

# 令和８年　11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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 牛乳 | ご飯<br>鶏のマーマレード焼き<br>大根サラダ<br>白菜の味噌汁 | 牛乳<br>かぼちゃケーキ | 牛乳・鶏もも(皮なし)・まぐろ水煮缶詰・麦みそ・豆乳 | 米・マヨドレ・じゃがいも・ホットケーキミックス・砂糖・油 | マーマレードジャム・だいこん・きゅうり・にんじん・はくさい・たまねぎ・くりかぼちゃ |
| 4 | 水 | 牛乳 | ご飯<br>豆腐の卵とじ<br>春雨サラダ<br>かぼちゃのすまし汁 | 牛乳<br>フアマンケーキ | 牛乳・豆腐・若鶏もも皮なし・鶏卵・かにかまぼこ | 米・油・砂糖・片栗粉・はるさめ・ごま油・薄力粉 | たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん・きゅうり・くりかぼちゃ・こまつな |
| 5 | 木 | 牛乳 | 味噌ラーメン<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>みかん | お茶<br>やみつきおにぎり | 牛乳・ぶたもも(赤肉)・麦みそ・かつお節 | 中華めん・ごま油・砂糖・米・てんかす | はくさい・たまねぎ・りょくとうもやし・にんじん・にら・コーン・ブロッコリー・にんじん・みかん・青のり |
| 6 | 金 | 牛乳 | 菜飯ごはん<br>カレイのオーロラソース焼き<br>キャベツと大豆のサラダ<br>なすの味噌汁 | 牛乳<br>チーズトースト | 牛乳・まがれい・大豆水煮缶詰・油揚げ・麦みそ・チーズ | ご飯・薄力粉・マヨドレ・食パン | 菜飯の素・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじん・なす・たまねぎ |
| 7 | 土 | 牛乳 | 麻婆丼<br>もやしときゅうりのナムル<br>中華スープ | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳・豆腐・ぶたひき肉・麦みそ・絹ごし豆腐 | 米・ごま油・砂糖・片栗粉・いりごま・鉄+コラーゲンウエハース(ココア | にんじん・青ねぎ・もやし・きゅうり・だいこん・コーン |
| 9 | 月 | 牛乳 | ご飯<br>肉野菜炒め<br>ビーフンサラダ<br>なめこの味噌汁 | 牛乳<br>きなこマカロニ | 牛乳・ぶた肉・ロースハム・麦みそ・きな粉 | 米・油・ビーフン・マヨドレ・マカロニ・スパゲティ・砂糖 | キャベツ・たまねぎ・りょくとうもやし・にんじん・きゅうり・なめこ・だいこん・カットわかめ |
| 10 | 火 | 牛乳 | ご飯<br>タラのから揚げ<br>アスパラのごま和え<br>けんちん汁 | お茶<br>フルーツヨーグルト和え | 牛乳・たら・豆腐・若鶏むね・プレーンヨーグルト | 米・片栗粉・油・ごま・砂糖・さといも | アスパラガス・ゆでブロッコリー・にんじん・ごぼう・みかん缶詰・白桃缶 |
| 11 | 水 | 牛乳 | ご飯<br>松風焼き<br>小松菜としらすのおひたし<br>おぼろ昆布のすまし汁<br>パイン缶 | 牛乳<br>米粉の蒸しパン | 牛乳・豆腐・ぶたひき肉・鶏卵・麦みそ・しらす干し・豆乳 | 米・生パン粉・砂糖・米粉・油・甘納豆(あずき) | たまねぎ・にんじん・青のり・こまつな・だいこん・えのきたけ・削り昆布・パインアップル缶詰 |
| 12 | 木 | 牛乳 | ロールパン<br>タンドリーチキン<br>コールスローサラダ<br>トマトスープ | お茶<br>ゆかりおにぎり&いりこ | 牛乳・若鶏もも・プレーンヨーグルト・まぐろ水煮缶詰・ベーコン・大豆水煮缶詰 | ロールパン・砂糖・マヨドレ・米 | トマトケチャップ・キャベツ・コーン・セロリー・はくさい・たまねぎ・トマトピューレ |
| 13 | 金 | 牛乳 | 木の葉丼<br>みかんサラダ<br>じゃが芋の味噌汁 | 牛乳<br>豆乳ドーナツ | 牛乳・鶏卵・蒸しかまぼこ・麦みそ・豆乳 | 米・砂糖・片栗粉・油・じゃがいも・ホットケーキミックス・グラニュー糖 | たまねぎ・生しいたけ・にんじん・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰・カットわかめ |
| 14 | 土 | 牛乳 | 磯うどん<br>切干大根のサラダ<br>バナナ | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳・鶏もも・油揚げ | ゆでうどん・いりごま・砂糖・油・コーンスナック | カットわかめ・たまねぎ・にんじん・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・バナナ |
| 16 | 月 | 牛乳 | ご飯<br>すきやき風煮<br>にんじんサラダ<br>中華風スープ | お茶<br>クリーミーフルーチェ | 牛乳・ぶた肉・焼き豆腐・ツナ缶・生クリーム | 米・しらたき・油・砂糖・ごま油・フルーチェ | はくさい・長ねぎ・生しいたけ・にんじん・きゅうり・にら・もやし・たまねぎ・白桃缶 |
| 17 | 火 | 牛乳 | 麦ご飯<br>さわらのカレー風味焼き<br>チンゲン菜と平天のおひたし<br>里芋の味噌汁 | 牛乳<br>おかず蒸しパン | 牛乳・さわら・さつま揚げ・油揚げ・麦みそ・豆乳・ウインナーソーセージ | 米・押麦・薄力粉・油・砂糖・さといも・ホットケーキミックス | チンゲンサイ・もやし・にんじん・カットわかめ・ゆでブロッコリー・ゆでスイートコーン |

| 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 | 461 | 18 | 17 | 271 | 2 | 182 | 0.26 | 0.37 | 19 | 3.5 | 1.4 |
| 3歳以上 | 523 | 21 | 17 | 247 | 2.1 | 206 | 0.32 | 0.38 | 24 | 4.4 | 1.7 |



# 令和８年　11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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | 水 | 牛乳 | ご飯<br>肉じゃが<br>ほうれん草ナムル<br>もずくのすまし汁 | 牛乳<br>麩のきなこラスク | 牛乳・ぶた肉・生揚げ・きな粉 | 米・じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油・いりごま・釜焼きふ・有塩バター・グラニュー糖 | にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・だいずもやし・コーン・もずく・生しいたけ |
| 19 | 木 | 牛乳 | ご飯<br>あじの蒲焼<br>ほうれん草のごま和え<br>太平燕(タイピーエン)<br><br>★食育献立　熊本県の郷土料理 | お茶<br>がねあげ | 牛乳・あじ・ぶたもも・板かまぼこ | 米・片栗粉・砂糖・いりごま・緑豆はるさめ・ごま油・さつまいも・ホットケーキミックス・油 | ほうれんそう・えのきたけ・にんじん・はくさい・にんじん・生しいたけ・こねぎ |
| 20 | 金 | 牛乳 | ご飯<br>鶏のごま味噌焼き<br>ポテトサラダ<br>すまし汁 | お茶<br>バナナコーンフレーク | 牛乳・若鶏もも皮なし・麦みそ・ロースハム・絹ごし豆腐 | 米・ごま・じゃがいも・マヨドレ・コーンフレーク・砂糖 | きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・バナナ |
| 21 | 土 | 牛乳 | 豚丼<br>かぼちゃの煮物<br>もやしの味噌汁 | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳・ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・麦みそ | 米・砂糖・片栗粉 | たまねぎ・にんじん・青ねぎ・くりかぼちゃ・もやし・カットわかめ |
| 24 | 火 | 牛乳 | チキンカレー<br>アスパラとわかめのマリネ<br>りんご | 牛乳<br>しらすピザパン | 牛乳・若鶏もも・チーズ・しらす干し | 米・じゃがいも・油・砂糖・食パン | たまねぎ・にんじん・アスパラガス・キャベツ・カットわかめ・りんご・青ピーマン・トマトケチャップ |
| 25 | 水 | 牛乳 | ご飯<br>鮭の照り焼き<br>さつまいもサラダ<br>舞茸の味噌汁 | 牛乳<br>ゴマちんすこう | 牛乳・さけ・魚肉ソーセージ・麦みそ | 米・砂糖・さつまいも・マヨドレ・薄力粉・油・いりごま | きゅうり・にんじん・まいたけ・こまつな・たまねぎ |
| 26 | 木 | 牛乳 | 黒糖ロール<br>ポークチャップ<br>マカロニサラダ<br>ミルクスープ | お茶<br>わかめおにぎり | 牛乳・ぶたかた・まぐろ水煮缶詰・ベーコン | パン・薄力粉・油・砂糖・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・米・いりごま | たまねぎ・マッシュルーム水煮缶・青ピーマン・トマトケチャップ・きゅうり・にんじん・ほうれんそう・炊き込みわかめ |
| 27 | 金 | 牛乳 | ふりかけご飯<br>豆腐とひじきのハンバーグ<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ<br>ヤクルト<br>★誕生会メニュー | 牛乳<br>ココアマフィン | 牛乳・ぶたひき肉・豆腐・鶏卵・ヤクルト | 米・油・パン粉・片栗粉・マヨドレ・ホットケーキミックス・砂糖・無塩バター | 乾ひじき・たまねぎ・くりかぼちゃ・きゅうり・にんじん・アスパラガス・だいこん |
| 28 | 土 | 牛乳 | 五目混ぜご飯<br>セロリーサラダ<br>かぼちゃスープ | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳・若鶏もも・かにかまぼこ | 米・砂糖・マヨドレ・ごま・鉄+コラーゲンウエハース(ココア | ごぼう・にんじん・乾しいたけ・青のり・ゆでブロッコリー・セロリー・くりかぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ |
| 30 | 月 | 牛乳 | ご飯<br>さばの塩こうじ焼き<br>ひじきサラダ<br>根菜の味噌汁<br>桃缶 | 牛乳<br>シュガーバイ | 牛乳・さば・ツナ缶・油揚げ・麦みそ | 米・さといも・バイ皮・グラニュー糖 | 乾ひじき・こまつな・コーン・だいこん・にんじん・白桃缶 |

# 離乳食後期　献立表

令和 8年 11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 | |
| 2 (月) | お茶 | 軟飯・鶏肉と大根の煮物・きゅうりスティック・白菜の味噌汁 | 白蒸しパン | ・麦茶・米・鶏ひき肉・だいこん・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・はくさい・じゃがいも・麦みそ・ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・ |
| 4 (水) | お茶 | 軟飯・豆腐と野菜の煮物・にんじんスティック・かぼちゃのすまし汁 | ベビークッキー | ・麦茶・米・絹ごし豆腐・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・くりかぼちゃ・こまつな・薄口しょうゆ・マンナビスケット |
| 5 (木) | お茶 | 軟飯・豚肉と白菜の煮物・ブロッコリースティック・かぼちゃスープ | 青のり粥 | ・麦茶・米・ぶたひき肉・はくさい・にんじん・鶏がらだし・濃口しょうゆ・片栗粉・ゆでブロッコリー・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・ |
| 6 (金) | お茶 | 軟飯・カレイときゃべつの洋風煮・きゅうりスティック・なすの味噌汁 | おやつパン粥 | ・麦茶・米・まがれい・キャベツ・にんじん・ブイヨン・濃口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・なす・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・麦みそ・食パン・牛乳・砂糖 |
| 7 (土) | お茶 | 鶏ぞうすい・人参スティック・大根の中華スープ | お菓子 | ・麦茶・米・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・だいこん・絹ごし豆腐・鶏がらだし・薄口しょうゆ・せんべい |
| 9 (月) | お茶 | 軟飯・鶏肉とキャベツの煮物・きゅうりスティック・かぼちゃの味噌汁 | ベビースナック | ・麦茶・米・鶏ひき肉・キャベツ・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・麦みそ・お野菜すなっく かぼちゃとおいも |
| 10 (火) | お茶 | 軟飯・タラとブロッコリーの煮物・アスパラスティック・豆腐のすまし汁 | ベビーヨーグルト | ・麦茶・米・たら・ゆでブロッコリー・にんじん・ブイヨン・薄口しょうゆ・片栗粉・アスパラガス・絹ごし豆腐・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・プレーンヨーグル |
| 11 (水) | お茶 | 軟飯・豚肉と小松菜の煮物・人参スティック・大根スープ | ベビービスケット | ・麦茶・米・ぶたひき肉・こまつな・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・麦みそ・片栗粉・だいこん・薄口しょうゆ・ビスケット |
| 12 (木) | お茶 | パン粥・鶏肉とキャベツの煮物・ブロッコリースティック・トマトスープ | おかか粥 | ・麦茶・食パン・鶏ひき肉・キャベツ・くりかぼちゃ・ブイヨン・濃口しょうゆ・片栗粉・ゆでブロッコリー・はくさい・たまねぎ・トマトピューレ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・米・かつお節 |
| 13 (金) | お茶 | 鶏肉と野菜のおじや・きゅうりスティック・じゃが芋の味噌汁 | ベビー菓子 | ・麦茶・米・鶏ひき肉・ゆでブロッコリー・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・きゅうり・じゃがいも・麦みそ |
| 14 (土) | お茶 | 煮込みうどん・かぼちゃスープ・スライスバナナ | お菓子 | ・麦茶・ゆでうどん・鶏ひき肉・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・くりかぼちゃ・鶏がらだし・バナナ・せんべい |
| 16 (月) | お茶 | 軟飯・豚肉と白菜の煮物・人参スティック・中華風スープ | ハイハイン | ・麦茶・米・ぶたひき肉・はくさい・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・たまねぎ・鶏がらだし・薄口しょうゆ・ハイハイン |
| 17 (火) | お茶 | 軟飯・たいとチンゲン菜の中華煮・人参スティック・かぼちゃの味噌汁 | 豆乳蒸しパン | ・麦茶・米・たい・チンゲンサイ・たまねぎ・ブイヨン・薄口しょうゆ・片栗粉・にんじん・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・麦みそ・ホットケーキミックス・豆乳・油 |
| 18 (水) | お茶 | 軟飯・肉じゃが・人参スティック・ほうれん草のすまし汁 | 麸のきなこラスク | ・麦茶・米・鶏ひき肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・ほうれんそう・釜焼きふ・有塩バター・グラニュー糖・きな粉 |
| 19 (木) | お茶 | 軟飯・カレイとほうれん草の煮物・ブロッコリースティック・白菜スープ | さつま芋の甘煮 | ・麦茶・米・まがれい・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・ブロッコリー・はくさい・鶏がらだし・薄口しょうゆ・さつまいも・砂糖 |
| 20 (金) | お茶 | 軟飯・鶏肉の味噌煮・じゃが芋スティック・豆腐のすまし汁 | スライスバナナ | ・麦茶・米・鶏ひき肉・ゆでブロッコリー・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・麦みそ・片栗粉・じゃがいも・絹ごし豆腐・チンゲンサイ・薄口しょうゆ・バナナ |
| 21 (土) | お茶 | 鶏肉とかぼちゃのおじや・人参スティック・ほうれん草の味噌汁 | お菓子 | ・麦茶・米・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・ほうれんそう・麦みそ・せんべい |
| 24 (火) | お茶 | 鶏雑炊・ブロッコリースープ・りんごのコンポート | おやつパン粥 | ・麦茶・米・鶏ひき肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・ゆでブロッコリー・キャベツ・ブイヨン・薄口しょうゆ・りんご・砂糖・ |
| 25 (水) | お茶 | 軟飯・鮭と玉ねぎの煮物・さつま芋スティック・小松菜の味噌汁 | ベビービスケット | ・麦茶・米・さけ・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・さつまいも・こまつな・麦みそ・ビスケット |
| 26 (木) | お茶 | パン粥・豚肉と玉ねぎの煮物・きゅうりスティック・ミルクスープ | わかめ粥 | ・麦茶・食パン・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・ほうれんそう・ブイヨン・牛乳・水・薄口しょうゆ・米・炊き |
| 27 (金) | お茶 | 軟飯・豚肉とかぼちゃの煮物・きゅうりスティック・コンソメスープ | ベビークッキー | ・麦茶・米・ぶたひき肉・くりかぼちゃ・たまねぎ・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・ブイヨン・薄口しょうゆ・やきいもクッキー |
| 28 (土) | お茶 | 五目雑炊・ブロッコリースティック・かぼちゃスープ | お菓子 | ・麦茶・米・鶏ひき肉・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・ゆでブロッコリー・くりかぼちゃ・鶏がらだし・薄口しょうゆ・せんべい |
| 30 (月) | お茶 | 軟飯・鮭と小松菜の煮物・根菜の味噌汁・白桃缶 | ベビーウエハース | ・麦茶・米・さけ・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・だいこん・麦みそ・白桃缶・ウエハース |



# 離乳食中期 献立表

令和 8年11月

五条くじら小規模保育園

| 日付 | 献立名<br>昼食 | 食品名 |
|---|---|---|
| 2<br>(月) | 7倍粥・鶏肉と大根の煮物・白菜スープ | ・米・鶏ひき肉・だいこん・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・はくさい・じゃがいも |
| 4<br>(水) | 7倍粥・豆腐と野菜の煮物・かぼちゃのすまし汁 | ・米・絹ごし豆腐・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 |
| 5<br>(木) | 7倍粥・鶏肉と白菜の煮物・かぼちゃスープ | ・米・鶏ひき肉・はくさい・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 |
| 6<br>(金) | 7倍粥・カレイときゃべつの煮物・なすのすまし汁 | ・米・まがれい・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・なす・たまねぎ |
| 7<br>(土) | 鶏ぞうすい・大根スープ | ・米・鶏ひき肉・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・だいこん・絹ごし豆腐 |
| 9<br>(月) | 7倍粥・鶏肉とキャベツの煮物・かぼちゃのすまし汁 | ・米・鶏ひき肉・キャベツ・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 |
| 10<br>(火) | 7倍粥・タラとブロッコリーの煮物・豆腐のすまし汁 | ・米・たら・ゆでブロッコリー・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐 |
| 11<br>(水) | 7倍粥・鶏肉と小松菜の煮物・大根スープ | ・米・鶏ひき肉・こまつな・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん |
| 12<br>(木) | パン粥・鶏肉とキャベツの煮物・トマトスープ | ・食パン・鶏ひき肉・キャベツ・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・はくさい・たまねぎ・トマトピューレ |
| 13<br>(金) | 鶏肉と野菜のおじや・じゃが芋のすまし汁 | ・米・鶏ひき肉・ゆでブロッコリー・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・じゃがいも |
| 14<br>(土) | 煮込みうどん・かぼちゃスープ | ・ゆでうどん・鶏ひき肉・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・くりかぼちゃ |
| 16<br>(月) | 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・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ゆでブロッコリー・たまねぎ |
| 17<br>(火) | 7倍粥・たいとチンゲン菜の煮物・かぼちゃのすまし汁 | ・米・たい・チンゲンサイ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ |
| 18<br>(水) | 7倍粥・肉じゃが・ほうれん草のすまし汁 | ・米・鶏ひき肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ほうれんそう |
| 19<br>(木) | 7倍粥・カレイとほうれん草の煮物・白菜スープ | ・米・まがれい・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・はくさい |
| 20<br>(金) | 7倍粥・鶏肉の煮物・豆腐のすまし汁 | ・米・鶏ひき肉・ゆでブロッコリー・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・チンゲンサイ |
| 21<br>(土) | 鶏肉とかぼちゃのおじや・ほうれん草のすまし汁 | ・米・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・ほうれんそう |
| 24<br>(火) | 鶏雑炊・ブロッコリースープ | ・米・鶏ひき肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・ゆでブロッコリー・キャベツ |
| 25<br>(水) | 7倍粥・鮭と玉ねぎの煮物・小松菜のすまし汁 | ・米・さけ・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・こまつな |
| 26<br>(木) | 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・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ほうれんそう |
| 27<br>(金) | 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・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん |
| 28<br>(土) | 五目雑炊・かぼちゃスープ | ・米・鶏ひき肉・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・くりかぼちゃ |
| 30<br>(月) | 7倍粥・鮭と小松菜の煮物・根菜スープ | ・米・さけ・こまつな・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん |