

# < 保育献立 >

| 9月<br>対象 |   | 午前おやつ<br>0、1、2歳児 | 主 菜<br>全 員 | 副 菜<br>全 員     | スープ<br>全 員 | 主 食<br>全 員 | デザート<br>全 員 | 主な離乳食<br>0歳児 | 午後おやつ<br>全員・放課後 | 夕方おやつ<br>延長保育児 | 9月<br>対象 |
|----------|---|------------------|------------|----------------|------------|------------|-------------|--------------|-----------------|----------------|----------|
| 1        | 日 |                  |            |                |            |            |             |              |                 |                | 1 日      |
| 2        | 月 | 牛乳 マンナビスケット      | 鯖のカレーマヨ焼き  | 千切り大根洋風煮       | マカロニスープ    | ご飯         | オレンジ        | 白身魚          | 牛乳 さつまいも蒸しパン    | 牛乳 ミニサラダ       | 2 月      |
| 3        | 火 | 牛乳 きなこせんべい       | ハンバーガー     | カニカマサラダ        | もずくスープ     | ハンバーガーパン   | パイナップル      | 鶏ミンチ         | アイス ホームパイ       | まがりせんべい        | 3 火      |
| 4        | 水 | 牛乳 卵ボーロ          | じゃが芋のうま煮   | ひじきとチーズのサラダ    | 南瓜の味噌汁     | ご飯         | りんご         | 鶏ミンチ         | 牛乳 チョコチップクッキー   | 牛乳 雪の宿         | 4 水      |
| 5        | 木 | 牛乳 白い風船          | チキン南蛮      | ブロッコリーの胡麻和え    | えのきの味噌汁    | ご飯         | みかん缶        | 鶏ミンチ         | 牛乳 ミニパン         | 牛乳 ムーンライト      | 5 木      |
| 6        | 金 | 牛乳 リッツ           | 鯖のおろし煮     | 金平ごぼう          | チンゲン菜のスープ  | ご飯         | 野菜ゼリー       | 白身魚          | 牛乳 パナナとおせんべい    | 牛乳 カントリーマーム    | 6 金      |
| 7        | 土 | 牛乳 ウエハース         | 南瓜のシチュー    | キャベツとツナの和風サラダ  |            | クロワッサン     | フルーツカクテル缶   | 鶏ミンチ         | バームクーヘン         | 牛乳 おかし         | 7 土      |
| 8        | 日 |                  |            |                |            |            |             |              |                 |                | 8 日      |
| 9        | 月 | 牛乳 動物ビスケット       | 鶏のオーロラ焼き   | じゃが芋のチーズ煮      | なめこ汁       | ご飯         | オレンジ        | 鶏ミンチ         | りんごゼリー ハッピーターン  | 牛乳 ホームパイ       | 9 月      |
| 10       | 火 | 牛乳 きなこせんべい       | サバの味噌煮     | 高野豆腐の卵とじ       | かまぼこのすまし汁  | ご飯         | りんご         | 白身魚          | 牛乳 カステラ         | 牛乳 ぼたぼた焼き      | 10 火     |
| 11       | 水 | 牛乳 アンパンマンビスケット   |            |                |            |            |             |              | 牛乳 揚げパン         | 牛乳 チョイスビスケット   | 11 水     |
| 12       | 木 | 牛乳 卵ボーロ          | しいらの洋風焼き   | 昆布と竹輪の炒り煮      | じゃが芋の味噌汁   | ご飯         | パイナップル      | 白身魚          | 牛乳 ミニパン         | 牛乳 星食べよう       | 12 木     |
| 13       | 金 | 牛乳 白い風船          | 根菜カレー      | コーンマヨサラダ       |            | ご飯         | フルーツカクテル缶   | 鶏ミンチ         | フルーチェ ミニサラダ     | 牛乳 カントリーマーム    | 13 金     |
| 14       | 土 | 牛乳 マンナビスケット      | ピピン丼       | ニラときのこのスープ     |            | ご飯         | バナナ         | 鶏ミンチ         | 牛乳 おにぎりせんべい     | 牛乳 おかし         | 14 土     |
| 15       | 日 |                  |            |                |            |            |             |              |                 |                | 15 日     |
| 16       | 月 |                  |            |                |            |            |             |              |                 |                | 16 月     |
| 17       | 火 | 牛乳 動物ビスケット       | タンドリーチキン   | ほうれん草とベーコンのソテー | 洋風卵スープ     | ご飯         | 十五夜ゼリー      | 鶏ミンチ         | 牛乳 ブルーベリーマドレーヌ  | 牛乳 ハッピーターン     | 17 火     |
| 18       | 水 | 牛乳 ウエハース         | 塩鮭 卵焼き     | チーズサラダ スマイル汁   | ミートスパゲティ   | 炊き込みご飯     | 黄桃缶         | 白身魚          | 牛乳 ビスコ          | 牛乳 源氏パイ        | 18 水     |
| 19       | 木 | 牛乳 リッツ           | からあげ       | ごぼうサラダ         | オニオンスープ    | ご飯         | バナナ         | 鶏ミンチ         | 牛乳 ミニパン         | 牛乳 まがりせんべい     | 19 木     |
| 20       | 金 | 牛乳 きなこせんべい       | 魚のネギみそ焼き   | レバーの甘辛煮        | けんちん汁      | ご飯         | フルーツカクテル缶   | 白身魚          | 牛乳 おふのラスク       | 牛乳 ミニサラダ       | 20 金     |
| 21       | 土 | 牛乳 アンパンマンビスケット   | 三色丼        |                | 豆腐の味噌汁     | ご飯         | ぶどうゼリー      | 鶏ミンチ         | 牛乳 ムーンライト       | 牛乳 おかし         | 21 土     |
| 22       | 日 |                  |            |                |            |            |             |              |                 |                | 22 日     |
| 23       | 月 |                  |            |                |            |            |             |              |                 |                | 23 月     |
| 24       | 火 | 牛乳 白い風船          | 鯖の西京焼き     | 鶏肉いりひじきの炒り煮    | かきたま汁      | ご飯         | オレンジ        | 白身魚          | 牛乳 芋かりんとう       | 牛乳 マリービスケット    | 24 火     |
| 25       | 水 | 牛乳 マンナビスケット      | 肉じゃが       | フルーツサラダ        | 白菜の味噌汁     | ご飯         | りんご         | 鶏ミンチ         | 牛乳 キャロットケーキ     | 牛乳 雪の宿         | 25 水     |
| 26       | 木 | 牛乳 卵ボーロ          | にべのアップルソース | ピーマン炒め         | 呉汁         | ご飯         | バナナ         | 白身魚          | 牛乳 ミニパン         | 牛乳 ハッピーターン     | 26 木     |
| 27       | 金 | 牛乳 動物ビスケット       | ロースカツ      | 和風サラダ          | オクラの味噌汁    | ご飯         | オレンジ        | 鶏ミンチ         | 牛乳 お好み焼き        | 牛乳 チョイスビスケット   | 27 金     |
| 28       | 土 | 牛乳 リッツ           | ちゃんぽん      | ほうれん草のツナナムル    |            |            | パイン缶        | 鶏ミンチ         | 牛乳 ぼたぼた焼き       | 牛乳 おかし         | 28 土     |
| 29       | 日 |                  |            |                |            |            |             |              |                 |                | 29 日     |
| 30       | 月 | 牛乳 アンパンマンビスケット   | マーボー豆腐     | ささみ胡瓜和風サラダ     | 星のごスープ     | ご飯         | オレンジ        | 鶏ミンチ         | 牛乳 焼きおにぎり       | 牛乳 ホームパイ       | 30 月     |

# < 介護献立 >

# ◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆

| 9月<br>対象 | 主 菜<br>全 員   | 副 菜<br>全 員   | 介護系副菜<br>全 員 | スープ<br>全 員 | 主 食<br>全 員 |
|----------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|
| 1 日      | 鮭の卵とじ        | キャベツの塩昆布和え   | ふりかけ         | 油揚げの味噌汁    | 御飯         |
| 2 月      | がんもの煮物       | ひじきの炒り煮      | たいみそ         | じゃがいもの味噌汁  | 御飯         |
| 3 火      | 南瓜の煮物        | 納豆           | たくあん         | ほうれん草の味噌汁  | 御飯         |
| 4 水      | オムレツ         | ソテー          | イチゴジャム       | やさいスープ     | ロールパン      |
| 5 木      | 切り干し大根の煮物    | さんま          | ふりかけ         | キャベツの味噌汁   | 御飯         |
| 6 金      | シューマイ        | ひじきの炒り煮      | たくあん         | 豆腐の味噌汁     | 御飯         |
| 7 土      | 高野豆腐とエビの卵とじ  | 納豆           | 奈良漬け         | 玉ねぎの味噌汁    | 御飯         |
| 8 日      | 金平ごぼう        | さんま          | 桜漬け          | もやしの味噌汁    | 御飯         |
| 9 月      | 五目豆          | ブロッコリーのおかか和え | ふりかけ         | 人参の味噌汁     | 御飯         |
| 10 火     | ししゃも         | ひじきの炒り煮      | 胡瓜漬け         | 小松菜の味噌汁    | 御飯         |
| 11 水     | 南瓜の煮物        | 豆腐とほうれん草の卵とじ | のり佃煮         | キャベツの味噌汁   | 御飯         |
| 12 木     | 揚げ茄子の鶏ミンチ煮   | 納豆           | つぼ漬け         | 玉ねぎの味噌汁    | 御飯         |
| 13 金     | いこみこうや       | おくらのおかか和え    | めんたいこ        | ほうれん草の味噌汁  | 御飯         |
| 14 土     | お魚とひじきの豆腐寄せ  | カリフラワーの金平    | ふりかけ         | 南瓜の味噌汁     | 御飯         |
| 15 日     | 五目豆          | ほうれん草シューマイ   | つぼ漬け         | 大根葉の味噌汁    | 御飯         |
| 16 月     | 高野豆腐とエビの卵とじ  | キャベツの塩昆布和え   | たいみそ         | じゃがいもの味噌汁  | 御飯         |
| 17 火     | ペンネサラダ       | ソテー          | りんごジャム       | コンソメスープ    | 食パン        |
| 18 水     | 塩鯖           | ブロッコリーのおかか和え | つぼ漬け         | ほうれん草の味噌汁  | 御飯         |
| 19 木     | 豆腐の卵とじ       | 納豆           | しば漬け         | えのきの味噌汁    | 御飯         |
| 20 金     | 五目豆          | さんま          | ふりかけ         | 小松菜の味噌汁    | 御飯         |
| 21 土     | お魚とひじきの豆腐寄せ  | 金平ごぼう        | 胡瓜漬け         | キャベツの味噌汁   | 御飯         |
| 22 日     | オムレツ         | ソテー          | チョコジャム       | 南瓜のスープ     | ロールパン      |
| 23 月     | ししゃも         | 切り干し大根の煮物    | ふりかけ         | 玉ねぎの味噌汁    | 御飯         |
| 24 火     | ひじきの炒り煮      | 納豆           | 白菜漬け         | ほうれん草の味噌汁  | 御飯         |
| 25 水     | 豆腐とほうれん草の卵とじ | かぼちゃシューマイ    | のり佃煮         | 人参の味噌汁     | 御飯         |
| 26 木     | 揚げ茄子の鶏ミンチ煮   | キャベツの塩昆布和え   | ふりかけ         | 油揚げの味噌汁    | 御飯         |
| 27 金     | ししゃも         | ブロッコリーのおかか和え | たくあん         | 豆腐の味噌汁     | 御飯         |
| 28 土     | 鮭の卵とじ        | インゲンの胡麻和え    | たいみそ         | えのきの味噌汁    | 御飯         |
| 29 日     | いこみこうや       | カリフラワーの金平    | めんたいこ        | 人参の味噌汁     | 御飯         |
| 30 月     | 五目豆          | さんま          | ふりかけ         | 小松菜の味噌汁    | 御飯         |

◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆

| 9月<br>対象 | 主 菜<br>全 員     | 副菜<br>全 員     | 介護系副菜<br>全 員   | スープ<br>全 員  | 主 食<br>全 員 | デザート<br>全 員 | 午後おやつ<br>全員・放課後   |
|----------|----------------|---------------|----------------|-------------|------------|-------------|-------------------|
| 1 日      | 肉団子の中華風きのことソース | 里芋のそぼろ煮       | 梅干し 甘酢漬け       | ほうれん草のすまし汁  | 御飯         | 黄桃缶         | ミニたい焼き            |
| 2 月      | タラのみぞれあん       | チーズサラダ        | しその実漬け べったら漬け  | 鶏ごぼう汁       | 御飯         | カクテルゼリー     | 苺のマドレーヌ           |
| 3 火      | ピピンパ丼          | ブロッコリーの胡麻和え   | 高菜漬け           | もずくスープ      | 御飯         | ヨーグルト       | コーヒーゼリー           |
| 4 水      | 赤魚の味噌煮         | 胡瓜とわかめの酢の物    | 白菜漬け つぼ漬け      | 豆腐としめじのすまし汁 | 御飯         | オレンジ        | きなこ蒸しパン           |
| 5 木      | ポークジンジャー       | カリフラワーとりんごサラダ | 甘酢漬け しば漬け      | 茄子の味噌汁      | 御飯         | 梨           | フルーツポンチ           |
| 6 金      | サバの塩焼き         | マカロニのカーマサラダ   | 桜漬け しそ昆布       | きのこの味噌汁     | 御飯         | パイナップル      | ジャムパン             |
| 7 土      | うどん            | キャベツサラダ       | べったら漬け         |             | うどん        | プリン         | バームクーヘン           |
| 8 日      | 茄子と豚肉の味噌炒め     | カリフラワーのポン酢和え  | しば漬け 青かっぱ漬     | すまし汁        | 御飯         | 洋梨缶         | ガトーレーズン サボイモト     |
| 9 月      | タラのネギたれ        | ビーフン炒め        | 茄子漬け 紅生姜       | 白菜の味噌汁      | 御飯         | オレンジ        | フルーツヨーグルト         |
| 10 火     | 豚肉のキムチ炒め       | なます           | かつおかりんご漬け 福神漬け | かきたま汁       | 御飯         | りんご         | さつま芋のケーキ          |
| 11 水     | にべの朝鮮焼き        | おろし和え         | 味噌漬け 白菜漬け      | ポトフ         | 御飯         | バナナ         | コアラのマーチ まがりせんべい   |
| 12 木     | きのこのハヤシライス     | ビーフンサラダ       | 福神漬け           |             | 御飯         | フルーツみつ豆     | 抹茶と甘納豆の蒸しパン       |
| 13 金     | 鮭のバター醤油焼き      | ハムともやしの中華和え   | 桜漬 味噌漬け        | 肉団子スープ      | 麦御飯        | オレンジ        | クリームパン            |
| 14 土     | ナポリタン          | 具だくさん洋風卵焼き    |                | 豆腐とベーコンのスープ | スパゲッティ     | ヨーグルト       | おにぎりせんべい カントリーマーム |
| 15 日     | 鯖の磯辺焼き         | もやしの酢の物       | 高菜漬け 福神漬け      | かまぼこのすまし汁   | 御飯         | 黄桃缶         | チョコパイ             |
| 16 月     | 鶏肉と里芋の煮物       | 柚子ドレサラダ       | しその実漬け しば漬け    | にら玉スープ      | 御飯         | 洋梨缶         | 甘栗饅頭 ハッピーターン      |
| 17 火     | 白身魚フライ         | オクラとしらすのおかか和え | 白菜漬け 奈良漬け      | 大根の味噌汁      | 御飯         | パイナップル      | 焼きおにぎり            |
| 18 水     | 具だくさんそば        | かき揚げ          | 桜漬け            |             | そば         | 水ようかん       | 黒糖ケーキ 星たべよ        |
| 19 木     | 鮭のおろし煮         | 南瓜サラダ         | たくあん 梅干し       | レタススープ      | 御飯         | りんご         | キャロットケーキ          |
| 20 金     | ハンバーグ          | 鶏とキャベツのスパゲッティ | ブロッコリーのサラダ 卵焼き | コンソメスープ     | ゆかりおにぎり    | 洋梨缶         | ジャムパン             |
| 21 土     | カレーライス         | フルーツサラダ       | らっきょう 福神漬け     |             | 御飯         | ヨーグルト       | パイの実 ぼたぼた焼き       |
| 22 日     | 太刀魚の塩焼き        | ブロッコリーの和え物    | たくあん 白菜漬け      | わかめスープ      | 御飯         | 黄桃缶         | 豆乳ドーナツ            |
| 23 月     | 親子丼            | りんごサラダ        | べったら漬け         | オクラのスープ     | 御飯         | カクテルゼリー     | 二色あんぱい            |
| 24 火     | 白身魚のチリソース      | きのこの酢の物       | たくあん かつおかりんご   | 春雨スープ       | 御飯         | パイナップル      | どらやき 星たべよ         |
| 25 水     | 磯辺フライ          | マカロニサラダ       | 高菜漬け 甘酢漬       | けんちん汁       | 炊き込みご飯     | フルーツみつ豆     | 誕生日ケーキ            |
| 26 木     | 魚のネギみそ焼き       | 大根サラダ         | しば漬け 梅干し       | ほうれん草のすまし汁  | 御飯         | バナナ         | フルーチェ             |
| 27 金     | ちゃんぽん          | ひじきとチーズのサラダ   | 白菜漬け           |             | ちゃんぽん      | りんご         | きなこドーナツ           |
| 28 土     | すき焼き風煮         | ささ身の梅マヨ和え     | 高菜漬け 青かっぱ漬     | 大根の味噌汁      | 御飯         | 青リンゴゼリー     | ロールケーキ            |
| 29 日     | さわらのゆかり焼き      | ゴマドレサラダ       | たくあん 紅生姜       | じゃがいもの味噌汁   | 御飯         | フルーツミックス    | 紫芋饅頭              |
| 30 月     | 油淋鶏            | コーンマヨサラダ      | 高菜漬け 桜漬け       | なめこの味噌汁     | 御飯         | バナナ         | ワッフル              |

◆◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

| 9月 |   | 主 菜          | 副菜 (1)          | 副菜 (2)            | スープ          | 主 食          | デザート         |              |
|----|---|--------------|-----------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 対象 |   | 全員 (五福deごはん) | 全員 (五福deごはん)    | 五福deごはんのみ         | 全員 (五福deごはん) | 全員 (五福deごはん) | 全員 (五福deごはん) | 施設のみ         |
| 1  | 日 | ぶりの照り焼き      | オクラとブロッコリーの胡麻和え |                   | もやしの味噌汁      | 御飯           | 洋梨缶          | 高菜漬け 胡瓜漬け    |
| 2  | 月 | ポークビーンズ      | 青梗菜と厚揚げの炒め物     | インゲンの胡麻和え/桜漬け     | 春雨スープ        | 御飯           | オレンジ         | 桜漬け らっきょう    |
| 3  | 火 | 魚のきのこ甘酢だれ    | 大根マヨサラダ         | 大豆煮/梅干し           | 白菜の味噌汁       | 御飯           | りんご          | 梅干し 茄子漬け     |
| 4  | 水 | 鶏肉の照り焼き      | トマトサラダ          | さつま揚げの煮物/しそ昆布     | 大根とベーコンのスープ  | 御飯           | 青リンゴゼリー      | しそ昆布 あおかつぱ   |
| 5  | 木 | 夏野菜カレー       | 青しそサラダ          | エビカツ/らっきょう/福神漬け   |              | 御飯           | バナナ          | らっきょう 福神漬け   |
| 6  | 金 | 豚肉のべっこう煮     | 海藻サラダ           | ほうれん草のソテー/奈良漬け    | 青梗菜の卵トロロスープ  | 御飯           | オレンジ         | 奈良漬け 梅干し     |
| 7  | 土 | 鯖の梅おかか焼き     | 青梗菜のひき肉炒め       | 和風卵焼き/胡瓜漬け        | しめじの味噌汁      | 御飯           | バナナ          | 胡瓜漬け 甘酢漬け    |
| 8  | 日 | お魚豆腐おろし煮     | ささみのマヨ和え        |                   | 南瓜の味噌汁       | 御飯           | 甘夏みかん缶       | 高菜漬け しその実漬け  |
| 9  | 月 | 鶏のオーロラ焼き     | コールスロー          | ブロッコリーのあんかけ/昆布の佃煮 | もやしとレタスのスープ  | 御飯           | イチゴゼリー       | 昆布の佃煮 つぼ漬け   |
| 10 | 火 | 鯖の胡麻味噌焼き     | 冬瓜の煮物           | にらモヤシ炒め/あかつぱ      | おくらの味噌汁      | 炊き込みご飯       | パイナップル       | あおかつぱ たくあん   |
| 11 | 水 | 南瓜コロッケ       | ブロッコリーのソテー      | 胡瓜とコーンのサラダ/桜漬け    | けんちん汁        | 御飯           | 梨            | 桜漬け 茄子漬け     |
| 12 | 木 | タラの野菜あんかけ    | 豆サラダ            | ほうれん草の胡麻和え/しば漬け   | ささみと春雨のスープ   | 御飯           | りんご          | しば漬け 梅干し     |
| 13 | 金 | 唐揚げ          | 大根とひき肉の煮物       | 西京味噌ドレサラダ/高菜漬け    | ごま味噌汁        | 御飯           | バナナ          | 高菜漬け しその実漬け  |
| 14 | 土 | 鯖の青しそ焼き      | トマトとチーズのサラダ     | 春菊の煮びたし/梅干し       | じゃがいもの味噌汁    | 御飯           | キウイ          | 梅干し たくあん     |
| 15 | 日 | 鶏肉のオイスター炒め   | キャベツの卵とじ        |                   | 厚揚げの味噌汁      | 御飯           | みかん缶         | 茄子漬け 桜漬け     |
| 16 | 月 | 鯖の西京焼き       | 野菜胡麻マヨサラダ       | さつまいもの蜂蜜煮/あおかつぱ   | 花麩のすまし汁      | 赤飯           | 寿の日饅頭        | あおかつぱ べったら漬け |
| 17 | 火 | マーボー豆腐       | ひじきの和え物         | 茄子の田舎煮/たくあん       | もやしのカレースープ   | 御飯           | りんご          | たくあん 梅干し     |
| 18 | 水 | タラの洋風焼き      | 春雨とささみの酢の物      | 里芋の胡麻煮/奈良漬け       | わかめスープ       | 御飯           | キウイ          | 奈良漬け しその実漬け  |
| 19 | 木 | 鶏肉のネギ味噌焼き    | チーズサラダ          | 金平ごぼう/福神漬け        | 油揚げの味噌汁      | 麦御飯          | ピーチゼリー       | 福神漬け 奈良漬け    |
| 20 | 金 | 赤魚の煮つけ       | 大根のおかか和え        | 煮豆 味噌漬け           | 梅そうめん汁       | 御飯           | オレンジ         | 味噌漬け しそ昆布    |
| 21 | 土 | タラのパン粉焼き     | カリフラワーのサラダ      | アパ ー ン あおかつぱ      | マカロニスープ      | 御飯           | バナナ          | あおかつぱ べったら漬け |
| 22 | 日 | 豚肉の生姜焼き      | ちくわ入りサラダ        |                   | えのきの味噌汁      | 御飯           | 洋梨缶          | つぼ漬け しその実漬け  |
| 23 | 月 | 魚のきのこあんかけ    | シーザーサラダ         | ソーセージ炒め 昆布の佃煮     | 白菜の味噌汁       | 御飯           | オレンジ         | 昆布の佃煮 しば漬け   |
| 24 | 火 | じゃがいものうま煮    | ほうれん草とコーンナムル    | ポークビーンズ 奈良漬け      | 茄子の味噌汁       | 御飯           | バナナ          | 奈良漬け 桜漬け     |
| 25 | 水 | カレイの香草焼き     | ピーマンと人参の金平      | 焼きナス あおかつぱ        | もやしの味噌汁      | 御飯           | オレンジ         | あおかつぱ つぼ漬け   |
| 26 | 木 | タンドリーチキン     | ブロッコリーツナマヨ      | 酢味噌和え べったら漬け      | コンソメスープ      | 御飯           | 杏仁豆腐         | べったら漬け 茄子漬け  |
| 27 | 金 | コースカツ        | キャベツのツナ和え       | 小松菜の炒め物 昆布の佃煮     | ミネストローネ      | 御飯           | バナナ          | 昆布佃煮 胡瓜風味    |
| 28 | 土 | 鯖の西京焼き       | わかめサラダ          | 鶏レバーのしくれ煮 桜漬け     | ほうれん草のすまし汁   | 散らし寿司        | パイナップル       | 桜漬け 奈良漬け     |
| 29 | 日 | 青椒肉絲         | 厚揚げの卵とじ         |                   | 小松菜の味噌汁      | 御飯           | みかん缶         | 茄子漬け 梅干し     |
| 30 | 月 | 鮭の味噌マヨ焼き     | リャンパンサンスウ       | れんこんの炒め物 つぼ漬け     | 白菜スープ        | 御飯           | 梨            | つぼ漬け 奈良漬け    |