

		午前食		午後食
日	曜	中期～後期	完了期	完了期
		のあ、ゆうひ、なぎ	ゆうき、ゆら、ゆいみ、りつと、まり、れおん、おうだい、ゆきり、かなみ	ゆうき、ゆら、ゆいみ、りつと、まり、れおん、おうだい、ゆきり、かなみ
15	金	5倍～軟飯 鶏挽のトマト煮 キャベツのサラダ スープ(人参、小松菜)	ごはん 鶏小間のトマト煮 キャベツのサラダ スープ(人参、小松菜)	さつまいもパンケーキ スープ(なす、玉ねぎ)
29		米、鶏挽、鶏小間、トマト、玉ねぎ、じゃがいも、きゃべつ、きゅうり、人参、小松菜		さつまいも、小麦粉、砂糖、BP、豆乳、なす、玉ねぎ
16	土	煮うどん 鶏挽と野菜の煮物 きゅうりサラダ スープ(もやし、キャベツ)	あんかけうどん スティック野菜 スープ(もやし、キャベツ)	マーガリントースト スープ(人参、ブロッコリー)
		うどん、鶏挽、玉ねぎ、いんげん、きゅうり、人参、もやし、キャベツ		食パン、マーガリン、人参、ブロッコリー
26	火	パンがゆor食パン 鶏挽のソテー ココロサラダ スープ(いんげん、キャベツ)	食パン 鶏小間ソテー ココロサラダ スープ(いんげん、キャベツ)	ひじきごはん スープ(小松菜、大根)
		食パン、鶏挽、鶏小間、玉ねぎ、きゅうり、人参、じゃがいも、いんげん、キャベツ		米、ひじき、人参、小松菜、大根
20	水	5倍～軟飯 鶏の炒め煮 ブロッコリーおほか和え スープ(しめじ、ほうれん草)	ごはん 鶏の照り焼き風 ブロッコリーおほか和え スープ(しめじ、ほうれん草)	ジャムサンドパン スープ(豆腐、白菜)
		米、鶏挽、鶏小間、人参、ブロッコリー、かつお節、しめじ、ほうれん草		食パン、イチゴジャム、豆腐、白菜
7	木	5倍～軟飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ スープ(小松菜、玉ねぎ)	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ スープ(小松菜、玉ねぎ)	バナナ蒸しパン スープ(キャベツ、麩)
		米、豆腐、鶏ひき肉、じゃがいも、人参、きゅうり、小松菜、玉ねぎ		バナナ、小麦粉、砂糖、BP、豆乳、キャベツ、麩
22	金	5倍～軟飯 野菜炒め 油揚げの煮付け スープ(チンゲン菜、お麩)	ごはん 野菜炒め(豚) 油揚げの煮付け スープ(チンゲン菜、お麩)	スイートポテト スープ(しめじ、ねぎ)
		米、鶏挽、鶏小間、キャベツ、玉ねぎ、赤ピーマン、油揚げ、人参、いんげん、チンゲン菜、麩		さつまいも、砂糖、豆乳、しめじ、ねぎ
30	土	煮うどん 鶏とキャベツの旨煮 かぼちゃソテー スープ(白菜、万能ねぎ)	焼うどん スープ(白菜、万能ねぎ)	ごはん 小松菜しらす煮 スープ(かぼちゃ、キャベツ)
		うどん、鶏挽、キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、万能ねぎ		米、小松菜、しらす、かぼちゃ、キャベツ
25	月	煮うどん 肉野菜炒め きゅうりのツナ和え スープ(豆腐、チンゲン菜)	野菜ラーメン きゅうりのツナ和え	おかかおにぎり スープ(万能ねぎ、豆腐)
		うどん、中華めん、鶏ひき肉、キャベツ、チンゲン菜、人参、きゅうり、ツナ、豆腐		米、かつお節、万能ねぎ、豆腐
12	火	わかめ軟飯 ひじき煮 豚汁	わかめごはん ひじき煮 豚汁	乾パンミルクがゆ みかん缶
		米、わかめ、ひじき、人参、油揚げ、豚小間、じゃがいも、小松菜、人参		乾パン、粉ミルク、みかん
27	水	5倍～軟飯 カレイ 大根と油揚げの煮付け スープ(キャベツ、玉ねぎ)	6倍～軟飯 ぶりの照り焼き 大根と油揚げの煮付け スープ(キャベツ、玉ねぎ)	ココア蒸しパン スープ(しいたけ、人参)
		米、カレイ、ぶり、大根、油揚げ、人参、キャベツ、玉ねぎ		ココア、小麦粉、砂糖、BP、豆乳、しいたけ、人参
28	木	5倍～軟飯 鮭 根菜煮 スープ(ほうれん草、じゃがいも)	ごはん 鮭の塩焼き 根菜煮 スープ(ほうれん草、じゃがいも)	じゃがいもとしらすのおやき スープ(ねぎ、白菜)
		米、鮭、大根、人参、しめじ、ほうれん草、じゃがいも		じゃがいも、しらす、片栗粉、青のり、ねぎ、白菜
18	月	5倍～軟飯 たらの蒸し煮 3色和え スープ(えのき、万能ねぎ)	ごはん たらのみそ風味焼き 3色和え スープ(えのき、万能ねぎ)	型抜きクッキー スープ(なす、麩)
		米、たら、きゅうり、大根、人参、えのき、万能ねぎ		小麦粉、砂糖、BP、豆乳、なす、麩
19	火	5倍～軟飯 八宝菜風 さといも煮 スープ(大根、長ねぎ)	ごはん 八宝菜風 さといも煮 スープ(大根、長ねぎ)	きのこうどん 小松菜おほか和え
		米、鶏ひき肉、豚小間、白菜、人参、しめじ、さといも、大根、長ねぎ		うどん、しいたけ、しめじ、えのき、小松菜、かつお節
21	木	煮うどん ひき肉とじゃがいも煮 ほうれん草おほか和え スープ(油揚げ、かぼちゃ)	煮込みうどん ほうれん草おほか和え	しらすチャーハン スープ(さといも、小松菜)
		うどん、鶏ひき肉、豚小間、油揚げ、かぼちゃ、さといも、人参、ほうれん草		米、しらす、さといも、小松菜

※都合により献立が変更になることがあります。

※月齢に応じたグラムで提供しています。



寒くなってきました！！

少しずつ乾燥してくる季節です。この時期は風邪をひきやすくなります。バランスのいい食事を心がけ、水分補給や睡眠もしっかりとり、風邪に負けない体を作りましょう♪

