

令和 5年 1月献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

| 日曜 | 献立名 | | あか | 黄 | みどり | 栄養価 | 行事 |
|------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|--|--|------------------------|
| | 昼食 | 昼間 | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | | |
| 1 日 | | | | | | | 元旦 |
| 2 月 | | | | | | | |
| 3 火 | 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 | | | | | | |
| 4 水 | | | | | | | |
| 5 木 | | | | | | | |
| 6 金 | けんちんうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 バナナ | 野菜生活 七草粥(★) | 鶏もも 油揚げ 凍り豆腐 牛乳 | 干しうどん でん粉 車糖 油 水稲穀粒 | はくさい だいこん ごぼう 根菜ねぎ にんじん バナナ せり かぶ | エネルギー: 432kcal タンパク: 15.1g 脂質: 12.3g | 食塩相当量: 1.2g |
| 7 土 | 食パン(甘バター) イタリアンスープ 牛乳 りんご | ぶどうジュース せんべい | ベーコン 鶏卵 ナチュラルチーズ 牛乳 | 食パン ざらめ糖 ソフトタイプマーガリン パン粉 米菓 | たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 りんご | エネルギー: 590kcal タンパク: 17.9g 脂質: 17.9g | 食塩相当量: 1.1g |
| 8 日 | | | | | | | |
| 9 月 | | | | | | | 成人の日 |
| 10 火 | ポテトコロッケ キャベツ 牛乳 みかん | ソファール 青のりせんべい | ぶたひき 鶏卵 ぶたかた 牛乳 | じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 しゅうまいの皮 米菓 | たまねぎ キャベツ はくさい 根菜ねぎ じゃがいも うんしゅうみかん | エネルギー: 424kcal タンパク: 16.1g 脂質: 14.5g | 食塩相当量: 0.9g スキーレッスン |
| 11 水 | まぐろの照り焼き ごま和え 牛乳 洋梨 | 牛乳 フレンチトースト(★) | まぐろ類 牛乳 鶏卵 | ごま 食パン ざらめ糖 無塩バター | ほうれんそう にんじん もやし コーン缶 西洋なし | エネルギー: 414kcal タンパク: 24.6g 脂質: 14.5g | 食塩相当量: 1g スキーレッスン |
| 12 木 | 赤飯 焼き魚 三色和え ざくざく煮 いちご | 牛乳 米粉ときな粉のクッキー(★) うさぎ・起き上がり小法師 | ペニざけ あずき 牛乳 鶏卵 きな粉 | さといも 水稲穀粒 上新粉 無塩バター | ほうれんそう コーン缶 にんじん きくらげ いちご | エネルギー: 454kcal タンパク: 21.9g 脂質: 10.4g | 食塩相当量: 0.7g だんごし |
| 13 金 | ミートスパゲティ レバーのカラー揚げ コーンスープ バナナ | ヤクルト ビスケット | ぶたひき ナチュラルチーズ ぶたレバー 牛乳 | スパゲティ 油 でん粉 ビスケット | たまねぎ にんじん グリーンピース コーン缶 バナナ | エネルギー: 431kcal タンパク: 17.2g 脂質: 14.8g | 食塩相当量: 1.3g スキーレッスン |
| 14 土 | ソフトフランス(いちごジャム) グラタン 牛乳 洋梨 | ぶどうゼリー 星たべよ | 鶏もも 牛乳 プロセスチーズ | コッペパン ジャム マカロニ 上新粉 オリーブ油 ゼリー | にんじん たまねぎ 西洋なし | エネルギー: 561kcal タンパク: 18.5g 脂質: 15.3g | 食塩相当量: 1.3g |
| 15 日 | | | | | | | |
| 16 月 | スタミナカレー コールスローサラダ 牛乳 りんご | フルーツヨーグルト(★) いも花子 | ぶたかた 脱脂粉乳 ベーコン 牛乳 ヨーグルト | じゃがいも 油 マヨネーズ さつまいも 水あめ | にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり りんご みかん缶 もも缶 バナナ | エネルギー: 413kcal タンパク: 13.4g 脂質: 19.9g | 食塩相当量: 1g スキーレッスン |
| 17 火 | 焼肉 ビーフソテー 牛乳 ブロッコリー みかん | スポロン たまりせんべい 小魚 | ぶたかたロース 鶏ひき 牛乳 かつくちいわし | 車糖 ごま ビーフ 油 米菓 | たまねぎ 青ピーマン にんじん ブロッコリー うんしゅうみかん | エネルギー: 410kcal タンパク: 20.1g 脂質: 14.5g | 食塩相当量: 1.3g スキーレッスン |
| 18 水 | わっぱめし風ごはん 鶏のから揚げ こづゆ フルーツ盛り合わせ | 牛乳 ココアケーキ(★) | しろさけ 鶏卵 鶏もも 牛乳 ホイップクリーム | 水稲穀粒 車糖 薄力粉 さといも プレミックス粉 無塩バター | こまつな 乾しいたけ にんじん きくらげ オレンジ いちご | エネルギー: 639kcal タンパク: 28.5g 脂質: 25.3g | 食塩相当量: 1.1g お誕生会 |
| 19 木 | 五目納豆 さつまいもの甘煮 牛乳 りんご | 牛乳 しんごろう(★) | 納豆 焼き竹輪 鶏卵 牛乳 米みそ | 油 さつまいも 車糖 水稲穀粒 えごま | にんじん 根菜ねぎ りんご | エネルギー: 440kcal タンパク: 15.5g 脂質: 18.6g | 食塩相当量: 0.8g スキーレッスン |
| 20 金 | タンメン ひじきサラダ 牛乳 みかん | 牛乳 ドーナツ(★) | ぶたかた ベーコン 牛乳 | 中華めん ごま油 和風調味料 薄力粉 有塩バター | はくさい 根菜ねぎ ひじき きゅうり たくあん漬 うんしゅうみかん | エネルギー: 423kcal タンパク: 14.7g 脂質: 17.6g | 食塩相当量: 0.8g スキーレッスン |
| 21 土 | クリームサンド 厚揚げの中華煮 牛乳 バナナ | リンゴジュース ぼたぼた焼き | 生揚げ ぶたかた 牛乳 | クリームパン ごま油 でん粉 米菓 | にんじん たまねぎ はくさい 根菜ねぎ バナナ | エネルギー: 576kcal タンパク: 20.2g 脂質: 20.6g | 食塩相当量: 1g |
| 22 日 | | | | | | | |
| 23 月 | 照り焼きチキン マセドアンサラダ 打ち豆汁 牛乳 りんご | ドリンクヨーグルト(★) ビスケット | 鶏もも ベーコン だいた みそ 牛乳 ヨーグルト | さつまいも マヨネーズ ごま 乳酸菌飲料 ビスケット | にんじん コーン缶 きゅうり 根菜ねぎ はくさい りんご | エネルギー: 425kcal タンパク: 18g 脂質: 18.9g | 食塩相当量: 1.2g スキーレッスン |
| 24 火 | ハンバーグ 温野菜 牛乳 バナナ | プリン せんべい | ぶたひき 鶏ひき 鶏卵 まぐろ類 牛乳 | パン粉 車糖 油 米菓 | たまねぎ キャベツ にんじん わかめ バナナ | エネルギー: 419kcal タンパク: 19.5g 脂質: 14.9g | 食塩相当量: 1.3g スキーレッスン |
| 25 水 | さばの味噌煮 マッシュサラダ 牛乳 みかん | 牛乳 いちごホイップサンド(★) | まさば 米みそ ベーコン 牛乳 ホイップクリーム | 車糖 じゃがいも マヨネーズ 食パン | きゅうり にんじん キャベツ コーン缶 うんしゅうみかん いちご | エネルギー: 481kcal タンパク: 21.2g 脂質: 23.6g | 食塩相当量: 0.9g スキーレッスン |
| 26 木 | 里芋の煮物 かぼちゃのキッシュ 牛乳 いちご | 牛乳 クラッカー | 鶏もも さつま揚げ 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳 | さといも こんにゃく 車糖 油 クラッカー | にんじん さやいんげん かぼちゃ いちご | エネルギー: 442kcal タンパク: 19.8g 脂質: 18g | 食塩相当量: 1.5g |
| 27 金 | カレーうどん キャベツ和え 牛乳 バナナ | ジョア 菜飯おにぎり(★) | ぶたかた 油揚げ かつお節 牛乳 | うどん 車糖 ごま でん粉 ごま油 水稲穀粒 | 根菜ねぎ キャベツ にんじん バナナ こまつな | エネルギー: 409kcal タンパク: 19.3g 脂質: 9g | 食塩相当量: 0.7g 親子スキー |
| 28 土 | スパゲッティパン ころころスープ 牛乳 みかん | 野菜生活 せんべい | 鶏ひき ナチュラルチーズ ベーコン 牛乳 | コッペパン スパゲッティ 油 じゃがいも 米菓 | たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ うんしゅうみかん | エネルギー: 522kcal タンパク: 17.4g 脂質: 11.8g | 食塩相当量: 1.3g |
| 29 日 | | | | | | | |
| 30 月 | ブロッコリーシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 バナナ | カップでヤクルト せんべい | 鶏もも 牛乳 焼き竹輪 生揚げ ヨーグルト | じゃがいも 有塩バター 上新粉 車糖 米菓 | たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 ブロッコリー バナナ | エネルギー: 404kcal タンパク: 21g 脂質: 12.7g | 食塩相当量: 1.3g |
| 31 火 | ヒレカツ かぼちゃサラダ 牛乳 いちご | 牛乳 凍みもち | ぶたヒレ 鶏卵 ベーコン 牛乳 | 薄力粉 パン粉 油 車糖 マヨネーズ 米菓 | かぼちゃ にんじん きゅうり コーン缶 いちご | エネルギー: 443kcal タンパク: 21g 脂質: 18.6g | 食塩相当量: 1.1g |

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。
※12日、18日は行事のため完全給食になります。お箸だけ持ってきてください。

ざくざく煮

元は京都の料理で貴重な食材を使って作られていた、高級煮物料理のようです。会津に伝わり、おもてなし料理として食べられたのが、こづゆです。それが二本松に伝わり、お祝いや人の集まる時に食べられるざくざく煮となったそうです。地域により、伝わり方や具材も様々ですが、食の経験として献立に入れました。

※会津の食材を使った料理や郷土料理を献立に入れました。会津の美味しさをいつまでも忘れないで欲しいです。※業者の方々のご協力をいただきながら、食材を揃えています。給食ができるまで、たくさんの方が関わっている事や、感謝の気持ちも子どもたちに伝えていきたいです。



令和 5年 1月献立表

門田報徳保育園

3歳未満児

| 日曜 | 献立名 | | | あか | 黄 | みどり | 栄養価 | 行事 |
|------|------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|--|---|--|------------------------|
| | 期間 | 昼食 | 昼間 | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | | |
| 1 日 | | | | | | | | 元旦 |
| 2 月 | | | | | | | | |
| 3 火 | | | | | | | | |
| 4 水 | | | | | | | | |
| 5 木 | | | | | | | | |
| 6 金 | 麦茶 ビスケット | けんちんうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 パナナ | 野菜生活 七草粥(★) | 鶏もも 油揚げ 凍り豆腐 牛乳 | ビスケット 干しうどん でん粉 車糖 油 水稲穀粒 | はくさい だいこん ごぼう 根深ねぎ にんじん パナナ せり かぶ | エネルギー: 415kcal タンパク: 13.1g 脂質: 12.7g | 食塩相当量: 1.2g |
| 7 土 | 麦茶 アスパラガス | 食パン(甘バター) イタリアンスープ 牛乳 りんご | ぶどうジュース 量たべよ | ベーコン 鶏卵 ナチュラルチーズ 牛乳 | ビスケット 食パン ざらめ糖 マーガリン パン粉 油 米菓 | たまねぎ にんじん キャベツ トマト 缶 りんご | エネルギー: 473kcal タンパク: 12.7g 脂質: 13.6g | 食塩相当量: 0.9g |
| 8 日 | | | | | | | | |
| 9 月 | | | | | | | | 成人の日 |
| 10 火 | ぶどうジュース クラッカー | ポテトコロッケ 千キャベツ ワンタンスープ みかん ごはん | ヨーグルト せんべい | ぶたひき 鶏卵 ぶたかた | クラッカー じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 しゅうまいの皮 水稲穀粒 | たまねぎ キャベツ はくさい 根深ねぎ じゃがいも うんしゅうみかん | エネルギー: 488kcal タンパク: 12.2g 脂質: 10.5g | 食塩相当量: 1g スキーレッスン |
| 11 水 | 麦茶 バナナ | まぐろの照り焼き ごま和え 大根汁 洋梨 ごはん | 牛乳 フレンチトースト(★) | まぐろ類 絹ごし豆腐 みそ かつお節 牛乳 鶏卵 | ごま 水稲穀粒 食パン ざらめ糖 無塩バター | バナナ ほうれんそう にんじん もやし だいこん なめこ 西洋なし | エネルギー: 467kcal タンパク: 18.5g 脂質: 9.6g | 食塩相当量: 0.8g スキーレッスン |
| 12 木 | リンゴジュース ぱりんこ | 赤飯 焼き魚 三色和え ざくざく煮 いちご | 牛乳 米粉ときな粉のクッキー(★) うさぎ・起き上がり小法師 | べにざけ かつお節 あずき 牛乳 鶏卵 きな粉 | さといも しらたき 水稲穀粒 無塩バター メープルシロップ | ほうれんそう コーン缶 にんじん きくらげ いちご | エネルギー: 447kcal タンパク: 18.5g 脂質: 8.5g | 食塩相当量: 0.8g だんごさし |
| 13 金 | 麦茶 醤油せんべい | ミートスパゲティ レバーのカレー揚げ コンスープ パナナ ごはん | ヤクルト ビスケット | ぶたひき ナチュラルチーズ ぶたレバー 牛乳 | 米菓 スパゲッティ 油 でん粉 水稲穀粒 ビスケット | たまねぎ にんじん グリーンピース コーン缶 バナナ | エネルギー: 487kcal タンパク: 16.1g 脂質: 11.8g | 食塩相当量: 1.2g スキーレッスン |
| 14 土 | 麦茶 アスパラガス | ソフトフランス(いちごジャム) グラタン 牛乳 洋梨 | ぶどうゼリー 量たべよ | 鶏もも 牛乳 プロセスチーズ | コッペパン ジャム マカロ ニ じゃがいも 上新粉 オリーブオイル 米菓 | にんじん たまねぎ 西洋なし | エネルギー: 460kcal タンパク: 13.3g 脂質: 11.9g | 食塩相当量: 1g |
| 15 日 | | | | | | | | |
| 16 月 | 麦茶 クラッカー | スタミナカレー コールスローサラダ 牛乳 りんご ごはん | フルーツヨーグルト(★) ビスケット | ぶたかた 脱脂粉乳 ベーコン 牛乳 ヨーグルト | クラッカー じゃがいも 油 マヨネーズ 水稲穀粒 ビスケット | にら キャベツ コーン缶 きゅうり りんご みかん缶 もも缶 パナナ | エネルギー: 504kcal タンパク: 14.2g 脂質: 18.6g | 食塩相当量: 1.1g スキーレッスン |
| 17 火 | ぶどうジュース クッキー | 焼肉 ビーフソテー わかめ汁 ゆで野菜 みかん ごはん | スポロン たまりせんべい | ぶたかたロース 鶏ひき かつお節 みそ | ビスケット 車糖 ごま ビーフン 油 水稲穀粒 米菓 | たまねぎ 青ピーマン わかめ ブロッコリー うんしゅうみかん | エネルギー: 477kcal タンパク: 14.2g 脂質: 10.9g | 食塩相当量: 1.1g スキーレッスン |
| 18 水 | 麦茶 ぱりんこ | わっぱめし風ごはん 鶏のから揚げ こづゆ フルーツ盛り合わせ | 牛乳 ココアケーキ(★) | しろさけ 鶏卵 鶏もも 牛乳 ホイップクリーム | 米菓 スパゲッティ ごま 油 さといも しらたき プレミックス粉 無塩バター | こまつな 乾しいたけ にんじん きくらげ オレンジ いちご | エネルギー: 460kcal タンパク: 20.8g 脂質: 16.6g | 食塩相当量: 0.9g お誕生会 |
| 19 木 | ぶどうジュース クッキー | 五目納豆 さつま芋の甘煮 えのき汁 りんご ごはん | 牛乳 しんごろう(★) | 納豆 焼き竹輪 鶏卵 みそ 牛乳 えごま | ビスケット 油 さつまいも 車糖 水稲穀粒 | にんじん 根深ねぎ えのき汁 たまねぎ りんご | エネルギー: 519kcal タンパク: 14.7g 脂質: 11.4g | 食塩相当量: 1.0g スキーレッスン |
| 20 金 | りんごゼリー せんべい | タンメン ひじきサラダ 牛乳 みかん ごはん | 麦茶 ドーナツ(★) | ぶたかた ベーコン 牛乳 | 米菓 中華めん 水稲穀粒 薄力粉 車糖 有塩バター ざらめ糖 | はくさい にら 根深ねぎ ひじき きゅうり たくあん漬 うんしゅうみかん | エネルギー: 489kcal タンパク: 11.8g 脂質: 11.8g | 食塩相当量: 0.7g スキーレッスン |
| 21 土 | 麦茶 アスパラガス | クリームサンド 厚揚げの中華煮 牛乳 パナナ | リンゴジュース ぼたぼた焼き | 生揚げ ぶたかた 牛乳 | ビスケット 食パン ごま油 でん粉 米菓 | にんじん たまねぎ はくさい 根深ねぎ バナナ | エネルギー: 475kcal タンパク: 14.4g 脂質: 17g | 食塩相当量: 0.8g |
| 22 日 | | | | | | | | |
| 23 月 | ぶどうジュース 量たべよ | 照り焼きチキン マセドアンサラダ 打ち豆汁 りんご ごはん | ドリンクヨーグルト(★) ビスケット | 鶏もも ベーコン だいず みそ ヨーグルト 牛乳 | 米菓 さつまいも マヨネーズ ごま 水稲穀粒 乳酸菌飲料 ビスケット | にんじん コーン缶 きゅうり 根深ねぎ はくさい りんご | エネルギー: 466kcal タンパク: 14.4g 脂質: 11.9g | 食塩相当量: 1.1g スキーレッスン |
| 24 火 | リンゴジュース ビスケット | ハンバーグ 温野菜 小松菜汁 バナナ ごはん | プリン せんべい | ぶたひき 鶏ひき 鶏卵 まぐろ類缶 みそ | ビスケット パン粉 車糖 油 焼きふ 水稲穀粒 米菓 | たまねぎ キャベツ にんじん わかめ こまつな バナナ | エネルギー: 518kcal タンパク: 17.7g 脂質: 12.4g | 食塩相当量: 1.1g スキーレッスン |
| 25 水 | 麦茶 せんべい | さばの味噌煮 マッシュサラダ すまし汁 みかん ごはん | 牛乳 いちごホイップサンド(★) | まさば みそ ベーコン 絹ごし豆腐 牛乳 ホイップクリーム | 米菓 車糖 じゃがいも マヨネーズ 水稲穀粒 食パン | きゅうり にんじん コーン缶 根深ねぎ まいたけ うんしゅうみかん いちご | エネルギー: 503kcal タンパク: 18.1g 脂質: 17.6g | 食塩相当量: 1.2g スキーレッスン |
| 26 木 | 麦茶 バナナ | 里芋の煮物 かぼちゃのキッシュ 玉ねぎ汁 いちご ごはん | 牛乳 クラッカー | 鶏もも さつま揚げ 鶏卵 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 みそ かつお節 牛乳 | さといも こんにやく 車糖 油 水稲穀粒 クラッカー | バナナ にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ こまつな いちご | エネルギー: 489kcal タンパク: 18.6g 脂質: 13.4g | 食塩相当量: 1.4g |
| 27 金 | リンゴジュース せんべい | カレーうどん キャベツ和え 牛乳 パナナ | ジョア 菜飯おにぎり(★) | ぶたかた 油揚げ かつお節 牛乳 みそ | 米菓 うどん 車糖 ごま でん粉 ごま油 水稲穀粒 | 根深ねぎ キャベツ にんじん パナナ | エネルギー: 428kcal タンパク: 17.3g 脂質: 8g | 食塩相当量: 1.1g 親子スキー |
| 28 土 | 麦茶 ビスコ | スパゲッティパン こころスープ 牛乳 みかん | 野菜生活 せんべい | 鶏ひき ナチュラルチーズ ベーコン 牛乳 | ビスケット コッペパン スパゲッティ 油 じゃがいも 米菓 | たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ うんしゅうみかん | エネルギー: 505kcal タンパク: 15.1g 脂質: 14.0g | 食塩相当量: 1.2g |
| 29 日 | | | | | | | | |
| 30 月 | ぶどうジュース ぱりんこ | ブロッコリーシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 バナナ ごはん | カップでヤクルト アンパンマンせんべい | 鶏もも 牛乳 焼き竹輪 生揚げ ヨーグルト | 米菓 じゃがいも 有塩バター 上新粉 車糖 水稲穀粒 | たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 ブロッコリー パナナ | エネルギー: 534kcal タンパク: 20.3g 脂質: 11.4g | 食塩相当量: 1.3g |
| 31 火 | リンゴジュース クッキー | ヒレカツ かぼちゃサラダ 白菜汁 いちご ごはん | 牛乳 凍み餅 | ぶたヒレ 鶏卵 ベーコン 絹ごし豆腐 みそ 牛乳 | ビスケット 薄力粉 パン粉 油 車糖 マヨネーズ 水稲穀粒 米菓 | かぼちゃ にんじん きゅうり コーン缶 はくさい 根深ねぎ いちご | エネルギー: 537kcal タンパク: 20.3g 脂質: 11.4g | 食塩相当量: 1.3g |

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。


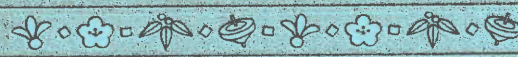
ざくざく煮

元は京都の料理で貴重な食材を使って作られていた、高級煮物料理のようです。会津に伝わり、おもてなし料理として食べられたのが、こづゆです。それが二本松に伝わり、お祝いや人の集まる時に食べられるざくざく煮となったそうです。地域により、伝わり方や具材も様々ですが、食の経験として献立に入れました。

※会津の食材を使った料理や郷土料理を献立に入れました。会津の美味しさをいつまでも忘れないで欲しいです。※業者の方々のご協力をいただきながら、食材を揃えています。給食ができるまで、たくさんの方が関わっている事や、感謝の気持ちも子どもたちに伝えていきたいです。



1月 離乳食献立予定表

| 日(期) | 献立名(共通分) AM | 離乳食PM(後期) |
|-------|---|--|
| 1(日) | | |
| 2(月) | | |
| 3(火) |  |  |
| 4(水) | | |
| 5(木) | | |
| 6(金) | おかゆ 鶏肉と白菜の煮物 大根汁 | 七草風がゆ ほうじ茶 |
| 7(土) | おかゆ ツナとキャベツのやわらか煮 トマトスープ | りんごとさつまいもの煮物 ほうじ茶 |
| 8(日) | | |
| 9(月) | | |
| 10(火) | おかゆ 野菜のそぼろ煮 玉ねぎ汁 | 人参がゆ コロコロポテト |
| 11(水) | おかゆ 豆腐と野菜の煮物 かぶ汁 | やわらかトースト 野菜スープ |
| 12(木) | 彩りがゆ さつまい煮 わかめ汁 | ブロッコリーがゆ ほうじ茶 |
| 13(金) | おかゆ じゃがいものひき肉煮 大根汁 | バナナパンケーキ ほうじ茶 |
| 14(土) | おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 ポターージュ | 青菜がゆ ほうじ茶 |
| 15(日) | | |
| 16(月) | おかゆ 豚肉とキャベツの煮物 玉ねぎ汁 | 人参がゆ ほうじ茶 |
| 17(火) | おかゆ 鶏つくねと野菜の煮物 じゃがいも汁 | かぼちゃがゆ ほうじ茶 |
| 18(水) | おかゆ 鮭の野菜の煮物 かぶ汁 | おやき 野菜スープ |
| 19(木) | おかゆ 五目納豆 豆ふ汁 | キャベツがゆ ほうじ茶 |
| 20(金) | おかゆ ひじきとじゃがいもの煮物 人参汁 | 煮込みうどん ほうじ茶 |
| 21(土) | おかゆ 豚肉と白菜の煮物 玉ねぎ汁 | ブロッコリーがゆ ほうじ茶 |
| 22(日) | | |
| 23(月) | おかゆ 鶏肉と大根の煮物 玉ねぎ汁 | 青菜がゆ ほうじ茶 |
| 24(火) | おかゆ 煮込みハンバーグ 青菜汁 | さつまいもがゆ ほうじ茶 |
| 25(水) | おかゆ 鯖と野菜のみそ風味煮 大根汁 | いちごのロールサンド 野菜スープ |
| 26(木) | おかゆ 鶏肉と玉ねぎの煮物 人参汁 | かぼちゃの茶巾 ほうじ茶 |
| 27(金) | おかゆ 豚肉とブロッコリーの煮物 長ネギ汁 | わかめがゆ ほうじ茶 |
| 28(土) | おかゆ 野菜のそぼろ煮 ころころスープ | トマトリゾット ほうじ茶 |
| 29(日) | | |
| 30(月) | おかゆ ブロッコリー ポトフ | キャベツがゆ ほうじ茶 |
| 31(火) | おかゆ 白菜と豆腐の煮物 かぼちゃのスープ | お芋蒸しパン ほうじ茶 |

* 献立は、材料の関係上、一部変更になる場合があります。

* 献立は、後期に合わせて立てています。

初期はドロドロ状

中期は舌でつぶせる固さ

後期は歯ぐきでつぶせる固さです。

