

令和8年



6月 給食献立表

太宰府くじら保育園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	牛乳	ご飯 豚の生姜焼き みかんサラダ 中華スープ	牛乳 きなこマカロニ	牛乳・ふた肉・きな粉	米・油・じゃがいも・マカロニ・スパゲティ・砂糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰・カットわかめ
2	火	牛乳	ご飯 赤魚のごま焼き かぼちゃサラダ なすの味噌汁 バナナ	牛乳 お豆腐ケーキ	牛乳・赤魚・油揚げ・麦みそ・絹ごし豆腐・豆乳	米・いりごま・マヨドレ・ホットケーキミックス・砂糖・油	くりかぼちゃ・きゅうり・にんじん・なす・たまねぎ・バナナ
3	水	牛乳	菜飯 鮭の塩焼き 春雨サラダ けんちん汁	お茶 みかんコーンフレーク	牛乳・さけ・ロースハム・豆腐	米・はるさめ・砂糖・ごま油・さといも・コーンフレーク	菜飯の素・りよくとうもやし・きゅうり・にんじん・ごぼう・みかん缶詰
4	木	牛乳	ご飯 カレイのチーズ焼き 中華サラダ ほうれん草のスープ	牛乳 黒ゴママフィン	牛乳・まがれい・チーズ・若鶏もも	米・砂糖・ごま油・いりごま・ホットケーキミックス・無塩バター・いりごま	りよくとうもやし・きゅうり・にんじん・ほうれん草・たまねぎ
5	金	牛乳	厚揚げ丼 フロッキーのサラダ 麩の味噌汁	牛乳 あんトースト	牛乳・生揚げ・ふたひき肉・麦みそ・こしあん	米・油・砂糖・片栗粉・花麩・食パン・有塩マーガリン	えのきたけ・にんじん・ゆでさやいんげん・フロッキー・にんじん・コーン・カットわかめ・たまねぎ
6	土	牛乳	ねぎ塩豚肉チャーハン のり塩ポテト チンゲン菜のスープ	牛乳 お菓子	牛乳・ふたもも(皮脂無)・絹ごし豆腐	米・ごま油・じゃがいも・かわらせんべい	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・あおのり・チンゲンサイ
8	月	牛乳	ご飯 鶏肉の味噌漬焼き 切干大根と竹輪のサラダ 白菜のスープ	牛乳 麩のラスク	牛乳・若鶏もも皮なし・麦みそ・ちくわ	米・砂糖・マヨドレ・釜焼きふ・無塩バター・グラニュー糖	切干しいごん・にんじん・アスパラガス・はくさい・なす・たまねぎ
9	火	牛乳	スパゲティナポリタン カニかまサラダ フルーツヨーグルト和え	お茶 ゆかりおにぎり&いりこ	牛乳・ベーコン・かにかまぼこ・プレーンヨーグルト	マカロニ・スパゲティ・油・砂糖・ごま油・米	たまねぎ・青ピーマン・マッシュルーム水煮缶・トマトケチャップ・はくさい・アスパラガス・パインアップル缶詰・黄桃缶
10	水	牛乳	ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め ポテトサラダ 大根の味噌汁	牛乳 ブルーベリー蒸しパン	牛乳・ふたロース・ロースハム・油揚げ・麦みそ・豆乳	米・油・じゃがいも・マヨドレ・ホットケーキミックス	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・きゅうり・だいごん・しめじ・ブルーベリージャム
11	木	牛乳	ご飯 さばのみそマヨ焼き ほうれん草ナムル なめこ汁 桃缶	牛乳 白ゴマちんすこう	牛乳・さば・麦みそ・絹ごし豆腐	米・マヨドレ・いりごま・ごま油・薄力粉・砂糖・油・ごま	ほうれん草・だいごもやし・にんじん・コーン・なめこ・たまねぎ・白桃缶
12	金	牛乳	ロールパン ガーリックチキン キャベツとハムのサラダ 豆乳スープ	お茶 きつねおにぎり	牛乳・若鶏もも・ロースハム・ウィンナーソーセージ・豆乳・油揚げ	ロールパン・油・マヨドレ・米・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・くりかぼちゃ・にんじん・たまねぎ
13	土	牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 お菓子	牛乳・ふた肉・まぐろ水煮缶詰	米・油・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・鉄+コーラゲンウエハース(ココア)	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮缶・きゅうり・にんじん・しめじ・コーン
15	月	牛乳	ご飯 豆腐入り松風焼き ほうれん草のごま和え もずくの味噌汁 みかん缶	牛乳 野菜蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・鶏卵・麦みそ	米・生パン粉・砂糖・いりごま・じゃがいも・ホットケーキミックス・油	たまねぎ・にんじん・あおのり・ほうれん草・にんじん・えのきたけ・もずく・みかん缶詰・野菜ジュース

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (β-カル当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1.2歳	470	18	18	245	1.6	70	0.26	0.36	18	3.3	1.4
3歳以上	546	22	19	256	2.2	67	0.32	0.4	22	4.2	1.6

令和8年



6月 給食献立表

太宰府くじら保育園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16	火	牛乳	麦ご飯 あじのから揚げ フロッコリーサラダ 春雨スープ	牛乳 パインアップルケーキ	牛乳・あじ・板かまぼこ	米・押麦・片栗粉・油・砂糖・ほるさめ・ホットケーキミックス	ゆでフロッコリー・きゅうり・にんじん・コーン・はくさい・乾しいたけ・パインアップルジュース・パインアップル缶詰
17	水	牛乳	ご飯 ピザ風卵焼き 大豆ときゅうりのサラダ かぼちゃスープ	牛乳 ココアシュガーパイ	牛乳・鶏卵・ベーコン・チーズ・大豆	米・油・砂糖・ごま・パイ皮・グラニュー糖	たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・きゅうり・にんじん・くりかぼちゃ・こまつな
18	木	牛乳	どうもろこしご飯 カレイのオーロラソース焼き たくあんサラダ 里芋の味噌汁	牛乳 クラッカーサンド	牛乳・まがれい・麦みそ	米・どうもろこし・薄力粉・油・マヨドレ・砂糖・さといも・クラッカー	トマトケチャップ・キャベツ・ゆでフロッコリー・たくあん漬・たまねぎ・カットわかめ・いちごジャム
19	金	牛乳	ご飯 豚肉とアスパラのいりご炒め ピーマンサラダ チンゲン菜のスープ ★食育献立 歯科医師考案口育メニュー	お茶 キャベツたっぷりお好み焼き	牛乳・ふたローズ・しらす干し・ローズハム・ウインナーソーセージ・削り節	米・油・ピーマン・マヨドレ・薄力粉・ながいも	アスパラガス・たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・えのきたけ・キャベツ・もやし・あおのり
20	土	牛乳	塩焼きそば かぼちゃの煮物 豆腐のスープ	牛乳 お菓子	牛乳・ふたばら・絹ごし豆腐	中華めん・ごま油・砂糖・しょうゆせんべい	キャベツ・にんじん・青ねぎ・青のり・くりかぼちゃ・ほうれんそう・たまねぎ
22	月	牛乳	カレーライス ひじきとフロッコリーのサラダ ソフール	牛乳 ジャムサンド	牛乳・ふたひき肉・ツナ缶・ヨーグルト	米・じゃがいも・油・マヨドレ・食パン・有塩マーガリン	たまねぎ・にんじん・ゆでフロッコリー・乾ひじき・いちごジャム
23	火	牛乳	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 卵の花炒り じゃがいもスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳・さけ・鶏ひき肉・油揚げ・粉おから・フレンヨーグルト	米・マヨドレ・砂糖・しらたき・油・じゃがいも・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・乾しいたけ・こまつな・レモン果汁
24	水	牛乳	食パン 鶏肉のレモンづけ焼き にんじんサラダ 豆乳スープ	お茶 わかめおにぎり	牛乳・若鶏もも・ツナ缶・ウインナーソーセージ・豆乳	食パン・砂糖・油・米	レモン果汁・にんじん・きゅうり・ほうれんそう・たまねぎ・炊き込みわかめ
25	木	牛乳	ご飯 さわらの塩こうじ焼き 三色ナムル もずくの味噌汁 パイン缶	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・さわら・絹ごし豆腐・麦みそ・きな粉	米・塩こうじ・油・ごま油・いりごま・砂糖	チンゲンサイ・だいずもやし・にんじん・もずく・だいこん・パインアップル缶詰・バナナ
26	金	牛乳	ふりかけご飯 チキンカツ 大根とカニカマのサラダ コーンスープ ヤクルト ★誕生会メニュー	お茶 プリンアラモード	牛乳・若鶏もも・かにかまぼこ・豆乳・ヤクルト	米・薄力粉・パン粉・油・プリン・ホイップクリーム	だいこん・きゅうり・コーン・たまねぎ・コーン缶詰クリーム・みかん缶詰・バナナ・いちごジャム
27	土	牛乳	そぼろかけご飯 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	牛乳 お菓子	牛乳・ふたひき肉・凍り豆腐	米・油・砂糖・いりごま・鉄+コラーゲンウエハース(ココア)	たまねぎ・にんじん・ゆでグリーンピース・きゅうり・カットわかめ・だいこん・こまつな・えのきたけ
29	月	牛乳	ご飯 あじの煮つけ チンゲン菜のソテー さつま芋の味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳・あじ・ベーコン・麦みそ・豆乳	米・砂糖・油・さつまいも・ホットケーキミックス	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ
30	火	牛乳	長崎ちゃんぽん 切干し大根サラダ バナナ	お茶 鶏そぼろおにぎり	牛乳・ふたローズ・板かまぼこ・豆乳・鶏ひき肉	中華めん・油・いりごま・マヨドレ・米・砂糖	長ねぎ・キャベツ・りょくどうもやし・にんじん・切干しだいこん・きゅうり・バナナ



離乳食後期 献立表

令和 8年 6月

太宰府くじら保育園

日付	献立名			食品名
	AMおやつ	昼食	PMおやつ	
1 (月)	お茶	軟飯・鶏肉とキャベツの煮物・きゅうりスティック・じゃが芋の中華スープ	ウエハース	・麦茶・米・鶏ひき肉・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・じゃがいも・たまねぎ・鶏がらだし・ウエハース
2 (火)	お茶	軟飯・たいとかぼちゃの煮物・にんじんスティック・なすの味噌汁	お豆腐ケーキ	・麦茶・米・たい・くりかぼちゃ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・にんじん・なす・麦みそ・ホットケーキミックス・絹ごし豆腐・豆乳・砂糖・油
3 (水)	お茶	軟飯・鮭とブロッコリーの洋風煮・きゅうりスティック・豆腐のすまし汁	クッキー	・麦茶・米・さけ・ゆでブロッコリー・パイヨン・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・絹ごし豆腐・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・かぼちゃクッキー
4 (木)	お茶	軟飯・カレイと玉ねぎのトマト煮・きゅうりスティック・ほうれん草スープ	ベビーせんべい	・麦茶・米・まがれい・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・トマトピューレ・片栗粉・きゅうり・ほうれん草・鶏がらだし・薄口しょうゆ・せんべい
5 (金)	お茶	軟飯・豚肉とほうれん草の煮物・ブロッコリースティック・かぼちゃのすまし汁	おやつパン粥	・麦茶・米・ぶたひき肉・ほうれん草・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・ブロッコリー・くりかぼちゃ・薄口しょうゆ・じゃがいも・にんじん・食パン・牛乳・砂糖
6 (土)	お茶	しらす雑炊・じゃが芋スティック・チンゲン菜スープ	お菓子	・麦茶・米・しらす干し・たまねぎ・ほうれん草・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・じゃがいも・チンゲンサイ・絹ごし豆腐・鶏がらだし・ビスケット
8 (月)	お茶	軟飯・鶏肉と人参の煮物・アスパラの穂先・白菜スープ	麩のラスク	・麦茶・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・アスパラガス・はくさい・なす・鶏がらだし・薄口しょうゆ・釜焼きそば・無塩バター・グラニュー糖
9 (火)	お茶	軟飯・豚肉と白菜の煮物・アスパラの穂先・ブロッコリースープ	おかか粥	・麦茶・米・ぶたひき肉・はくさい・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・アスパラガス・ゆでブロッコリー・たまねぎ・パイヨン・濃口しょうゆ・牛乳・かつお節
10 (水)	お茶	軟飯・鶏肉とかぼちゃの煮物・じゃが芋スティック・大根スープ	白蒸しパン	・麦茶・米・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・きゅうり・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・じゃがいも・にんじん・だいこん・薄口しょうゆ・ホットケーキミックス・豆乳・油
11 (木)	お茶	軟飯・たいとほうれん草の味噌煮・人参スティック・豆腐のすまし汁	クッキー	・麦茶・米・たい・ほうれん草・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・麦みそ・片栗粉・絹ごし豆腐・たまねぎ・薄口しょうゆ
12 (金)	お茶	パン粥・しらすとキャベツの中華煮・きゅうりスティック・かぼちゃスープ	きなこ粥	・麦茶・食パン・しらす干し・キャベツ・にんじん・鶏がらだし・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・くりかぼちゃ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・米・きな粉・砂糖
13 (土)	お茶	鶏ひき肉雑炊・にんじんスティック・ブロッコリースープ	お菓子	・麦茶・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・にんじん・ゆでブロッコリー・絹ごし豆腐・コーンスナック
15 (月)	お茶	軟飯・鶏肉とほうれん草の煮物・じゃが芋スティック・玉ねぎスープ	白蒸しパン	・麦茶・米・鶏ひき肉・ほうれん草・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・じゃがいも・たまねぎ・じゃがいも・ホットケーキミックス・牛乳・油
16 (火)	お茶	軟飯・鮭と人参の煮物・ブロッコリースティック・白菜中華スープ	たべっ子BABY	・麦茶・米・さけ・にんじん・きゅうり・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・ゆでブロッコリー・はくさい・鶏がらだし・薄口しょうゆ・ビスケット
17 (水)	お茶	軟飯・鶏肉と玉ねぎのケチャップ煮・きゅうりスティック・かぼちゃスープ	ベビーウエハース	・麦茶・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・パイヨン・薄口しょうゆ・トマトケチャップ・片栗粉・きゅうり・くりかぼちゃ・こまつな・かつお・昆布だし(荒節)
18 (木)	お茶	軟飯・カレイとキャベツの味噌煮・ブロッコリースティック・里芋のすまし汁	ベビースナック	・麦茶・米・まがれい・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・麦みそ・片栗粉・ゆでブロッコリー・さといも・たまねぎ・薄口しょうゆ・お野菜すなっく・かぼちゃとおいも
19 (金)	お茶	軟飯・豚肉とアスパラの煮物・にんじんスティック・チンゲン菜スープ	ベビーせんべい	・麦茶・米・ぶたひき肉・アスパラガス・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・にんじん・チンゲンサイ・鶏がらだし・薄口しょうゆ・ハイハイ
20 (土)	お茶	軟飯・鶏肉とキャベツの煮物・かぼちゃスティック・豆腐のすまし汁	お菓子	・麦茶・米・鶏ひき肉・たまねぎ・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・くりかぼちゃ・絹ごし豆腐・ほうれん草・ハードビスケット
22 (月)	お茶	ひき肉の雑炊・ブロッコリースティック・ほうれん草の味噌汁	おやつパン粥	・麦茶・米・鶏ひき肉・にんじん・じゃがいも・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・ゆでブロッコリー・ほうれん草・にんじん・麦みそ・食パン・牛乳・砂糖
23 (火)	お茶	軟飯・鮭とほうれん草の煮物・にんじんスティック・じゃが芋スープ	クッキー	・麦茶・米・さけ・ほうれん草・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・にんじん・じゃがいも・薄口しょうゆ・かぼちゃクッキー
24 (水)	お茶	パン粥・鶏肉とかぼちゃの洋風煮・にんじんスティック・ほうれん草スープ	あおさ粥	・麦茶・食パン・鶏ひき肉・たまねぎ・くりかぼちゃ・パイヨン・薄口しょうゆ・片栗粉・にんじん・ほうれん草・かつお・昆布だし(荒節)・米・青のり・食塩
25 (木)	お茶	軟飯・たいとチンゲン菜の煮物・ブロッコリースティック・大根スープ	スライスバナナ	・麦茶・米・たい・チンゲンサイ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・ゆでブロッコリー・絹ごし豆腐・だいこん・薄口しょうゆ・バナナ
26 (金)	お茶	軟飯・鶏肉と大根の煮物・きゅうりスティック・オニオンスープ	みかん缶	・麦茶・米・鶏ひき肉・だいこん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・たまねぎ・ほうれん草・薄口しょうゆ・みかん缶詰
27 (土)	お茶	豚ひき肉の雑炊・かぼちゃスティック・小松菜スープ	お菓子	・麦茶・米・ぶたひき肉・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・くりかぼちゃ・だいこん・こまつな・薄口しょうゆ・せんべい
29 (月)	お茶	軟飯・鮭とチンゲン菜の煮物・人参スティック・さつま芋の味噌汁	白蒸しパン	・麦茶・米・さけ・チンゲンサイ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・さつまいも・たまねぎ・麦みそ・ホットケーキミックス・豆乳・油
30 (火)	お茶	軟飯・しらすとキャベツの中華煮・きゅうりスティック・かぼちゃスープ	鶏そぼろ粥	・麦茶・米・しらす干し・にんじん・キャベツ・鶏がらだし・濃口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・くりかぼちゃ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・鶏ひき肉



離乳食中期 献立表

令和 8年6月

太宰府くじら保育園

日付	献立名 昼食	食品名
1 (月)	7倍粥・鶏肉とキャベツの煮物・じゃが芋スープ	・米・鶏ひき肉・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・じゃがいも・たまねぎ
2 (火)	7倍粥・たいとかぼちゃの煮物・なすスープ	・米・たい・くりかぼちゃ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・なす
3 (水)	7倍粥・鮭とブロッコリーの煮物・豆腐のすまし汁	・米・さけ・ゆでブロッコリー・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・にんじん
4 (木)	7倍粥・カレイと玉ねぎの煮物・ほうれん草スープ	・米・まがれい・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ほうれん草
5 (金)	7倍粥・鶏肉とほうれん草の・かぼちゃのすまし汁	・米・鶏ひき肉・ほうれん草・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ
6 (土)	しらす雑炊・チンゲン菜スープ	・米・しらす干し・たまねぎ・ほうれん草・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・チンゲンサイ・絹ごし豆腐
8 (月)	7倍粥・鶏肉と人参の煮物・白菜スープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・はくさい・なす
9 (火)	7倍粥・鶏肉と白菜の煮物・ブロッコリースープ	・米・鶏ひき肉・はくさい・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ゆでブロッコリー・たまねぎ
10 (水)	7倍粥・鶏肉とかぼちゃの煮物・大根スープ	・米・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・きゅうり・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・にんじん・だいこん
11 (木)	7倍粥・たいとほうれん草の煮物・豆腐のすまし汁	・米・たい・ほうれん草・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・たまねぎ
12 (金)	パン粥・しらすとキャベツの煮物・かぼちゃスープ	・食パン・しらす干し・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ・たまねぎ
13 (土)	鶏ひき肉雑炊・ブロッコリースープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・ゆでブロッコリー・絹ごし豆腐
15 (月)	7倍粥・鶏肉とほうれん草の煮物・玉ねぎスープ	・米・鶏ひき肉・ほうれん草・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・じゃがいも
16 (火)	7倍粥・鮭と人参の煮物・白菜スープ	・米・さけ・にんじん・きゅうり・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・はくさい・たまねぎ
17 (水)	7倍粥・鶏肉と玉ねぎの煮物・かぼちゃスープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ・こまつな
18 (木)	7倍粥・カレイとキャベツの煮物・ブロッコリースープ	・米・まがれい・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ゆでブロッコリー・たまねぎ
19 (金)	7倍粥・鶏肉と人参の煮物・チンゲン菜スープ	・米・鶏ひき肉・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・チンゲンサイ
20 (土)	7倍粥・鶏肉とキャベツの煮物・豆腐のすまし汁	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・ほうれん草
22 (月)	ひき肉の雑炊・ほうれん草スープ	・米・鶏ひき肉・にんじん・じゃがいも・かつお・昆布だし(荒節)・ほうれん草
23 (火)	7倍粥・鮭とほうれん草の煮物・じゃが芋スープ	・米・さけ・ほうれん草・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・じゃがいも
24 (水)	パン粥・鶏肉とかぼちゃの煮物・ほうれん草スープ	・食パン・鶏ひき肉・たまねぎ・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ほうれん草
25 (木)	7倍粥・たいとチンゲン菜の煮物・大根スープ	・米・たい・チンゲンサイ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・だいこん
26 (金)	7倍粥・鶏肉と大根の煮物・オニオンスープ	・米・鶏ひき肉・だいこん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・たまねぎ・ほうれん草
27 (土)	鶏肉の雑炊・小松菜スープ	・米・鶏ひき肉・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・だいこん・こまつな
29 (月)	7倍粥・鮭とチンゲン菜の煮物・さつま芋スープ	・米・さけ・チンゲンサイ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・さつまいも・たまねぎ
30 (火)	7倍粥・しらすとキャベツの煮物・かぼちゃスープ	・米・しらす干し・にんじん・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ・たまねぎ