピュール 大根 胡瓜 人参
12土	チキンリゾット スープ バナナ	ハイハイ ヨーグルト	米 人参 ささみ ピーマン キャベツ ヨーグルト えのき
14月	全粥 みそ汁 鶏肉の醤油あんかけ 人参とリンゴのサラダ	南瓜もち	米 キャベツ ささみ 人参 かつお節 いんげん 南瓜
15火	あんかけうどん さつまいのレモン煮 バナナ	全粥 (ミルク)	うどん キャベツ 人参 さつまい 鶏挽肉 もやし スキムミルク
16水	パン粥 ミルクスープ 挽肉のあんかけ キャベツ和え	イチゴケーキ	食パン スキムミルク 玉葱 鶏挽肉 さつまい キャベツ 胡瓜 コーン
17木	全粥 みそ汁 魚のあんかけ 小松菜の納豆和え	紫陽花ゼリー	米 大根 人参 玉葱 トマトピューレ 小松菜 鯖 挽きわり納豆
18金	チキンリゾット 豆乳スープ 春雨サラダ オレンジ	麩粥	米 鶏挽肉 白菜 人参 豆乳 春雨 胡瓜 麩
19土	煮込みうどん ほうれん草和え りんご	ミルク寒天	うどん 玉葱 人参 胡瓜 ほうれん草 ツナ水煮
21月	全粥 清まし汁 鶏肉の醤油あんかけ 切干大根サラダ りんご	チーズパン	米 豆腐 ささみ 南瓜 切干大根 コーン いんげん
22火	全粥 みそ汁 豆腐のあんかけ しらす和え オレンジ	洋風きんとん	米 大根 鶏挽肉 人参 胡瓜 しらす 豆腐 さつまい
23水	全粥 清まし汁 魚のトマト煮 じゃが芋あんかけ	ハイハイ ヨーグルト	米 麩 ほうれん草 カジキ トマト ピュール 玉葱 人参 マッシュポテト
24木	全粥 スープ 挽肉のあんかけ 胡瓜のサラダ	クラッカーサンド	米 高野豆腐 ささみ 葱 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 コーン
25金	全粥 スープ 挽肉のトマト煮 大根サラダ バナナ	コンポート	米 鶏挽肉 玉葱 人参 ピーマン トマトピューレ キャベツ 大根 胡瓜
26土	チキンリゾット スープ バナナ	ヨーグルト ハイハイ	米 人参 ささみ ピーマン キャベツ ヨーグルト
28月	全粥 みそ汁 鶏肉の醤油あんかけ 人参とリンゴのサラダ	スイートポテト	米 キャベツ ささみ にんじん かつお節 いんげん さつまい
29火	トマト煮込みうどん 大根とツナのサラダ りんご	ヨーグルト トースト	うどん 鶏挽肉 玉葱 人参 豆腐 ピュール 大根 胡瓜 コーン ツナ水煮
30水	中華粥 ミルクスープ キャベツ和え オレンジ	蒸しパン (ほうれん草)	米 ささみ 玉葱 人参 かぶ 豆乳 キャベツ 胡瓜 ほうれん草

後期食の提供時間は10:30です

作成 栄養士 山崎

朝おやつはハイハイ・マンナビスケット・マンナウエハースのサイクルで提供します

午前おやつ・午後おやつ飲み物は麦茶です

出汁はかつお・煮干し・昆布からとっています