

	献立名		食材
	主食・おかず	午後おやつ	主な食材
1 木	トマトリゾット 白菜のスープ ナムル 果物	南瓜トースト	米 ささみ トマト 玉葱 人参 白菜 胡瓜 木耳 食パン 南瓜
2 金	全粥 五目汁 肉団子のみそ煮 小松菜の和え物	クッキー	米 大根 人参 葱 鶏挽肉 玉葱 南瓜 小松菜 もやし
3 土	南瓜リゾット のりの中華スープ 果物	人参トースト	米 南瓜 玉葱 鶏挽肉 じゃが芋 春雨 葱 食パン 人参
5 月	全粥 みそ汁 鶏肉のオレンジ焼 のり和え	お好み焼き	米 キャベツ 人参 オクラ ちくわ 納豆
6 火	全粥 みそ汁 鶏肉と野菜のトマト炒め 華風サラダ	きなこヨーグルト	米 もやし えのき ささみ 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 しらたき
7 水	そうめん スープ 白菜のオーロラソース すいか	バナナケーキ	そうめん オクラ 納豆 春雨 豆腐 人参 コーン 鱈 キャベツ
8 木	全粥 春雨スープ 夏マーボー 茹でじゃがいも	ポンデケーキ	米 白菜 人参 コーン 豆腐 鶏挽肉 玉葱 トマト ピーマン じゃが芋
9 金	納豆粥 五目汁 蒸し魚のとろみあん サラダ	ヨーグルト	米 ささみ 納豆 人参 大根 葱 カレイ チンゲンサイ ピーマン じゃが芋
10 土	そうめん ツナじゃが 果物	豆乳みかん	そうめん 鶏挽肉 人参 小松菜 じゃが芋 ツナ水煮
12 月	しらす粥 みそ汁 鶏肉の醤油あん わかめの和え物	フルーツきんとん	米 枝豆 しらす 豆腐 ささみ キャベツ わかめ さつまいも
13 火	全粥 みそ汁 カジキのカレー風味 ブロッコリーサラダ	ココアパン	米 大根 わかめ カジキ 玉葱 胡瓜 ブロッコリー コーン ひじき
14 水	トマトリゾット くずあんスープ 切り干し大根のサラダ 果物	フルーツ寒天	米 ささみ トマト 玉葱 豆腐 ほうれん草 葱 切り干し大根
15 木	全粥 みそ汁 蒸し鮭 野菜の煮物	納おやき	米 キャベツ わかめ 鮭 玉葱 えのき ほうれん草 人参 しらす
16 金	うどん しらすのじゃが芋サラダ 果物	のり粥	うどん ツナ水煮 大根 しらす じゃが芋 人参 胡瓜 米
17 土	おおか粥 そうめん汁 鮭のだしあんかけ	ヨーグルト	米 そうめん 胡瓜 鮭 人参
19 月	全粥 みそ汁 鶏肉のカレー焼 オクラののり和え	蒸しパン	米 ささみ キャベツ 人参 オクラ ちくわ
20 火	全粥 みそ汁 高野豆腐の煮物 華風サラダ	パン粥	米 もやし えのき 高野豆腐 ささみ 玉葱 人参 胡瓜 食パン
21 水	そうめん 鱈のスープ レンコンのお浸し 果物	ヨーグルト	そうめん 胡瓜 鶏挽肉 鱈 えのき レンコン 玉葱 人参
22 木	海 の 日		
23 金	ス ポ ー ツ の 日		
24 土	そうめん ツナじゃが 果物	ヨーグルト	そうめん 鶏挽肉 人参 小松菜 じゃが芋 ツナ水煮
26 月	全粥 すまし汁 鶏肉のみそ焼き わかめ和え	リンゴケーキ	米 白菜 えのき 小葱 ささみ キャベツ わかめ
27 火	全粥 みそ汁 カジキのカレー焼き ツナ和え	ラスク	米 玉葱 小葱 わかめ カジキ 大根 胡瓜 コーン ツナ水煮
28 水	人参リゾット さつまいもスープ 切り干し大根煮 果物	パン粥	米 人参 ブロッコリー さつまいも 白菜 ひじき 切り干し大根 コーン
29 木	全粥 みそ汁 鮭の玉葱あん 納豆和え	ホットケーキ	米 キャベツ わかめ 鮭 玉葱 えのき ほうれん草 人参 しらす
30 金	ナポリタン風うどん 野菜スープ 果物	しらす粥	うどん 鶏挽肉 人参 玉葱 トマト 小松菜 えのき しらす
31 土	南瓜リゾット のりの中華スープ 果物	人参トースト	米 南瓜 玉葱 鶏挽肉 じゃが芋 春雨 葱 食パン 人参

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・午後おやつの飲み物は麦茶です
出汁はかつお・昆布からとっています

作成 栄養士 佐藤