

| 目次月 | | 初週 5・6カ月頃 | | 中期 7・8カ月頃 | | 後期 9～11カ月頃 | | 目次月 | | 初週 5・6ヶ月頃 | | 中期 7・8カ月頃 | | 後期 9～11カ月頃 | | 完了期 12～18カ月頃 | | | | | |
|-----|----|--------------|--|---|---|--|-----|-----|-----|--|--|---|---|----------------------------------|-----|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 金 | 1 | 昼食 | おかゆ さつまいもの煮つぶし 茹瓜のすりながし スープ ミルク | そぼろ粥 さつまいものやわらか煮 やわらかナムル スープ ミルク | 鶏ごぼう軟飯 さつまいものやわらか煮 やわらかナムル 味噌汁 | 鶏ごぼうごはん さつまいものきんぴら ナムル 味噌汁 | 月 | 18 | 昼食 | おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | おかゆ クリーム煮 きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク | 軟飯 クリーム煮 きゃべつのやわらか煮 フルーツ 豆腐スープ ミルク | 軟飯 クリーム煮 きゃべつのやわらか煮 フルーツ 豆腐スープ ミルク | チキンカレー ひききサラダ フルーツ スープ | 火 | 19 | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| 土 | 2 | 昼食 | おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク | おかゆ 豆腐のそぼろあん 白菜のやわらか煮 スープ ミルク | 豆腐のそぼろあん 豆腐の肉味噌グラタン 白菜のおかかかえ すまし汁 | 豆腐の肉味噌グラタン 白菜のおかかかえ すまし汁 | 水 | 20 | 昼食 | おかゆ 南島の煮つぶし 茹瓜のすりながし スープ ミルク | おかゆ 白身魚のうすくず煮 大根と高野豆腐煮 すまし汁 | 軟飯 白身魚のうすくず煮 大根と高野豆腐煮 すまし汁 | 軟飯 白身魚のうすくず煮 大根と高野豆腐煮 すまし汁 | ジュシー(沖崎風ごはん) 牛乳 | 木 | 21 | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| 月 | 4 | 文化の日 振替休日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | |
| 火 | 5 | 昼食 | おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか煮 味噌汁 | ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツのツナ和え 味噌汁 | 金 | 22 | 昼食 | おかゆ じゃが芋の煮つぶし 茹瓜のすりながし スープ ミルク | おかゆ じゃが芋のそぼろあん 白菜のすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 茹瓜のすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 茹瓜のすりながし スープ ミルク | 鶏肉のバーベキューソース インディアンサラダ スープ | 土 | 23 | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| 水 | 6 | 昼食 | おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク | おかゆ 鮭の照り煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク | 軟飯 鮭の照り煮 ココロ野菜煮 大根サラダ スープ | ごはん 鮭のクリームコーン焼き 大根サラダ スープ | 月 | 25 | 昼食 | おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | おかゆ じゃが芋のそぼろあん 白菜のやわらか煮 味噌汁 | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 鶏肉のバーベキューソース インディアンサラダ スープ | 火 | 26 | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | |
| 木 | 7 | 昼食 | おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク | おかゆ 豆腐のそぼろあん 白菜の煮浸し 味噌汁 | 軟飯 人参コーン軟飯 豆腐のそぼろあん 白菜の煮浸し 味噌汁 | ごはん 人参コーンごはん 豆腐ハンバーグ 白菜の煮浸し 味噌汁 | 水 | 27 | 昼食 | おかゆ 玉ねぎのすりながし 人参のすりながし フルーツ スープ ミルク | おかゆ お鮭と鶏肉の煮物 人参のやわらか煮 味噌汁 | 軟飯 玉ねぎのすりながし 人参のすりながし フルーツ スープ ミルク | 軟飯 玉ねぎのすりながし 人参のすりながし フルーツ スープ ミルク | 鶏肉のバーベキューソース インディアンサラダ スープ | 木 | 28 | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | | |
| 金 | 8 | 昼食 | おかゆ 白菜のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク | おかゆ 白身魚の煮付け 大根の茸あんかけ スープ ミルク | 軟飯 白身魚の煮付け 大根の茸あんかけ 味噌汁 | ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 大根の茸あんかけ 味噌汁 | 金 | 29 | 昼食 | おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | 鶏肉のバーベキューソース インディアンサラダ スープ | 土 | 30 | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | | | |
| 土 | 9 | 昼食 | おかゆ 白身魚のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク | おかゆ 白身魚の煮付け 大根の茸あんかけ スープ ミルク | 軟飯 白身魚の煮付け 大根の茸あんかけ 味噌汁 | ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 大根の茸あんかけ 味噌汁 | 月 | 31 | 昼食 | おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | 鶏肉のバーベキューソース インディアンサラダ スープ | 火 | 1 | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | | | |
| 月 | 11 | 昼食 | おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | ごはん じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | 水 | 2 | 昼食 | おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク | 鶏肉のバーベキューソース インディアンサラダ スープ | 木 | 3 | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | | | |
| 火 | 12 | 昼食 | おかゆ 南島の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク | おかゆ 野菜そぼろ粥 南島の煮物 三色やわらか煮 スープ ミルク | 軟飯 南島の煮物 野菜の胡麻和え 味噌汁 | ごはん スタミナごはん 南島の煮物 野菜の胡麻和え 味噌汁 | 金 | 4 | 昼食 | おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 鶏肉のバーベキューソース インディアンサラダ スープ | 土 | 5 | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | | | | |
| 水 | 13 | 昼食 | おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク | おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク | ごはん じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク | 月 | 6 | 昼食 | おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 鶏肉のバーベキューソース インディアンサラダ スープ | 火 | 7 | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | | | | |
| 木 | 14 | 昼食 | おかゆ 大根のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク | おかゆ 大根のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク | 軟飯 大根のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク | ごはん 大根のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク | 水 | 8 | 昼食 | おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 鶏肉のバーベキューソース インディアンサラダ スープ | 木 | 9 | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | | | | |
| 金 | 15 | 昼食 | おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク | おかゆ 鮭の照り煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク | 軟飯 鮭の照り煮 人参のやわらか煮 すまし汁 | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼろ すまし汁 | 金 | 10 | 昼食 | おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 鶏肉のバーベキューソース インディアンサラダ スープ | 土 | 11 | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | | | | |
| 土 | 16 | 昼食 | おかゆ 玉ねぎのすりながし 南島の煮つぶし スープ ミルク | おかゆ 豆腐のあんかけ 南島のやわらか煮 スープ ミルク | 軟飯 豆腐のあんかけ 南島のやわらか煮 すまし汁 | ごはん 豆腐ステーキ野菜あん 南島のやわらか煮 すまし汁 | 月 | 12 | 昼食 | おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク | 鶏肉のバーベキューソース インディアンサラダ スープ | 火 | 13 | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | | | ミルク | | | | |

秋も深まり、山々の紅葉が鮮やかに染まる季節となりました。この時期は新米や脂ののった魚や野菜、果物などが一段と美味しく楽しめます。冬の訪れに備えて、たくさんのおいしい味覚を取り入れたパランスの良い食事をお楽しみください。

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事にはたくさんのお人の手がかけられています。たとえば、「ごはん」を食べるためには、「お米を作る人」「籾米してくれる人」「配達してくれる人」「ごはんを炊いてくれる人」など、いろいろな人が働いています。感謝の気持ちを忘れずにね。

※尚、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。
※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

勤労感謝の日

