

	献立名		食材
	主食・おかず	午後おやつ	主な食材
1 水	全粥 みそ汁 かじきと野菜の煮付け もやし和え	マカロニきな粉	米 大根 玉葱 かじき かぼちゃ なす もやし 人参
2 木	全粥 みそ汁 鶏の玉葱ソース ベイクドじゃがいも	豆腐がトースト	米 なす 葱 えのき ささみ キャベツ 人参 玉葱 じゃが芋
3 金	全粥 みそ汁 豆腐の和風あんかけ パスタサラダ	南瓜トースト	米 小松菜 なめこ 葱 豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 えのき 胡瓜
4 土	ハヤシライス(粥) オクラスープ 果物	ヨーグルト ビスケット	米 鶏挽肉 玉葱 人参 しめじ オクラ 豆腐 葱 春雨
6 月	しらす粥 みそ汁 鶏の海苔あんかけ 胡瓜和え	ホットケーキ	米 しらす キャベツ 人参 ささみ 胡瓜 わかめ
7 火	ナポリタン風うどん もずくのスープ いんげん和え 果物	3種の根菜粥	うどん 鶏挽肉 人参 玉葱 キャベツ もずく 葱 豆腐 いんげん
8 水	リゾット 南瓜のポタージュ ブロッコリー和え 果物	ヨーグルト ビスケット	米 人参 コーン ツナ水煮 南瓜 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 竹輪
9 木	全粥 みそ汁 かじきのオーロソース チンゲンサイのとりみし和え	ボンデケーキ	米 玉葱 もやし わかめ かじき キャベツ 人参 チンゲンサイ えのき
10 金	五目粥 冬瓜汁 肉じゃが なすの和え物	トースト	米 人参 ごぼう しいたけ 鶏挽肉 冬瓜 豆腐 葱 ささみ なす
11 土	鶏みそうどん さつま芋サラダ 果物	コーンフレーク	うどん 鶏挽肉 人参 葱 さつま芋 胡瓜 コーン
13 月	ハリハリ粥 みそ汁 鶏のレモンあんかけ おかか和え	パウンドケーキ	米 切干大根 わかめ 大根 ささみ 小松菜 ツナ水煮
14 火	全粥 すまし汁 豆腐の野菜あんかけ キャベツの蒸し煮	蒸しパン	米 麩 えのき 葱 豆腐 さつま芋 人参 玉葱 キャベツ コーン
15 水	食パン コーンスープ ポークビーンズ風 サラダ	焼きもろこし粥	米 食パン 葱 鶏挽肉 大豆 玉葱 じゃが芋 人参 トマト キャベツ
16 木	全粥 春雨スープ 鮭の人参あん 切干サラダ	りんご蒸しパン	米 春雨 じゃが芋 葱 鮭 人参 切干大根 胡瓜 しらす
17 金	全粥 みそ汁 筑前煮 ツナ和え	ホットケーキ	米 豆腐 玉葱 ささみ れんこん ごぼう 人参 筍 ほうれん草
18 土	納豆粥 五目汁 果物	ゼリー	米 納豆 玉葱 小松菜 ささみ 里芋 大根 人参 葱
20 月	敬老の日		
21 火	全粥 みそ汁 ローストチキン風 さつま芋のレモン煮	米粉蒸しパン	米 切干大根 玉葱 わかめ ささみ さつま芋
22 水	トマトリゾット わかめスープ 中華和え 果物	ゼリー	米 ささみ トマト 玉葱 わかめ コーン 葱 キャベツ
23 木	秋分の日		
24 金	冷やしうどん キャベツのツナ和え 果物	きな粉ポテト	うどん かまぼこ ほうれん草 キャベツ 胡瓜 さつま芋
25 土	中華粥 マカロニスープ 果物	小魚	米 白菜 玉葱 人参 筍 しいたけ マカロニ キャベツ
27 月	白菜のあんかけ粥 みそ汁 春雨炒め 果物	ホットケーキ	米 白菜 葱 人参 えのき 大根 春雨 コーン
28 火	全粥 豆乳スープ 白身魚のミルク煮 南瓜の和風あん	きな粉サンド	米 大根 青梗菜 玉葱 えのき 鱈 キャベツ 人参 ブロッコリー
29 水	全粥 ポトフ ほうれん草のナムル	ミルク芋寒天	米 ささみ じゃが芋 人参 玉葱 ほうれん草 もやし
30 木	わかめ粥 みそ汁 八宝菜 サラダ	バナナケーキ	米 切干大根 わかめ じゃが芋 鶏挽肉 白菜 筍 人参 キャベツ

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