

献立表

2021年6月

日付	午前食		午後食	
	初期	中期/後期	中期/後期	
1 (火)	粥 玉ねぎのスープ ペースト（しらす・じゃがいも・人参）	粥/軟飯 玉ねぎのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮（鶏ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも） ゆで野菜（アスパラガス）	粥/軟飯 キャベツのスープ ゆで野菜（豆腐・人参）	
2 (水)	粥 人参のスープ ペースト（豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ）	粥/軟飯 人参のみそ汁 鮭の蒸し煮/カジキの蒸し煮 ゆで野菜（玉ねぎ） 後期 オレンジ	粥/軟飯 お粥のスープ かぼちゃのしらす和え	
3 (木)	粥 玉ねぎのスープ ペースト（タラ・ブロッコリー・人参）	粥/軟飯 玉ねぎのスープ ひき肉のトマト煮（鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト・大豆水煮・醤油） ゆで野菜（きゅうり）	きなこ粥/マカロニきなこ ミルクスープ（ブロッコリー・玉ねぎ・粉ミルク） ゆで野菜（人参）	
4 (金)	粥 キャベツのスープ ペースト（しらす・じゃがいも・トマト）	肉うどん（うどん・鶏ささみ・玉ねぎ・人参・なす・味噌） ゆで野菜（じゃがいも）	しらすどキャベツの粥/しらすどキャベツの軟飯 豆腐のみそ汁 ゆで野菜（アスパラガス）	
5 (土)	粥 人参のスープ ペースト（カレイ・キャベツ）	鶏そぼろ粥/鶏そぼろ軟飯 キャベツのみそ汁 ゆで野菜（人参）	鮭と小松菜の粥/鮭と小松菜の軟飯 玉ねぎのスープ	
7 (月)	粥 玉ねぎのスープ ペースト（しらす・キャベツ・人参）	粥/軟飯 玉ねぎのみそ汁 鶏ささみの蒸し煮/鶏肉の蒸し煮 ゆで野菜（キャベツ） 後期 オレンジ	粥/軟飯 キャベツのスープ 人参のスープ 人参のしらす和え/人参のツナ和え	
8 (火)	粥 人参のスープ ペースト（タラ・じゃが芋・玉ねぎ）	粥/軟飯 なすのみそ汁 鶏ささみの野草あんかけ（タラ・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉） マッシュポテト/茹でき芋（じゃが芋）	粥/軟飯 豆腐のスープ ゆで野菜（人参・なす）	
9 (水)	粥 大根のスープ ペースト（しらす・人参・キャベツ）	五目うどん（うどん・鶏ひき肉・大根・人参・醤油・片栗粉） キャベツのしらす和え（キャベツ・しらす） バナナ	納豆粥/納豆軟飯（ひきわり納豆） 人参のスープ ゆで野菜（きゅうり）	
10 (木)	粥 玉ねぎのスープ ペースト（カレイ・玉ねぎ・ブロッコリー）	コッペパン粥/コッペパン 豆乳スープ（玉ねぎ・豆乳） 鶏そぼろ煮（鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・片栗粉）/ハンバーグ（鶏ひき肉・玉ねぎ・人参） ゆで野菜（ブロッコリー）	粥/軟飯 人参のスープ 鮭とじゃが芋のとろみ煮/鮭とじゃが芋のおやき	
11 (金)	粥 キャベツのスープ ペースト（豆腐・人参・小松菜）	粥/軟飯 キャベツのスープ 豆腐の野草あんかけ（豆腐・人参・玉ねぎ・醤油・片栗粉） ゆで野菜（小松菜）	ささみどキャベツの粥/ささみどキャベツの軟飯 玉ねぎのみそ汁 ゆで野菜（人参）	
12 (土)	粥 カブのスープ ペースト（しらす・さつま芋）	肉うどん（うどん・鶏ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・人参） ゆで野菜（さつま芋）	タラと人参粥/タラと人参軟飯 カブとキャベツのスープ	
14 (月)	粥 大根のスープ ペースト（豆腐・ブロッコリー・人参）	粥/軟飯 大根のみそ汁 肉豆腐（豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・醤油） ゆで野菜（ブロッコリー） 後期 オレンジ	粥/軟飯 キャベツのスープ かぼちゃのしらす和え	
15 (火)	粥 玉ねぎのスープ ペースト（カレイ・じゃがいも・キャベツ）	粥/軟飯 玉ねぎのスープ 鮭のクリーム煮（鮭・じゃがいも・アスパラガス・粉ミルク） ゆで野菜（キャベツ）	粥/軟飯 人参のスープ 高野豆腐の野菜あんかけ（高野豆腐・キャベツ・玉ねぎ・醤油・片栗粉）	
16 (水)	粥 小松菜のスープ ペースト（しらす・大根・人参）	粥/軟飯 小松菜のみそ汁 大根のそぼろあんかけ（大根・人参・鶏ひき肉） ゆで野菜（きゅうり）	さつま芋粥/さつま芋軟飯 タラの蒸し煮 ゆで野菜（人参）	
17 (木)	粥 玉ねぎのスープ ペースト（カレイ・じゃがいも・キャベツ）	粥/軟飯 玉ねぎのスープ ささみど野菜のみそ煮（鶏ささみ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・味噌・片栗粉） ゆで野菜（ブロッコリー）	鮭粥/鮭軟飯 キャベツのスープ バナナヨーグルト（バナナ・無糖ヨーグルト）	
18 (金)	粥 カブのスープ ペースト（しらす・トマト・玉ねぎ）	片栗あんかけうどん（うどん・鶏ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉） トマトときゅうりのしらす和え	きなこミルクパン粥/きなこサンド（食パン・きな粉・豆乳） キャベツのスープ ゆで野菜（人参・きゅうり）	
19 (土)	粥 人参のスープ ペースト（タラ・キャベツ）	粥/軟飯 鶏のミルクスープ（鶏ひき肉・粉ミルク・玉ねぎ・人参） ゆで野菜（きゅうり）	キャベツと豆腐の粥/キャベツと豆腐の軟飯 玉ねぎのみそ汁 バナナ	
21 (月)	粥 キャベツのスープ ペースト（しらす・人参・玉ねぎ）	粥/軟飯 キャベツのスープ 鶏ささみの蒸し煮/鶏肉の蒸し煮 ゆで野菜（きゅうり・人参）	粥/軟飯 人参のみそ汁 高野豆腐とキャベツのとろみ煮（高野豆腐・キャベツ・片栗粉・醤油）	
22 (火)	粥 玉ねぎのスープ ペースト（カレイ・ブロッコリー・人参）	粥/軟飯 玉ねぎのスープ トマト煮（鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト）/（鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト） ゆで野菜（ブロッコリー）	鮭粥/鮭軟飯 人参のスープ ゆで野菜（玉ねぎ・きゅうり）	
23 (水)	粥 大根のスープ ペースト（豆腐・玉ねぎ）	粥/軟飯 大根のみそ汁 カレイの野菜あんかけ（カレイ・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉） ゆで野菜（きゅうり）	粥/軟飯 豆腐のスープ 大根のしらす和え/大根のツナ和え	
24 (木)	粥 小松菜のスープ ペースト（しらす・玉ねぎ・人参）	肉みそうどん（うどん・鶏ささみ・玉ねぎ・人参・小松菜・味噌） ゆで野菜（じゃが芋） バナナ	粥/軟飯 小松菜のスープ そぼろ和え（鶏ひき肉・きゅうり・人参・味噌・片栗粉）	
25 (金)	粥 玉ねぎのスープ ペースト（タラ・さつま芋）	粥/軟飯 さつま芋のみそ汁 鮭の蒸し煮 ゆで野菜（人参）	粥/軟飯 玉ねぎのスープ 納豆しらす和え（ひきわり納豆・しらす・きゅうり・人参）	
26 (土)	粥 キャベツのスープ ペースト（カレイ・人参・玉ねぎ）	粥/軟飯 キャベツのスープ ひき肉と野菜のとろみ煮（鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・味噌・片栗粉）	※ベビーフードでの対応をさせていただきます。	
28 (月)	粥 玉ねぎのスープ ペースト（豆腐・ブロッコリー・さつま芋）	粥/軟飯 玉ねぎのスープ カレイの蒸し煮 ゆで野菜（ブロッコリー・トマト）	フレンチトースト粥/フレンチトースト（食パン・豆乳） きゅうりのスープ ゆで野菜（さつま芋）	
29 (火)	粥 人参のスープ ペースト（しらす・キャベツ・人参）	粥/軟飯 人参のみそ汁 ささみどキャベツのみそ煮（鶏ささみ・キャベツ・味噌） ゆで野菜（きゅうり）/ ゆで野菜（オクラ）	粥/軟飯 玉ねぎのスープ じゃが芋のしらす和え/じゃが芋としらすのおやき	
30 (水)	粥 キャベツのスープ ペースト（タラ・玉ねぎ・トマト）	肉うどん（うどん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・醤油） ゆで野菜（トマト・きゅうり）	粥/軟飯 キャベツのみそ汁 高野豆腐と人参の煮物	

■初朝食のスープに具材は入りません（ ）内の野菜はスープのお出汁として使用します

2021年6月

日付	完了	
	午前食	午後食
1 (火)	軟飯 すまし汁（えのきたけ・わかめ） 鶏じゃが（鶏もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・油・かつお昆布だし・砂糖・醤油） アスパラコンソメサラダ（キャベツ・人参・アスパラガス・コン・酢・砂糖・油・醤油）	牛乳 バナナジャムヨーグルト（バナナ・無糖ヨーグルト・いちごジャム） クラッカー
2 (水)	軟飯 みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ） カジキの蒸し煮 ひじき五目煮（ひじき・人参・かつお昆布だし・砂糖・醤油）	牛乳 クッキー（無塩バター・砂糖・卵・小麦粉）
3 (木)	粥/パン スープ（しめじ・チンゲン菜） ポークビーンズ（豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・ピーマン・黄色ピーマン・トマト缶・ケチャップ・コンソメ・砂糖） ブロッコリーとチーズのサラダ（ブロッコリー・きゅうり・人参・チーズ・醤油）	牛乳 マカロニきなこ（マカロニ・きな粉・砂糖）
4 (金)	粥 みそ汁（鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・生薑・味噌・醤油・砂糖・片栗粉） スープ（キャベツ・豆腐） トマト	牛乳 しらすごはん（米・昆布だし・しらす・かつお節・あおのり・醤油）
5 (土)	豚丼（米・豚肉・玉ねぎ・人参・小松菜・ごま油・砂糖・味噌・片栗粉） みそ汁（もやし） きゅうりのおかか和え（きゅうり・キャベツ・かつお節・醤油）	牛乳 バナナ
7 (月)	わかめ軟飯 みそ汁（玉ねぎ・鮭） 鶏のてりやき（鶏もも肉・生薑・砂糖・醤油） いんげんのツナ和え（いんげん・人参・キャベツ・ツナ・醤油・砂糖・ごま油・ごま） オレンジ	牛乳 五目ビーフン（ビーフン・豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・ニラ・ごま油・砂糖・醤油）
8 (火)	軟飯 みそ汁（豆腐・なす） タラのケチャップあんかけ（タラ・片栗粉・油・玉ねぎ・人参・黄・赤ピーマン・ケチャップ・コンソメ・砂糖・醤油） 茹でき芋（じゃが芋・あおのり）	牛乳 チーズパン（ホットケーキミックス・ビザチーズ・牛乳）
9 (水)	五目うどん（うどん・鶏もも肉・大根・人参・ねぎ・チンゲン菜・かつお昆布だし・砂糖・醤油・片栗粉） スープ（キャベツ・えのきたけ） じゃこサラダ（キャベツ・きゅうり・人参・しらす・ごま油・砂糖・醤油） バナナ	牛乳 ツナマヨごはん（米・ツナ・きゅうり・マヨネーズ・醤油）
10 (木)	コンソメパン コンソメスープ（玉ねぎ・無塩バター・クリーム・コン・牛乳・コンソメ） ミートローフ（豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生薑・片栗粉・ケチャップ） ミモザサラダ（ブロッコリー・きゅうり・卵・ツナ・マヨネーズ・醤油）	牛乳 くまさんマフィン（ホットケーキミックス・卵・砂糖・牛乳・無塩バター・ビスケット・生クリーム） メロン
11 (金)	マーボ丼（米・豆腐・豚ひき肉・人参・ねぎ・ごま油・砂糖・味噌・醤油・片栗粉） スープ（キャベツ・えのきたけ） ごまみそナムル（もやし・小松菜・人参・ごま・ごま油・砂糖・醤油）	牛乳 ゼリー のりわかめせんべい
12 (土)	焼きうどん（うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・ごま油・砂糖・醤油・かつお節） さつま芋の甘煮（さつま芋・砂糖・醤油）	牛乳 オムライスおにぎり（米・玉ねぎ・人参・無塩バター・ケチャップ・コンソメ・砂糖・卵・牛乳）
14 (月)	軟飯 みそ汁（大根・わかめ） 肉豆腐（豚肉・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・えのきたけ・かつお昆布だし・砂糖・醤油） ブロッコリーのおかか和え（キャベツ・ブロッコリー・人参・かつお昆布だし・醤油・砂糖・かつお節） オレンジ	牛乳 スイートかぼちゃ（かぼちゃ・砂糖・牛乳・無塩バター）
15 (火)	粥/パン スープ（玉ねぎ・人参） 鮭としがゆのチーズ焼き（鮭・じゃが芋・玉ねぎ・アスパラガス・ビザチーズ・パン粉） さっぱりサラダ（キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・塩）	牛乳 炊き込みごはん（米・昆布だし・ひじき・人参・万能ねぎ・醤油）
16 (水)	三色丼（米・鶏ひき肉・かつお昆布だし・砂糖・醤油・卵・油・小松菜） みそ汁（もやし） わかめサラダ（わかめ・きゅうり・大根・醤油・砂糖・酢・ごま油）	牛乳 コンフレーク
17 (木)	野菜そぼろ丼（米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・醤油・砂糖・ごま油・片栗粉） ツナサラダ（キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・ツナ・マヨネーズ）	牛乳 フルーツヨーグルト（無糖ヨーグルト・バナナ・みかん） クラッカー
18 (金)	焼きうどん（うどん・豚肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・ごま油・砂糖・醤油） スープ（玉ねぎ） トマトときゅうりのじゃこサラダ（トマト・きゅうり・キャベツ・しらす・ごま油・砂糖・醤油）	牛乳 コンチーゼンスト（食パン・コン・チーズ）
19 (土)	チキンソテー（米・鶏もも肉・無塩バター・玉ねぎ・しめじ・小松菜・牛乳・コンソメ・チーズ） スープ（玉ねぎ） さっぱりサラダ（キャベツ・きゅうり・コン・酢・油・砂糖・醤油）	牛乳 バナナマフィン（小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・無塩バター・バナナ・無糖豆乳）
21 (月)	軟飯 スープ（キャベツ・えのきたけ） 鮭のからあげ（鶏もも肉・生薑・醤油・片栗粉・油） ハンサンスー（春雨・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・ごま油）	牛乳 マドレーヌ（小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・無塩バター）
22 (火)	ロールパン スープ（玉ねぎ・しめじ） チリコンカン（豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶・コンソメ・砂糖・ケチャップ） ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・きゅうり・人参・油・砂糖・酢・醤油）	牛乳 鮭ヒラフ（米・鮭・玉ねぎ・いんげん・コン・油・醤油）
23 (水)	軟飯 みそ汁（大根・わかめ） 豚肉の生姜焼き（豚肉・玉ねぎ・人参・えのきたけ・生薑・醤油・味噌・ごま油・ごま） マカロニサラダ（マカロニ・きゅうり・人参・ツナ・コン・マヨネーズ）	牛乳 フルーツゼリー（りんごゼリー・バナナ・みかん）
24 (木)	冷やしうどん（うどん・かつお昆布だし・玉ねぎ・ねぎ・人参・小松菜・醤油） ハンバーグサラダ（鶏ささみ・きゅうり・もやし・ごま油・醤油・ごま） バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン（小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳・油・チーズ）
25 (金)	軟飯 みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） 鮭の塩焼き 納豆和え（ひきわり納豆・チンゲン菜・人参・ごま油・醤油）	牛乳 ホットケーキ（ホットケーキミックス・牛乳・卵）
26 (土)	中華丼（米・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ごま油・醤油・砂糖・片栗粉） かきたまスープ（わかめ・卵） もやしナムル（もやし・きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・すりごま）	牛乳 たまごボーロ
28 (月)	タコライス（米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・レタス・トマト・油・ケチャップ・コンソメ・砂糖・片栗粉） スープ（玉ねぎ・しめじ） 納サラダ（卵・ブロッコリー・きゅうり・マヨネーズ）	牛乳 きなこサンド（食パン・きな粉・無塩バター）
29 (火)	軟飯 みそ汁（もやし） 豚肉のごま焼き（豚肉・玉ねぎ・油・砂糖・醤油・小麦粉・ごま） オクラときゅうりのおかか和え（オクラ・きゅうり・人参・砂糖・醤油・かつお節）	牛乳 フライドポテト（じゃが芋・油）
30 (水)	ツナとしらすの和風うどん（うどん・ツナ・しらす・キャベツ・玉ねぎ・人参・醤油・コンソメ・刻みのり） スープ（チンゲン菜・人参） トマトサラダ（トマト・きゅうり・ごま油・醤油・砂糖） メロン	牛乳 そぼろごはん（米・豚ひき肉・醤油・砂糖）