

令和 8 年



7月 給食献立表

五条くじら小規模保育園

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 水	牛乳	ご飯 鶏のごま照り焼き ブロッコリーとしらすのサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 チーズカップケーキ	牛乳・若鶏もも・しらす 干し・かつお節・絹ごし 豆腐・麦みそ・チーズ	米・砂糖・油・いりごま・ ホットケーキミックス	ゆでブロッコリー・にんじん・ コーン・こまつな・えのきたけ
2 木	牛乳	ご飯 タラのから揚げ 春雨サラダ かぼちゃのすまし汁 パイン缶	牛乳 マシュマロサンド	牛乳・たら・かにかまぼ こ	米・片栗粉・油・はるさめ・ 砂糖・ごま油・マシュマロ・ リッツ	りよくとうもろし・きゅうり・ くりかぼちゃ・カットわかめ・ たまねぎ・パインアップル缶詰
3 金	牛乳	ロールパン 豆腐とひじきのハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	お茶 ツナおにぎり	牛乳・ふたひき肉・豆 腐・鶏卵・ロースハム・ まぐろ水煮缶詰	ロールパン・パン粉・片栗 粉・マカロニ・スパゲティ・ マヨドレ・米・砂糖	乾ひじき・たまねぎ・きゅう り・にんじん・チンゲンサイ・ 黄パプリカ
4 土	牛乳	焼きそば コーンサラダ 白菜のスープ	牛乳 お菓子	牛乳・ふた肉・かつお節	中華めん・ごま油・マヨド レ・揚げせんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじ ん・あおのり・コーン・ほうれ んそう・にんじん・はくさい・ 生しいたけ
6 月	牛乳	ご飯 鮭のタルタルソース ツナサラダ ほうれん草スープ	牛乳 シュガートースト	牛乳・さけ・ツナ缶・ ベーコン	米・油・マヨドレ・砂糖・食 パン・有塩マーガリン	たまねぎ・レモン果汁・キャベ ツ・きゅうり・にんじん・ほう れんそう
7 火	牛乳	ゆかりごはん 鶏肉の黄金焼き 大豆サラダ セタそうめん	お茶 すいかフルーツポンチ	牛乳・鶏もも・麦みそ・ 大豆・ロースハム	米・マヨドレ・砂糖・手延そ うめん	ゆでブロッコリー・にんじん・ オクラ・にんじん・みかん缶 詰・パインアップル缶詰・すい か・バナナ・レモン果汁
8 水	牛乳	★セタメニュー ご飯 ホイコーロー ほうれん草のごま和え 花魁のすまし汁	牛乳 コーンフレークスナック	牛乳・ふた肉・赤色辛み そ	米・ごま油・片栗粉・砂糖・ いりごま・花魁・コーンフ レーク・マシュマロ・無塩バ ター	キャベツ・たまねぎ・乾しいた け・にんじん・ほうれんそう・ えのきたけ・カットわかめ
9 木	牛乳	ご飯 さわらの磯辺焼き 干草和え なすの味噌汁	牛乳 おからドーナツ	牛乳・さわら・ロースハ ム・油揚げ・麦みそ・お から・豆乳	米・塩こうじ・砂糖・ごま 油・薄力粉・油	青のり・こまつな・もやし・に んじん・なす・たまねぎ・こね ぎ
10 金	牛乳	カレーうどん 切干し大根サラダ カップヨーグルト	お茶 鮭おにぎり	牛乳・ふたもも(皮脂 無)・板かまぼこ・油揚 げ・ヨーグルト・さけ瓶 詰	ゆでうどん・片栗粉・マヨド レ・いりごま・米	長ねぎ・にんじん・しめじ・切 干しだいこん・きゅうり
11 土	牛乳	豆腐そぼろ丼 きゅうりわかめの酢の物 チンゲン菜スープ	牛乳 お菓子	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・ 油揚げ	米・油・砂糖・揚げせんべい	乾しいたけ・たまねぎ・にんじ ん・きゅうり・カットわかめ・ チンゲンサイ・もやし
13 月	牛乳	ご飯 五目煮 もやしと海苔のナムル 中華スープ	お茶 プリン	牛乳・若鶏もも・生揚げ	米・しらたき・砂糖・ごま 油・いりごま・プリン・ホ イップクリーム	くりかぼちゃ・乾しいたけ・ゆ でグリーンピース・もやし・ほう れんそう・にんじん・焼きの り・カットわかめ・ゆでだけの こ・たまねぎ・みかん缶詰
14 火	牛乳	ご飯 さばの塩焼き 小松菜の白和え かきたま汁 みかん缶	牛乳 おかず蒸しパン	牛乳・さば・豆腐・麦み そ・鶏卵・豆乳・ウイン ナーソーセージ	米・しらたき・ねりごま・砂 糖・ホットケーキミックス	こまつな・にんじん・たまね ぎ・しめじ・みかん缶詰・ゆで ブロッコリー
15 水	牛乳	食パン 鶏肉のトマトソースかけ 千切りサラダ ホトフ風スープ	お茶 やみつきおにぎり	牛乳・若鶏もも皮なし・ ベーコン	食パン・油・砂糖・じゃがい も・米・てんかす	たまねぎ・ホールトマト・だい こん・きゅうり・にんじん・ キャベツ・青のり

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 (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
1.2歳	454	18	17	252	1.7	169	0.26	0.36	19	3.7	1.4
3歳以上	501	21	17	204	2	183	0.31	0.34	24	4.6	1.6

令和 8 年



7月 給食献立表

五条くじら小規模保育園

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	木	牛乳	ご飯 肉じゃが アスパラとわかめのマリネ すまし汁	牛乳 りんごケーキ	牛乳・ぶた肉	米・じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・アスパラガス・きゅうり・カットわかめ・コーン・えのきだけ・キャベツ・りんごジュース・りんごジャム
17	金	牛乳	盛岡じゃじゃ麺 こまだれサラダ 白菜のスープ	牛乳 がんづき	牛乳・ぶたひき肉・鶏卵	ゆでうどん・ごま油・砂糖・片栗粉・薄力粉・三温糖・油・いりごま	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・ブロッコリー・コーン・はくさい・えのきだけ・カットわかめ
18	土	牛乳	★食育献立 岩手県の郷土料理 混ぜこみピラフ 春雨サラダ キャベツのスープ	牛乳 お菓子	牛乳・鶏もも・かにかまぼこ・絹ごし豆腐	米・油・はるさめ・マヨドレ・鉄・コラーゲンウエハース(ココア)	たまねぎ・ミックスベジタブル・ゆでブロッコリー・きゅうり・キャベツ
21	火	牛乳	ご飯 豚肉の香り炒め にんじんサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳・ぶた肉・ツナ缶・絹ごし豆腐・麦みそ・鶏卵	米・油・砂糖・片栗粉・食パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・もずく・しめじ
22	水	牛乳	ご飯 カレーのパン粉焼き もやしとコーンのマリネ じゃがいものスープ	お茶 カルピスゼリー	牛乳・まがれい・若鶏むね・乳酸菌飲料	米・マヨドレ・パン粉・砂糖・油・じゃがいも	りょくとうもやし・コーン・きゅうり・チンゲンサイ・たまねぎ・みかん缶詰
23	木	牛乳	ふりかけごはん 鶏のから揚げ ツナサラダ トマトスープ ショア ★誕生会メニュー 味噌ラーメン かぼちゃのサラダ バナナ	お茶 ココアホイップケーキ	牛乳・若鶏もも・ツナ缶・大豆水煮缶詰・ロースベーコン・乳酸菌飲料・生クリーム	ご飯・片栗粉・油・砂糖・スポンジケーキ	ゆでブロッコリー・にんじん・キャベツ・たまねぎ・トマトピューレ・白桃缶
24	金	牛乳	味噌ラーメン かぼちゃのサラダ バナナ	お茶 こま昆布おにぎり	牛乳・ぶたもも(赤肉)・麦みそ・ロースハム	中華めん・ごま油・マヨドレ・米・いりごま	はくさい・りょくとうもやし・にんじん・にら・コーン・くりかぼちゃ・レーズン・きゅうり・バナナ・塩昆布
25	土	牛乳	豚丼 のり塩ポテト わかめスープ	牛乳 お菓子	牛乳・ぶたもも(皮脂無)	米・砂糖・片栗粉・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・あおのり・カットわかめ
27	月	牛乳	夏野菜カレー コーンサラダ メロン	お茶 じゃがいももち	牛乳・ぶたひき肉・牛ひき肉	米・油・砂糖・じゃがいも・片栗粉	なす・青ピーマン・たまねぎ・くりかぼちゃ・キャベツ・コーン・きゅうり・メロン
28	火	牛乳	ご飯 あじの梅味噌焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳 フアマンケーキ	牛乳・あじ・麦みそ・油揚げ・絹ごし豆腐	米・砂糖・さといも・薄力粉・油	梅干し・切干しだいこん・にんじん・ごぼう
29	水	牛乳	ご飯 鶏肉のピカタ シルバーサラダ なすの味噌汁	お茶 桃のフルーチェ	牛乳・鶏もも(皮なし)・鶏卵・麦みそ	米・薄力粉・油・はるさめ・マヨドレ・フルーチェ	トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・キャベツ・みかん缶詰・なす・こまつな・たまねぎ・黄桃缶
30	木	牛乳	ご飯 さばのしょうが煮 ひじきポテトサラダ なめこの味噌汁	牛乳 マドレーヌ	牛乳・さば・まぐろ水煮缶詰・麦みそ・鶏卵	米・砂糖・じゃがいも・マヨドレ・ホットケーキミックス・無塩バター	しょうが・乾ひじき・きゅうり・なめこ・だいこん・なす
31	金	牛乳	ロールパン ホークビーンズ チーズサラダ ほうれん草スープ	お茶 きなこおにぎり&いりこ	牛乳・ぶたかた・大豆・チーズ・ウインナーソーセージ・青大豆きな粉	ロールパン・薄力粉・油・砂糖・米	たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草



離乳食後期 献立表

令和 8年 7月

五条くじら小規模保育園

日付	献立名			食品名
	AMおやつ	昼食	PMおやつ	
1 (水)	お茶	軟飯・鶏肉と人参の煮物・ブロッコリースティック・豆腐の味噌汁	ハイハイ	・麦茶・米・鶏ひき肉・にんじん・ほうれんそう・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・こまつな・麦みそ・ハイハイ
2 (木)	お茶	軟飯・タラの中華煮・きゅうりスティック・かぼちゃのすまし汁	ベビースナック	・麦茶・米・たら・にんじん・ゆでブロッコリー・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・お野菜すなっく かぼちゃとおいも
3 (金)	お茶	パン粥・豚肉と豆腐の煮物・にんじんスティック・コンソメスープ	ツナ粥	・麦茶・食パン・ぶたひき肉・豆腐・たまねぎ・ブイヨン・薄口しょうゆ・片栗粉・にんじん・チンゲンサイ・麦茶・米・まぐろ水煮缶詰・濃口しょうゆ
4 (土)	お茶	軟飯・鶏肉とキャベツの煮物・人参スティック・白菜のスープ	お菓子	・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・にんじん・はくさい・たまねぎ・ブイヨン・せんべい
6 (月)	お茶	軟飯・鮭とキャベツの煮物・きゅうりスティック・ほうれん草スープ	おやつパン粥	・麦茶・米・さけ・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・ほうれんそう・たまねぎ・ブイヨン・食パン・牛乳・砂糖
7 (火)	お茶	軟飯・鶏肉とかぼちゃの煮物・ブロッコリースティック・コンソメスープ	スライスバナナ	・麦茶・米・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・鶏がらだし・薄口しょうゆ・片栗粉・ゆでブロッコリー・にんじん・ほうれんそう・ブイヨン・濃口しょうゆ・バナナ
8 (水)	お茶	軟飯・豚肉とキャベツの煮物・にんじんスティック・花魁のすまし汁	ポーロ	・麦茶・米・ぶたひき肉・キャベツ・たまねぎ・鶏がらだし・薄口しょうゆ・片栗粉・にんじん・花魁・かつお・昆布だし(荒節)・赤ちゃんポーロ
9 (木)	お茶	軟飯・たいとほうれん草の煮物・にんじんスティック・なすの味噌汁	ハイハイ	・麦茶・米・にんじん・なす・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・麦みそ・たい・ほうれんそう・濃口しょうゆ・片栗粉・ハイハイ
10 (金)	お茶	煮込みうどん・きゅうりスティック・ベビーヨーグルト	鮭粥	・麦茶・ゆでうどん・鶏ひき肉・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・プレーンヨーグルト・米・鮭フレーク
11 (土)	お茶	豆腐そぼろ雑炊・きゅうりスティック・チンゲン菜スープ	お菓子	・麦茶・米・鶏ひき肉・絹ごし豆腐・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・きゅうり・チンゲンサイ・鶏がらだし・薄口しょうゆ・せんべい
13 (月)	お茶	軟飯・鶏肉とかぼちゃの煮物・にんじんスティック・ブロッコリースープ	ウエハース	・麦茶・米・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・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・たまねぎ・鶏がらだし・ウエハース
14 (火)	お茶	軟飯・しらすと小松菜の煮物・人参スティック・豆腐のすまし汁	豆乳蒸しパン	・麦茶・米・しらす・こまつな・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・絹ごし豆腐・たまねぎ・ホットケーキミックス・豆乳
15 (水)	お茶	パン粥・鶏肉と大根のトマト煮・きゅうりスティック・ポトフ風スープ	あおさ粥	・麦茶・食パン・鶏ひき肉・だいこん・たまねぎ・ホールトマト・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・きゅうり・じゃがいも・キャベツ・ブイヨン・薄口しょうゆ・米・青のり・食塩
16 (木)	お茶	軟飯・肉じゃが・アスパラスティック・キャベツのすまし汁	りんごジュース蒸しパン	・麦茶・米・鶏ひき肉・じゃがいも・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・アスパラガス・キャベツ・ホットケーキミックス・りんごジュース
17 (金)	お茶	かぼちゃ煮込みうどん・人参スティック・白菜のスープ	ウエハース	・麦茶・ゆでうどん・ぶたひき肉・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・ながさきはくさい・ゆでブロッコリー・鶏がらだし・ウエハース
18 (土)	お茶	洋風おじや・きゅうりスティック・キャベツのスープ	お菓子	・麦茶・米・鶏ひき肉・ゆでブロッコリー・たまねぎ・ブイヨン・薄口しょうゆ・きゅうり・キャベツ・絹ごし豆腐・かつお・昆布だし(荒節)・鉄+コーゲンウエハース(ココア)
21 (火)	お茶	軟飯・豚肉と玉ねぎの煮物・きゅうりスティック・豆腐の味噌汁	おやつパン粥	・麦茶・米・ぶたひき肉・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・きゅうり・くりかぼちゃ・絹ごし豆腐・麦みそ・食パン・牛乳・砂糖
22 (水)	お茶	軟飯・カレイとチンゲン菜の中華煮・きゅうりスティック・じゃがいもスープ	ビスケット	・麦茶・米・まがれい・たまねぎ・チンゲンサイ・鶏がらだし・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・じゃがいも・ビスケット
23 (木)	お茶	軟飯・鶏肉とブロッコリーの煮物・人参スティック・トマトスープ	ベビーせんべい	・麦茶・ご飯・鶏ひき肉・ゆでブロッコリー・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・キャベツ・ブイヨン・トマトピューレ・薄口しょうゆ・麦茶・ハイハイ
24 (金)	お茶	軟飯・豚肉とかぼちゃの煮物・にんじんスープ・バナナスティック	あおさ粥	・麦茶・米・ぶたひき肉・くりかぼちゃ・はくさい・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・にんじん・たまねぎ・鶏がらだし・バナナ・青のり・食塩
25 (土)	お茶	鶏雑炊・じゃが芋スティック・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・じゃがいも・ゆでブロッコリー・鶏がらだし・せんべい
27 (月)	お茶	軟飯・豚肉となすの煮物・きゅうりスティック・かぼちゃスープ	ハイハイ	・麦茶・ぶたひき肉・なす・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・くりかぼちゃ・濃口しょうゆ・米・ハイハイ
28 (火)	お茶	軟飯・・鮭とブロッコリーの煮物・にんじんスティック・豆腐のすまし汁	クッキー	・麦茶・米・にんじん・絹ごし豆腐・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・さけ・たまねぎ・ブロッコリー・薄口しょうゆ・片栗粉・マンナビスケット
29 (水)	お茶	軟飯・鶏肉のケチャップ煮・きゅうりスティック・なすの味噌汁	みかん缶	・麦茶・米・鶏ひき肉・キャベツ・たまねぎ・鶏がらだし・トマトケチャップ・片栗粉・きゅうり・なす・こまつな・かつお・昆布だし(荒節)・麦みそ・麦茶・みかん缶詰
30 (木)	お茶	軟飯・カレイとほうれん草の煮物・きゅうりスティック・大根の味噌汁	ベビースナック	・麦茶・米・まがれい・じゃがいも・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・だいこん・なす・麦みそ・お魚すなっく
31 (金)	お茶	パン粥・豚肉のケチャップ煮・人参スティック・ほうれん草スープ	きなこ粥	・麦茶・食パン・ぶたひき肉・たまねぎ・キャベツ・ブイヨン・トマトケチャップ・片栗粉・にんじん・ほうれんそう・薄口しょうゆ・米・大豆きな粉・食塩



離乳食中期 献立表

令和 8年7月

五条くじら小規模保育園

日付	献立名 昼食	食品名
1 (水)	7倍粥・鶏肉と人参の煮物・豆腐のすまし汁	・米・鶏ひき肉・にんじん・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・こまつな
2 (木)	7倍粥・タラの煮物・かぼちゃのすまし汁	・米・たら・にんじん・ゆでブロッコリー・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ・たまねぎ
3 (金)	パン粥・鶏肉と豆腐の煮物・チンゲン菜スープ	・食パン・鶏ひき肉・絹ごし豆腐・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・チンゲンサイ
4 (土)	7倍粥・鶏肉とキャベツの煮物・白菜のスープ	・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・はくさい・たまねぎ
6 (月)	7倍粥・鮭とキャベツの煮物・ほうれん草スープ	・米・さけ・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ほうれんそう・たまねぎ
7 (火)	7倍粥・鶏肉とかぼちゃの煮物・ほうれん草スープ	・米・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・にんじん・ほうれんそう
8 (水)	7倍粥・鶏肉とキャベツの煮物・花麴のすまし汁	・米・鶏ひき肉・キャベツ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・花麴
9 (木)	7倍粥・たいとほうれん草の煮物・なすのすまし汁	・米・たい・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・なす・たまねぎ
10 (金)	煮込みうどん・ベビーヨーグルト	・ゆでうどん・鶏ひき肉・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・プレーンヨーグルト
11 (土)	豆腐そぼろ雑炊・チンゲン菜スープ	・米・鶏ひき肉・絹ごし豆腐・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・チンゲンサイ
13 (月)	7倍粥・鶏肉とかぼちゃの煮物・ブロッコリースープ	・米・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ゆでブロッコリー・たまねぎ
14 (火)	7倍粥・しらすと小松菜の煮物・豆腐のすまし汁	・米・しらす・こまつな・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
15 (水)	パン粥・鶏肉と大根のトマト煮・ポトフ風スープ	・食パン・鶏ひき肉・だいこん・たまねぎ・ホールトマト・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・じゃがいも・キャベツ
16 (木)	7倍粥・肉じゃが・キャベツのすまし汁	・米・鶏ひき肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・キャベツ
17 (金)	かぼちゃ煮込みうどん・白菜のスープ	・ゆでうどん・鶏ひき肉・かぼちゃ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・はくさい・ゆでブロッコリー
18 (土)	鶏肉とブロッコリーのおじや・キャベツのスープ	・米・鶏ひき肉・ゆでブロッコリー・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・キャベツ・絹ごし豆腐・薄口しょうゆ
21 (火)	7倍粥・鶏肉と玉ねぎの煮物・豆腐のすまし汁	・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・絹ごし豆腐
22 (水)	7倍粥・カレーとチンゲン菜の中華煮・じゃがいもスープ	・米・まがれい・たまねぎ・チンゲンサイ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・じゃがいも
23 (木)	7倍粥・鶏肉とブロッコリーの煮物・トマトスープ	・米・鶏ひき肉・ゆでブロッコリー・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・キャベツ・トマトピューレ
24 (金)	7倍粥・鶏肉とかぼちゃの煮物・にんじんスープ	・米・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・はくさい・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・にんじん・たまねぎ
25 (土)	鶏雑炊・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
27 (月)	7倍粥・鶏肉となすの煮物・かぼちゃスープ	・米・鶏ひき肉・なす・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ
28 (火)	7倍粥・鮭とブロッコリーの煮物・豆腐のすまし汁	・米・さけ・たまねぎ・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
29 (水)	7倍粥・鶏肉のキャベツの煮物・なすのすまし汁	・米・鶏ひき肉・キャベツ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・なす・こまつな
30 (木)	7倍粥・カレーとほうれん草の煮物・大根のすまし汁	・米・まがれい・じゃがいも・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん・なす
31 (金)	パン粥・鶏肉と玉ねぎの煮物・ほうれん草スープ	・食パン・鶏ひき肉・たまねぎ・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ほうれんそう