



亀有りりおっこ保育園 6月 給食献立表



令和7年

| 日<br>／<br>曜 | 献立名                                                      | 材料名(昼食・3時おやつ)                       |                          |                                                               | 10時おやつ<br>3時おやつ                   | 栄養価                                                          |  |
|-------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|
|             |                                                          | 熱と力になるもの                            | 血や肉や骨になるもの               | 体の調子を整えるもの                                                    |                                   |                                                              |  |
| 2<br>(月)    | 親子丼<br>すまし汁(白菜・みつば)<br>もやしのナムル<br>グレープフルーツ               | 米、ごま、砂糖、ごま油                         | 牛乳、鶏もも肉、ウインナー、卵、ハム       | グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、生わかめ、糸みつば、焼きのり            | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ウインナーパイ     | エネルギー 568 kcal<br>たんぱく質 26.8 g<br>脂 質 23.3 g<br>カルシウム 220 mg |  |
| 3<br>(火)    | 焼き豚ラーメン<br>麦茶<br>ブロッコリーと炒り卵のマヨネーズあえ<br>棒チーズ              | 生中華めん、パン・食パン、グラニュー糖、マーガリン、マヨネーズ、ごま油 | 牛乳、焼き豚、卵、チーズ             | オレンジ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン                        | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>シュガートースト    | エネルギー 483 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 16.5 g<br>カルシウム 274 mg |  |
| 4<br>(水)    | ご飯<br>みそ汁(大根・あげ)<br>鶏肉の塩麹焼き<br>ほうれん草のゴマ味噌あえ              | 米、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油                     | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、油揚げ | キウイフルーツ、ほうれんそう、だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、にら、生わかめ                     | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>チヂミ         | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂 質 13.0 g<br>カルシウム 262 mg |  |
| 5<br>(木)    | ロールパン<br>バナナ<br>レタスとトマトの卵スープ<br>ソーセージフライ<br>きゅうりとコーンのサラダ | パン・食パン、米、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング、油、ごま、砂糖 | 牛乳、ウインナー、ハム、卵、とろけるチーズ    | バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、レタス、コーン缶、にんじん                          | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>焼きおにぎり      | エネルギー 565 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 21.9 g<br>カルシウム 238 mg |  |
| 6<br>(金)    | ご飯<br>すまし汁(かぶ・わかめ)<br>さばのカレー風味焼き<br>小松菜の納豆あえ             | 米、小麦粉、砂糖                            | 牛乳、さば、挽きわり納豆、かまぼこ        | パイナップル、こまつな、かぶ、もやし、生わかめ、ねぎ、にんじん、しょうが                          | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>フルーチェ<br>おせんべい | エネルギー 432 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 12.4 g<br>カルシウム 178 mg |  |
| 7<br>(土)    | わかめうどん<br>麦茶<br>カレー風味ソテー<br>果物                           | ゆでうどん、じゃがいも、油                       | 牛乳、かまぼこ、油揚げ、ベーコン         | キャベツ、ほうれんそう、生わかめ、にんじん、ピーマン                                    | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子         | エネルギー 289 kcal<br>たんぱく質 11.7 g<br>脂 質 12.3 g<br>カルシウム 199 mg |  |
| 9<br>(月)    | ベーコンピラフ<br>野菜スープ(ラッキー★)<br>スパゲティーサラダ<br>グレープフルーツ         | 米、ホットケーキ粉、スパゲティー、マヨネーズ、メープルシロップ     | 牛乳、ベーコン、卵、ハム、バター         | グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、マッシュルーム缶、生わかめ                | お菓子 牛乳100<br>牛乳130<br>ココアホットケーキ   | エネルギー 541 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂 質 22.2 g<br>カルシウム 221 mg |  |
| 10<br>(火)   | 麦パン<br>バナナ<br>オニオンスープ<br>魚のグラタン<br>カリカリベーコンサラダ           | パン・食パン(学校給食用)、米、砂糖、パン粉、油            | 牛乳、べにさげ、鶏ひき肉、ベーコン、卵、粉チーズ | たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、トマト、コーン缶、マッシュルーム缶、ねぎ、あさつき | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>雑炊          | エネルギー 525 kcal<br>たんぱく質 26.8 g<br>脂 質 15.2 g<br>カルシウム 248 mg |  |
| 11<br>(水)   | ご飯<br>オレンジ<br>納豆汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>キャベツのゆかりあえ             | 米、砂糖、油                              | ヨーグルト、豚肉、納豆、米みそ          | オレンジ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、アルファルファもやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが              | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>ヨーグルト<br>クラッカー | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂 質 14.6 g<br>カルシウム 216 mg |  |
| 12<br>(木)   | けんちんうどん<br>キウイフルーツ<br>麦茶<br>ほうれん草ともやしの胡麻和え<br>棒チーズ       | ゆでうどん、さつまいも、さといも、砂糖、油、すりごま、ごま       | 牛乳、豚肉、チーズ、かまぼこ、油揚げ       | キウイフルーツ、ほうれんそう、だいこん、もやし、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう                    | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>大学芋         | エネルギー 528 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 23.1 g<br>カルシウム 372 mg |  |
| 13<br>(金)   | ご飯<br>パイナップル<br>みそ汁(キャベツ・あげ)<br>鶏のから揚げ<br>マカロニサラダ        | 米、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉                   | 鶏もも肉、油揚げ、米みそ             | りんご濃縮果汁、パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが                  | 牛乳100 お菓子<br>誕生ケーキ<br>りんごジュース     | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 18.4 g<br>カルシウム 66 mg  |  |
| 14<br>(土)   | 焼豚とコーンのチャーハン<br>中華スープ<br>小松菜とベーコンのドレッシングあえ<br>果物         | 米、油、砂糖、ごま                           | 牛乳、焼き豚、ベーコン              | こまつな、たまねぎ、みかん缶、もやし、コーン缶、にんじん、生わかめ、ピーマン                        | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子         | エネルギー 412 kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂 質 13.1 g<br>カルシウム 236 mg |  |
| 16<br>(月)   | カレーライス<br>野菜スープ<br>小松菜ともやしのあえ物<br>キウイフルーツ                | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油                    | 牛乳、豚肉、卵、チーズ、バター          | キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、はくさい、あさつき                          | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>チーズ蒸しパン     | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 21.4 g<br>カルシウム 334 mg |  |

| 日<br>／<br>曜 | 献立名                                                    | 材料名(昼食・3時おやつ)                    |                                 |                                                                    | 10時おやつ<br>3時おやつ                        | 栄養価                                                          |  |
|-------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|
|             |                                                        | 熱と力になるもの                         | 血や肉や骨になるもの                      | 体の調子を整えるもの                                                         |                                        |                                                              |  |
| 17<br>(火)   | クロワッサン<br>バナナ<br>豆乳スープ<br>チキンソテーマトソース<br>チーズのサラダ       | クロワッサン、干しそうめん、砂糖、油               | 牛乳、鶏もも肉、豆乳、ベーコン、ハム、チーズ、かまぼこ     | バナナ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、ホールトマト缶詰、あさつき               | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>そうめん             | エネルギー 601 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂 質 25.9 g<br>カルシウム 251 mg |  |
| 18<br>(水)   | ごま塩ご飯<br>パイナップル<br>豚汁<br>カジキまぐろのかば焼き<br>切干し大根とひじきのサラダ  | 米、じゃがいも、押麦、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油    | 牛乳、かじき、チキンナゲット、豚肉、ベーコン、米みそ、油揚げ  | パイナップル、だいこん、もやし、きゅうり、板こんにゃく、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、ひじき               | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>チキンナゲット          | エネルギー 573 kcal<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂 質 25.2 g<br>カルシウム 250 mg |  |
| 19<br>(木)   | じゃーじゃーめん<br>すいか<br>チンゲン菜のスープ<br>いんげんと鶏ささ身のごまあえ<br>棒チーズ | 生中華めん、食パン、マーガリン、砂糖、ごま、片栗粉、すりごま、油 | 牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、こしあん、米みそ       | すいか、もやし、いんげん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく          | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>あんマーガリンサンド       | エネルギー 576 kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂 質 21.2 g<br>カルシウム 312 mg |  |
| 20<br>(金)   | ご飯<br>オレンジ<br>みそ汁(わかめ・玉ねぎ)<br>豆腐つくねあんかけ<br>小松菜のサラダ     | 米、コーンフ레이크、パン粉、片栗粉、マヨネーズ、ごま、油、砂糖  | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、油揚げ、米みそ       | オレンジ、こまつな、たまねぎ、もやし、生わかめ、にんじん                                       | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>コーンフ레이크          | エネルギー 576 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 19.7 g<br>カルシウム 300 mg |  |
| 21<br>(土)   | 味噌ラーメン<br>麦茶<br>ブロッコリーサラダ<br>果物                        | 生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油      | 牛乳、豚肉、ベーコン、米みそ                  | オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ                                | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子              | エネルギー 453 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 15.6 g<br>カルシウム 224 mg |  |
| 23<br>(月)   | 鮭の炊き込みご飯<br>みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)<br>小松菜のごま和え<br>キウイフルーツ       | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、すりごま、ごま       | さけ、無塩バター、卵、油揚げ、米みそ、牛乳           | キウイフルーツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、生わかめ、いんげん、ひじき                           | お菓子 牛乳100<br>ジョア<br>カップケーキ             | エネルギー 616 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂 質 21.1 g<br>カルシウム 451 mg |  |
| 24<br>(火)   | スパゲティナポリタン<br>オレンジ<br>コンソメスープ<br>ミモザサラダ<br>棒チーズ        | じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、マヨネーズ、砂糖、油       | 牛乳、ウインナー、ハム、卵、チーズ、粉チーズ、バター      | オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、トマトピューレ、あさつき              | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>芋もち              | エネルギー 541 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂 質 24.1 g<br>カルシウム 302 mg |  |
| 25<br>(水)   | ご飯<br>パイナップル<br>みそ汁(なめこ・大根)<br>高野豆腐の卵とじ<br>ほうれん草の白和え   | 米、ごま、砂糖                          | 牛乳、豚肉、卵、木綿豆腐、ちくわ、凍り豆腐、米みそ       | パイナップル、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、だいこん、ねぎ、にんじん、干しいたけ、糸みつば                     | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>アジサイゼリー<br>おせんべい | エネルギー 636 kcal<br>たんぱく質 27.5 g<br>脂 質 23.7 g<br>カルシウム 314 mg |  |
| 26<br>(木)   | ロールパン<br>バナナ<br>コーンスープ<br>豆腐ハンバーグ<br>カレーサラダ            | じゃがいも、米、パン粉、マヨネーズ、砂糖             | 牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳、木綿豆腐、ベーコン、クリーム、バター | バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、塩こんぶ、焼きのり                              | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>昆布おにぎり           | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 21.1 g<br>カルシウム 222 mg |  |
| 27<br>(金)   | わかめご飯<br>すいか<br>みそ汁(豆腐・白菜)<br>さわらの照り焼き<br>小松菜の煮浸し      | 米、小麦粉、砂糖                         | 牛乳、さわか、無塩バター、卵、油揚げ、米みそ、木綿豆腐     | すいか、こまつな、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん                                          | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>手作りクッキー          | エネルギー 616 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂 質 26.4 g<br>カルシウム 260 mg |  |
| 28<br>(土)   | チキンライス<br>ハムと白菜のスープ<br>大根とツナのあえ物<br>果物                 | 米、砂糖、油                           | 牛乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶                | パイン缶、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、グリーンピース                         | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子              | エネルギー 457 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 11.7 g<br>カルシウム 231 mg |  |
| 30<br>(月)   | 麻婆丼<br>中華スープ<br>春雨サラダ<br>キウイフルーツ                       | 米、小麦粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま、油、ごま油       | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、ハム、卵、米みそ     | キウイフルーツ、バナナ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ、あさつき、レモン果汁、にんにく、しょうが | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>バナナケーキ           | エネルギー 688 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 25.2 g<br>カルシウム 279 mg |  |



※天候などによりメニューを変更することがあります。

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※栄養価は幼児量の数値です。



亀有りりおっこ保育園 6月 前期食献立表  
令和7年



| 月曜日                     | 火曜日                                                                                 | 水曜日                                                                                 | 木曜日                                                                                 | 金曜日                                                                                   | 土曜日                                                                                   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                       | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 5                                                                                   | 6                                                                                     | 7                                                                                     |
| おかゆ<br>玉ねぎと人参煮<br>果物    | おかゆ<br>キャベツと人参煮<br>果物                                                               | おかゆ<br>大根とほうれん草煮<br>果物                                                              | おかゆ<br>トマトと玉ねぎ煮<br>果物                                                               | おかゆ<br>かぶと人参煮<br>果物                                                                   | おかゆ<br>ほうれん草と人参煮<br>果物                                                                |
| 9                       | 10                                                                                  | 11                                                                                  | 12                                                                                  | 13                                                                                    | 14                                                                                    |
| おかゆ<br>キャベツときゅうり煮<br>果物 | おかゆ<br>玉ねぎと人参煮<br>果物                                                                | おかゆ<br>白菜と人参煮<br>果物                                                                 | おかゆ<br>大根とほうれん草煮<br>果物                                                              | おかゆ<br>キャベツと人参煮<br>果物                                                                 | おかゆ<br>人参と玉ねぎ煮<br>果物                                                                  |
| 16                      | 17                                                                                  | 18                                                                                  | 19                                                                                  | 20                                                                                    | 21                                                                                    |
| おかゆ<br>小松菜と人参煮<br>果物    | おかゆ<br>キャベツときゅうり煮<br>果物                                                             | おかゆ<br>大根と人参煮<br>果物                                                                 | おかゆ<br>きゅうりと玉ねぎ煮<br>果物                                                              | おかゆ<br>人参と小松菜煮<br>果物                                                                  | おかゆ<br>人参ともやし煮<br>果物                                                                  |
| 23                      | 24                                                                                  | 25                                                                                  | 26                                                                                  | 27                                                                                    | 28                                                                                    |
| おかゆ<br>小松菜と人参煮<br>果物    | おかゆ<br>玉ねぎと人参煮<br>果物                                                                | おかゆ<br>ほうれん草と玉ねぎ煮<br>果物                                                             | おかゆ<br>きゅうりと玉ねぎ煮<br>果物                                                              | おかゆ<br>白菜と小松菜煮<br>果物                                                                  | おかゆ<br>大根と白菜煮<br>果物                                                                   |
| 30                      |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| おかゆ<br>きゅうりと玉ねぎ煮<br>果物  |  |  |  |  |  |

# 亀有りりおっこ保育園 6月 中期食・後期食献立表



令和7年

|     | 月曜日                                    | 火曜日                                                                                 | 水曜日                                                                                 | 木曜日                                                                                 | 金曜日                                                                                   | 土曜日                                                                                   |
|-----|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 2                                      | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 5                                                                                   | 6                                                                                     | 7                                                                                     |
| 午前食 | おかゆ<br>玉ねぎと人参のスープ<br>きゅうりのそぼろ煮<br>果物   | おかゆ<br>キャベツと人参のスープ<br>ブロッコリーと豆腐煮<br>果物                                              | おかゆ<br>大根とほうれん草のスープ<br>キャベツと白身魚煮<br>果物                                              | おかゆ<br>トマトと玉ねぎのスープ<br>きゅうりとそぼろ煮<br>果物                                               | おかゆ<br>かぶと人参のスープ<br>小松菜の豆腐煮<br>果物                                                     | おかゆ<br>ほうれん草と人参のスープ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>果物                                               |
| 午後食 | 白菜と人参のうどん<br>玉ねぎと白身魚煮<br>果物            | キャベツと玉ねぎのうどん<br>人参のそぼろ煮<br>果物                                                       | 大根とわかめのおじや<br>ほうれん草と豆腐煮<br>果物                                                       | パン(パン粥)<br>きゅうりとキャベツのスープ<br>人参と白身魚煮<br>果物                                           | わかめと人参のうどん<br>かぶと白身魚煮<br>果物                                                           | 人参とキャベツのうどん<br>ほうれん草と豆腐煮<br>果物                                                        |
|     | 9                                      | 10                                                                                  | 11                                                                                  | 12                                                                                  | 13                                                                                    | 14                                                                                    |
| 午前食 | おかゆ<br>キャベツときゅうりのスープ<br>玉ねぎと白身魚煮<br>果物 | おかゆ<br>玉ねぎと人参のスープ<br>ほうれん草のそぼろ煮<br>果物                                               | おかゆ<br>白菜と人参の味噌汁<br>キャベツと豆腐煮<br>果物                                                  | おかゆ<br>大根とほうれん草のスープ<br>里芋のそぼろ煮<br>果物                                                | おかゆ<br>キャベツと人参のスープ<br>きゅうりと豆腐煮<br>果物                                                  | おかゆ<br>人参と玉ねぎのスープ<br>小松菜と白身魚煮<br>果物                                                   |
| 午後食 | わかめとまよしのうどん<br>人参と豆腐煮<br>果物            | パン(パン粥)<br>キャベツと人参のスープ<br>きゅうりと白身魚煮<br>果物                                           | まよしとねぎのおじや<br>白菜のそぼろ煮<br>果物                                                         | 人参と大根のうどん<br>ほうれん草と白身魚煮<br>果物                                                       | キャベツとわかめのうどん<br>人参のそぼろ煮<br>果物                                                         | わかめと人参のうどん<br>玉ねぎと豆腐煮<br>果物                                                           |
|     | 16                                     | 17                                                                                  | 18                                                                                  | 19                                                                                  | 20                                                                                    | 21                                                                                    |
| 午前食 | おかゆ<br>小松菜と人参のスープ<br>玉ねぎと白身魚煮<br>果物    | おかゆ<br>キャベツときゅうりのスープ<br>人参と豆腐煮<br>果物                                                | おかゆ<br>大根と人参のスープ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>果物                                                | おかゆ<br>きゅうりと玉ねぎのスープ<br>人参と白身魚煮<br>果物                                                | おかゆ<br>人参と小松菜のスープ<br>玉ねぎと豆腐煮<br>果物                                                    | おかゆ<br>人参とまよしのスープ<br>ブロッコリーと白身魚煮<br>果物                                                |
| 午後食 | 白菜と玉ねぎのうどん<br>じゃがいものそぼろ煮<br>果物         | パン(パン粥)<br>きゅうりと玉ねぎのスープ<br>白菜と白身魚煮<br>果物                                            | 人参とねぎのおじや<br>きゅうりと豆腐煮<br>果物                                                         | まよしときゅうりのうどん<br>玉ねぎのそぼろ煮<br>果物                                                      | わかめと玉ねぎのうどん<br>小松菜と白身魚煮<br>果物                                                         | ねぎとまよしのうどん<br>人参のそぼろ煮<br>果物                                                           |
|     | 23                                     | 24                                                                                  | 25                                                                                  | 26                                                                                  | 27                                                                                    | 28                                                                                    |
| 午前食 | おかゆ<br>小松菜と人参のスープ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>果物  | おかゆ<br>玉ねぎと人参のスープ<br>ブロッコリーと白身魚煮<br>果物                                              | おかゆ<br>ほうれん草と玉ねぎのスープ<br>大根と豆腐煮<br>果物                                                | おかゆ<br>きゅうりと玉ねぎのスープ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>果物                                             | おかゆ<br>白菜と小松菜のスープ<br>人参と白身魚煮<br>果物                                                    | おかゆ<br>大根と白菜のスープ<br>きゅうりと豆腐煮<br>果物                                                    |
| 午後食 | わかめと玉ねぎのうどん<br>小松菜と豆腐煮<br>果物           | ブロッコリーと玉ねぎのうどん<br>人参のそぼろ煮<br>果物                                                     | 人参とねぎのおじや<br>ほうれん草と白身魚煮<br>果物                                                       | パン(パン粥)<br>玉ねぎと人参のスープ<br>きゅうりと豆腐煮<br>果物                                             | 白菜とねぎのうどん<br>小松菜のそぼろ煮<br>果物                                                           | 大根と人参のうどん<br>白菜と白身魚煮<br>果物                                                            |
|     | 30                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| 午前食 | おかゆ<br>きゅうりと玉ねぎのスープ<br>人参のそぼろ煮<br>果物   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| 午後食 | ねぎと人参のうどん<br>きゅうりと豆腐煮<br>果物            |  |  |  |  |  |