

日曜	昼食	午前おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	午後おやつ
1 水	あんかけ焼きそば じゃがいもと青梗菜の中華スープ デザート	ビスケット	・豚肉・牛乳・ゼラチン ・きな粉	・食パン・薄力粉・油 ・バター・砂糖・じゃがいも ・ミレービスケット	・玉ねぎ・キャベツ・人参・胡瓜・白菜 ・バナナ・青梗菜	牛乳 おかかおにぎり
2 木	ごはん 鮭の塩焼き 春巻き兜 ブロッコリーのごま和え 小松菜のすまし汁 デザート	せんべい	・鮭・かまぼこ・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・ぎょうざの皮 ・油・ごま・薄力粉・バター	・たけのこ・人参・ブロッコリー ・小松菜・玉ねぎ・オレンジ・みかん缶	牛乳 こいのぼりクッキー
3 金	建国記念日					
4 土	みどりの日					
6 月	振替休日					
7 火	ご飯 ぶり大根 キャベツの甘酢和え 人参と小松菜の味噌汁 デザート	ペジタべる	・ぶり・牛乳	・精白米・砂糖・油 ・ホットケーキミックス	・大根・キャベツ・胡瓜・人参・小松菜 ・長ねぎ・バナナ・いちごジャム	牛乳 いちごジャムケーキ
8 水	ご飯 ポークチャップ 大豆サラダ じゃがいもと豆腐の味噌汁 デザート	ビスケット	・豚肉・水煮大豆・生揚げ ・ゼラチン・牛乳・ツナ缶	・精白米・油・バター・じゃがいも ・ミレービスケット・食パン ・マヨネーズタイプ	・玉ねぎ・キャベツ ・人参・コーン・小松菜・ぶどうジュース	牛乳 ツナサンド
9 木	ご飯 鶏肉照り焼き キャベツのおかか和え チンゲンサイとしめじの味噌汁 デザート	せんべい	・鶏肉・かつお節・牛乳 ・鶏肉・油揚げ	・精白米・薄力粉・油	・キャベツ・人参・青梗菜・しいたけ ・バナナ・しめじ・ごぼう	牛乳 炊き込みおにぎり
10 金	青菜とコーンのお浸し デザート		・油揚げ・鶏肉・牛乳・脱脂粉乳	・ゆであどん・砂糖・油 ・ホットケーキミックス ・さつまいも	・長ねぎ・わかめ・大根・青梗菜・人参・コーン ・もも缶	牛乳 さつまいも蒸しパン
11 土	麻婆丼 胡瓜サラダ 野菜スープ デザート	セレクト	・豚挽肉・豆腐・ツナ缶・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま・ごま油	・にんにく・生姜・人参・長ねぎ・胡瓜 ・コーン・青梗菜・玉ねぎ・青のり	麦茶 あおのりおにぎり
13 月	食パン 鶏肉となすのトマト煮 マカロニサラダ ほうれん草とえのきのスープ デザート	ビスケット	・鶏肉・牛乳・脱脂粉乳 ・ホイップクリーム	・食パン・砂糖 ・マカロニ・マヨネーズタイプ ・ミレービスケット ・ホットケーキミックス	・なす・玉ねぎ・トマト缶・胡瓜・キャベツ ・ほうれん草・えのき・バナナ・もも缶	牛乳 お誕生日 ホットケーキ
14 火	ご飯 あんかけつゆ焼き 胡瓜と人参のごま和え お麩とキャベツの味噌汁 デザート	サッポロポテト	・鶏挽肉・ゼラチン ・牛乳・ゆで小豆	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま・おふ・食パン・バター	・玉ねぎ・ひじき・胡瓜・人参・もやし ・キャベツ・桃缶	牛乳 あんこサンド
15 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのドレッシング和え 厚揚げの味噌汁 デザート	ビスケット	・豚肉・ツナ缶・生揚げ・牛乳 ・ゼラチン・しらす	・精白米・油・砂糖・じゃがいも ・ミレービスケット	・生姜・玉ねぎ・しめじ・ピーマン ・ブロッコリー・人参・小松菜・わかめ	牛乳 しらすおにぎり
16 木	ご飯 魚のフリッター 青菜のめんつゆ和え 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	せんべい	・パンカシウス・豆腐・牛乳	・精白米・お好み焼き粉 ・油・ごま油・薄力粉・砂糖	・小松菜・人参・えのき・わかめ・長ねぎ ・バナナ	牛乳 ココアクッキー
17 金	ご飯 豚肉の甘辛炒め 大豆と人参のサラダ もやしとわかめのスープ デザート	ビスケット	・豚肉・水煮大豆・牛乳 ・豆乳・きな粉・ゼラチン	・精白米・砂糖・片栗粉・油 ・マヨネーズタイプ	・玉ねぎ・人参・コーン・胡瓜・しめじ ・わかめ・もやし・みかん缶	牛乳 きな粉おはぎ
18 土	ドライカレー 人参のサラダ 大根と油揚げのスープ デザート	セレクト	・豚挽肉・油揚げ・牛乳	・精白米・砂糖	・玉ねぎ・にんにく・生姜・人参・もやし ・胡瓜・大根・しめじ	麦茶 ビスコ
20 月	キャベツのごまサラダ 玉ねぎとじゃがいものスープ デザート		・豚挽肉・牛乳 ・バルメザンチーズ	・精白米・油・バター・ごま ・砂糖・じゃがいも・食パン	・玉ねぎ・キャベツ・人参・わかめ ・コーン・桃缶	牛乳 シュガートースト
21 火	ご飯 鶏肉のねぎ焼き ほうれん草と人参の白和え さつまいもの味噌汁 デザート	ペジタべる	・鶏肉・豆腐・油揚げ・ゼラチン ・牛乳	・精白米・砂糖・油・ごま ・さつまいも・じゃがいも ・バター・片栗粉	・長ねぎ・ほうれん草・人参・ごぼう ・オレンジ	牛乳 じゃがいももち
22 水	ご飯 焼肉 ブロッコリーとちくわのサラダ キャベツの味噌汁 デザート	せんべい	・豚肉・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・ごま・砂糖・油 ・マヨネーズタイプ ・ホットケーキミックス ・砂糖	・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ ・ブロッコリー・コーン・キャベツ ・オレンジ・りんご	牛乳 りんごケーキ
23 木	カレーライス マカロニサラダ デザート	ビスケット	・豚肉・脱脂粉乳・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・マカロニ・マヨネーズタイプ ・ホットケーキミックス ・砂糖	・玉ねぎ・人参・胡瓜・キャベツ・みかん缶 ・もも缶・バイン缶・マーマレード	牛乳 マーマレード 蒸しパン
24 金	ブロッコリーのじゃこ和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 デザート		・鮭・しらす干し・油揚げ ・牛乳	・精白米・薄力粉・油・ごま ・マヨネーズタイプ・じゃがいも	・人参・ブロッコリー・キャベツ ・バナナ・わかめ	牛乳 わかめのおにぎり
25 土	レーズンサラダ ほうれん草のスープ デザート		・豚肉・牛乳	・精白米・ごま油・源氏パイ	・長ねぎ・にんにく・キャベツ ・胡瓜・コーン・レーズン・ほうれん草 ・玉ねぎ・人参	麦茶 源氏パイ
27 月	きゅうりのフレンチサラダ キャベツのスープ デザート		・鶏挽肉・チーズ ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・薄力粉・バター	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜・人参・コーン ・キャベツ・オレンジ・バイン缶	牛乳 パイナップルケーキ
28 火	ご飯 しめじと豚肉のみそ炒め ちくわときゅうりの胡麻和え 大根と小松菜の味噌汁 デザート	サッポロポテト	・豚肉・竹輪・ゼラチン ・牛乳	・精白米・ごま・片栗粉 ・砂糖・薄力粉・バター	・しめじ・ピーマン・長ねぎ・胡瓜・わかめ ・大根・小松菜・桃缶	牛乳 サクサククッキー
29 水	人参ときゅうりのサラダ じゃがいもとソーセージのスープ デザート		・豚挽肉・鶏挽肉・豆乳・ツナ缶 ・ウインナー・ソーセージ ・ゼラチン・牛乳	・食パン・パン粉・油 ・じゃがいも・砂糖・精白米 ・ごま	・玉ねぎ・人参・胡瓜・コーン ・ぶどうジュース	牛乳 鮭おにぎり
30 木	キャベツのゆかり和え わかめと麩の味噌汁 デザート		・豆腐・ツナ缶 ・脱脂粉乳・牛乳	・精白米・お好み焼き粉 ・ごま・おふ・薄力粉・砂糖	・人参・ひじき・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜 ・わかめ・バナナ・もも缶	牛乳 ホットピーチケーキ
31 金	大豆と野菜の胡麻和え デザート	ビスケット	・豚肉・かまぼこ・豆乳 ・鶏肉・水煮大豆・いんげん ・牛乳	・中華めん・油・砂糖・ごま ・食パン・油	・キャベツ・もやし・人参・にら ・みかん缶・もも缶・バイン缶	牛乳 きな粉サンド

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

日	曜	午前おやつ	中期食	午後おやつ	後期食	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	水	ビスケット (せんべい)	・食パン粥 ・鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ・じゃが芋と青梗菜のだし煮	・麦茶 ・きなこ粥	・食パン ・豚肉と玉ねぎのケチャップ煮 ・じゃが芋と青梗菜の味噌汁	食パン 豚肉・玉ねぎ じゃが芋・白菜・青梗菜	・麦茶 ・マカロニきなこ	マカロニ・きな粉
2	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・白身魚のだし煮 ・人参と小松菜の煮びたし	・麦茶 ・豆乳プリン	・5倍粥 ・ふり大根 ・人参と小松菜の味噌汁	精白米 ふり・大根 人参・小松菜・長ねぎ	・麦茶 ・豆乳プリン	豆乳・砂糖 ゼラチン
3	金	建国記念日						
4	土	みどりの日						
6	月	振替休日						
7	火	野菜せんべい	・7倍粥 ・白身魚のだし煮 ・小松菜のおすまし	・麦茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・さわらの味噌煮 ・小松菜のおすまし	精白米 さわら・人参 小松菜・玉ねぎ・人参	・麦茶 ・枝豆粥	精白米・枝豆
8	水	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ・じゃが芋と小松菜のだし煮	・麦茶 ・ツナ入り粥	・5倍粥 ・豚肉と玉ねぎのトマト煮 ・じゃが芋と小松菜の味噌汁	精白米 豚肉・玉ねぎ じゃが芋・小松菜・人参	・麦茶 ・ツナ入り粥	精白米・ツナ水煮缶 小松菜
9	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・白身魚のだし煮 ・青梗菜と人参の煮びたし	・麦茶 ・人参粥	・5倍粥 ・白身魚のだし煮 ・青梗菜と人参の味噌汁	精白米 たら・キャベツ 青梗菜・人参	・麦茶 ・人参粥	精白米・人参
10	金	ビスケット (せんべい)	・煮込みうどん ・鶏のだし煮 ・青菜のおかか煮	・麦茶 ・ふかし芋	・煮込みうどん ・鶏のだし煮 ・青菜のコーンのお浸し	うどん・長ねぎ・わかめ 鶏肉・ブロッコリー 青梗菜・人参・コーン	・麦茶 ・ふかし芋	さつま芋
11	土	ハイハイ	・7倍粥 ・麻婆豆腐風 ・胡瓜のミルク煮	・麦茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・麻婆豆腐風 ・胡瓜のミルク煮	精白米 豆腐・豚挽肉・人参 胡瓜・コーン・牛乳	・麦茶 ・おかか粥	精白米・かつお節
13	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉と野菜の煮物 ・キャベツのだし煮	・麦茶 ・煮りんご	・5倍粥 ・豚肉と野菜の煮物 ・キャベツの味噌汁	精白米 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・玉ねぎ	・麦茶 ・煮りんご	りんご・砂糖
14	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏肉のたまごとじ ・キャベツと玉ねぎのだし煮	・麦茶 ・きな粉パン粥	・5倍粥 ・鶏肉のたまごとじ ・キャベツと玉ねぎの味噌汁	精白米 鶏肉・玉ねぎ・全卵 キャベツ・玉ねぎ・人参	・麦茶 ・小豆サンド	食パン・ゆで小豆 砂糖・バター きな粉・牛乳・豆乳
15	水	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・鶏肉と野菜のだし煮 ・小松菜とじゃが芋の煮物	・麦茶 ・しらす粥	・5倍粥 ・豚肉と野菜のだし煮 ・小松菜とじゃが芋の味噌汁	精白米 豚肉・玉ねぎ・ピーマン 小松菜・じゃが芋・人参	・麦茶 ・しらす粥	精白米・しらす干し 人参・わかめ
16	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・豆腐のそぼろ煮 ・小松菜のだし煮	・麦茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・白身魚のミルク煮 ・わかめとねぎの味噌汁	精白米 パンガシウス・人参・牛乳 わかめ・長ねぎ・豆腐	・麦茶 ・枝豆粥	精白米・枝豆
17	金	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・鶏肉と玉ねぎのだし煮 ・わかめと人参のスープ	・麦茶 ・きな粉プリン	・5倍粥 ・豚肉と玉ねぎのだし煮 ・わかめと人参のスープ	精白米 豚肉・玉ねぎ わかめ・人参	・麦茶 ・きな粉プリン	きな粉・牛乳・豆乳 砂糖・ゼラチン
18	土	ハイハイ	・7倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・大根と人参のスープ	・麦茶 ・ソフトせんべい	・5倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・大根と人参のスープ	精白米 鶏挽肉・玉ねぎ・ケチャップ 大根・人参	・麦茶 ・ソフトせんべい	
20	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉のたまごとじ ・玉ねぎとじゃが芋のスープ	・麦茶 ・パン粥	・5倍粥 ・豚肉のたまごとじ ・玉ねぎとじゃが芋のスープ	精白米 豚肉・玉ねぎ・全卵 玉ねぎ・じゃが芋・コーン	・麦茶 ・ソフトラスク	食パン・砂糖 バター
21	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏肉のだし煮 ・さつま芋煮	・麦茶 ・ふかし芋	・5倍粥 ・鶏肉のだし煮 ・さつま芋煮	精白米 鶏肉・長ねぎ・人参 さつま芋・ほうれん草	・麦茶 ・ふかし芋	じゃが芋
22	水	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・鮭のミルク煮 ・じゃが芋とキャベツのだし煮	・麦茶 ・ツナ入り粥	・5倍粥 ・鮭のミルク煮 ・じゃが芋とキャベツの味噌汁	精白米 鮭・人参・ブロッコリー・牛乳 じゃが芋・キャベツ	・麦茶 ・ツナ入り粥	精白米・ツナ水煮缶
23	木	小魚せんべい	・食パン粥 ・鶏肉のトマト煮 ・ほうれん草のスープ	・麦茶 ・ももゼリー	・食パン ・鶏肉のトマト煮 ・ほうれん草のスープ	食パン 鶏肉・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ ほうれん草・玉ねぎ	・麦茶 ・ももゼリー	もも缶・砂糖 ゼラチン
24	金	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・鶏肉と野菜のだし煮 ・ヨーグルトポンチ	・麦茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・豚肉と野菜のだし煮 ・ヨーグルトポンチ	精白米 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 みかん缶・もも缶・ヨーグルト	・麦茶 ・枝豆粥	精白米・枝豆
25	土	ハイハイ	・7倍粥 ・ツナとキャベツのだし煮 ・ほうれん草のスープ	・麦茶 ・ソフトせんべい	・5倍粥 ・ツナとキャベツのだし煮 ・ほうれん草のスープ	精白米 ツナ水煮缶・キャベツ・コーン ほうれん草・玉ねぎ・人参	・麦茶 ・ソフトせんべい	
27	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・野菜のたまごとじ ・キャベツのスープ	・麦茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・野菜のたまごとじ ・キャベツのスープ	精白米 じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・全卵 キャベツ・玉ねぎ・人参	・麦茶 ・おかか粥	精白米・かつお節
28	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏肉とブロッコリーの豆乳煮 ・大根と小松菜の煮びたし	・麦茶 ・豆乳プリン	・5倍粥 ・豚肉とねぎの味噌煮 ・大根と小松菜の煮びたし	精白米 豚肉・長ねぎ・ピーマン 大根・小松菜・長ねぎ	・麦茶 ・豆乳プリン	豆乳・砂糖 ゼラチン
29	水	ビスケット (せんべい)	・食パン粥 ・玉ねぎのそぼろ煮 ・じゃが芋とコーンのスープ	・麦茶 ・鮭入り粥	・食パン ・玉ねぎのそぼろ煮 ・じゃが芋とコーンのスープ	食パン 玉ねぎ・鶏挽肉・豚挽肉 じゃが芋・コーン	・麦茶 ・鮭入り粥	精白米・鮭フレーク
30	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・豆腐とツナたまごとじ ・玉ねぎとお麩のだし煮	・麦茶 ・ももゼリー	・5倍粥 ・豆腐とツナたまごとじ ・玉ねぎとお麩の味噌汁	精白米 豆腐・ツナ水煮缶・人参・全卵 玉ねぎ・お麩	・麦茶 ・ももゼリー	もも缶・砂糖 ゼラチン
31	金	ビスケット (せんべい)	・煮込みうどん ・鶏肉とブロッコリーの豆乳煮 ・大豆と野菜のだし煮	・麦茶 ・パン粥	・煮込みうどん ・鶏肉とブロッコリーの豆乳煮 ・大豆と野菜のだし煮	うどん・人参・キャベツ・豚肉 鶏肉・ブロッコリー・豆乳 大豆水煮缶・人参・いんげん	・麦茶 ・ソフトラスク	食パン・砂糖 バター

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります