



日	曜日	初期(5~6か月)	中期(7~8か月)	後期(9~11か月) (午前)	後期(9~11か月) (午後)
1・15	火	つぶし粥・スープ 玉葱煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥・スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(キャベツ・舞茸) 肉じゃが アスパラ中華和え・果物	軟飯・すまし汁(じゃが芋) 豚肉キャベツ人参炒め 果物
2	水	つぶし粥・スープ カレイ煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ カレイキャベツあんかけ煮 人参スティック煮	軟飯・味噌汁(生揚げ・フキ) カレイの磯辺揚げ湯通し キャベツと人参のおかか和え 果物	軟飯・すまし汁(キャベツ) カレイ人参煮 果物
16 お誕生会	水	つぶし粥・スープ じゃが芋煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 人参スティック煮	たけのこご飯(軟飯) 味噌汁(フキ・ワカメ) 鶏肉香味焼き キャベツと人参のおかか和え・果物	軟飯・すまし汁(キャベツ) 鶏挽肉人参煮 果物
3・17	木	つぶし粥・スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ 鶏挽肉小松菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯・味噌汁(白菜・エノキ) 豆腐の五目焼き 小松菜とコーンのソテー・果物	軟飯・すまし汁(小松菜) 鶏挽肉白菜人参あんかけ煮 果物
4・18	金	つぶし粥・スープ 豆腐煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豆腐大根あんかけ煮 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・フノリ) ヒレカツ湯通し 大根と胡瓜の酢の物・果物	トースト・スープ(大根) 豆腐豚挽肉あんかけ煮 果物
5・19	土	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし	粥・スープ 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮	醤油うどん ほうれん草えのき和え 果物	バターロール・麦茶 チーズ 果物
7・21	月	つぶし粥・スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ 鶏挽肉小松菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(小松菜・麩) 鶏肉照り焼き 人参炒め煮・果物	軟飯・味噌汁(生揚げ) 鶏挽肉人参小松菜あんかけ煮 果物
8・22	火	つぶし粥・スープ ほうれん草煮つぶし 大根煮つぶし	粥・スープ 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯・味噌汁(油揚げ・大根) ハンバーグ ほうれん草と人参ナムル・果物	軟飯・すまし汁(ほうれん草) 豚挽肉玉葱大根あんかけ煮 果物
9・23	水	つぶし粥・スープ 小松菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥・スープ ほっけ小松菜あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・味噌汁(芋・長葱) ほっけの竜田揚げ湯通し 3色和え・果物	ちゃんこうどん じゃが芋炒め煮・果物
10・24	木	つぶし粥・スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ 納豆玉葱煮 人参スティック煮	軟飯・細竹汁 炒め納豆 胡瓜の醤油あえ・果物	トースト・スープ(玉葱) 豚挽肉人参あんかけ煮 果物
11・25	金	パン粥・スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	パン粥/スティックパン スープ・鮭玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	バターロール・アスパラシチュー 鮭のソース焼き ブロッコリー生姜和え・果物	軟飯・すまし汁(ブロッコリー) 鶏肉玉葱じゃが芋煮 果物
12・26	土	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし	粥・スープ 鶏挽肉ほうれん草あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	かしわうどん じゃが芋のみそ煮 果物	バターロール・麦茶 チーズ 果物
14・28	月	つぶし粥・スープ じゃが芋煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ 豚挽肉じゃが芋煮 人参スティック煮	軟飯・ポークシチュー 胡瓜スティック煮・トマト 果物	軟飯・スープ(人参) 豚肉じゃが芋トマト煮 果物
29	火	つぶし粥・スープ たら煮つぶし ほうれん草煮つぶし	粥・スープ たらほうれん草あんかけ煮 果物	軟飯・味噌汁(芋・人参) たらの香味焼き ほうれん草納豆和え・果物	軟飯・すまし汁(ほうれん草) たら人参じゃが芋煮 果物
30	水	つぶし粥・スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥・スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	軟飯・味噌汁(ワカメ・麩) チンジャオロースー ブロッコリーマヨネーズ添え・果物	トースト・スープ(玉葱) 豚挽肉ブロッコリーあんかけ煮 果物

野菜・くだものについて  
天候不順などで高騰し、使用が難しい場合は  
他の野菜・果物に置き換えることもあります。

☆札幌市では毎月1日は『野菜の日』として、野菜  
摂取の強化に取り組んでいます。  
☆毎月4日は、『栄養の日』です。  
☆毎月19日は、『食育の日』です。  
☆行事の日については玄関に掲示いたします。



日	曜日	初期(5~6か月)	中期(7~8か月)	後期(9~11か月) (午前)	後期(9~11か月) (午後)
1・15	火	つぶし粥・スープ 玉葱煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥・スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(キャベツ・舞茸) 肉じゃが アスパラ中華和え・果物	軟飯・すまし汁(じゃが芋) 豚肉キャベツ人参炒め 果物
2	水	つぶし粥・スープ カレイ煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ カレイキャベツあんかけ煮 人参スティック煮	軟飯・味噌汁(生揚げ・フキ) カレイの磯辺揚げ湯通し キャベツと人参のおかか和え 果物	軟飯・すまし汁(キャベツ) カレイ人参煮 果物
16 お誕生会	水	つぶし粥・スープ じゃが芋煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 人参スティック煮	たけのご飯(軟飯) 味噌汁(フキ・ワカメ) 鶏肉香味焼き キャベツと人参のおかか和え・果物	軟飯・すまし汁(キャベツ) 鶏挽肉人参煮 果物
3・17	木	つぶし粥・スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ 鶏挽肉小松菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯・味噌汁(白菜・エノキ) 豆腐の五目焼き 小松菜とコーンのソテー・果物	軟飯・すまし汁(小松菜) 鶏挽肉白菜人参あんかけ煮 果物
4・18	金	つぶし粥・スープ 豆腐煮つぶし 大根煮つぶし	粥・スープ 豆腐大根あんかけ煮 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・フノリ) ヒレカツ湯通し 大根と胡瓜の酢の物・果物	トースト・スープ(大根) 豆腐豚挽肉あんかけ煮 果物
5・19	土	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし	粥・スープ 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮	醤油うどん ほうれん草えのき和え 果物	バターロール・麦茶 チーズ 果物
7・21	月	つぶし粥・スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ 鶏挽肉小松菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(小松菜・麩) 鶏肉照り焼き 人参炒め煮・果物	軟飯・味噌汁(生揚げ) 鶏挽肉人参小松菜あんかけ煮 果物
8・22	火	つぶし粥・スープ ほうれん草煮つぶし 大根煮つぶし	粥・スープ 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯・味噌汁(油揚げ・大根) ハンバーグ ほうれん草と人参ナムル・果物	軟飯・すまし汁(ほうれん草) 豚挽肉玉葱大根あんかけ煮 果物
9・23	水	つぶし粥・スープ 小松菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥・スープ ほっけ小松菜あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・味噌汁(芋・長葱) ほっけの竜田揚げ湯通し 3色和え・果物	ちゃんこうどん じゃが芋炒め煮・果物
10・24	木	つぶし粥・スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ 納豆玉葱煮 人参スティック煮	軟飯・細竹汁 炒め納豆 胡瓜の醤油あえ・果物	トースト・スープ(玉葱) 豚挽肉人参あんかけ煮 果物
11・25	金	パン粥・スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	パン粥/スティックパン スープ・鮭玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	バターロール・アスパラシチュー 鮭のソース焼き ブロッコリー生姜和え・果物	軟飯・すまし汁(ブロッコリー) 鶏肉玉葱じゃが芋煮 果物
12・26	土	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし	粥・スープ 鶏挽肉ほうれん草あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	かしわうどん じゃが芋のみそ煮 果物	バターロール・麦茶 チーズ 果物
14・28	月	つぶし粥・スープ じゃが芋煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ 豚挽肉じゃが芋煮 人参スティック煮	軟飯・ポークシチュー 胡瓜スティック煮・トマト 果物	軟飯・スープ(人参) 豚肉じゃが芋トマト煮 果物
29	火	つぶし粥・スープ たら煮つぶし ほうれん草煮つぶし	粥・スープ たらほうれん草あんかけ煮 果物	軟飯・味噌汁(芋・人参) たらの香味焼き ほうれん草納豆和え・果物	軟飯・すまし汁(ほうれん草) たら人参じゃが芋煮 果物
30	水	つぶし粥・スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥・スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	軟飯・味噌汁(ワカメ・麩) チンジャオロースー ブロッコリーマヨネーズ添え・果物	トースト・スープ(玉葱) 豚挽肉ブロッコリーあんかけ煮 果物

野菜・くだものについて  
天候不順などで高騰し、使用が難しい場合は  
他の野菜・果物に置き換えることもあります。

☆札幌市では毎月1日は『野菜の日』として、野菜  
摂取の強化に取り組んでいます。  
☆毎月4日は、『栄養の日』です。  
☆毎月19日は、『食育の日』です。

..... ☆行事の日については玄関に掲示いたします。