

日付	曜	午 前 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
13	27	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参と玉葱煮	①全がゆ ②チンゲン菜と人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参と玉葱煮	①軟飯 ②チンゲン菜と人参のみそ汁 ③白身魚のフライ ④人参と玉葱炒め
14	28	火	①5分がゆ ②大根のスープ ③玉葱とそぼろ煮 ④いんげんと人参煮	①全がゆ ②大根のスープ ③玉葱のそぼろ煮 ④いんげんと人参煮	①軟飯 ②大根のスープ ③玉葱のそぼろあん ④いんげんと人参ソテー
1.15	/	水	①5分がゆ ②豆腐の清まし汁 ③鶏そぼろと白菜煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②豆腐の清まし汁 ③鶏そぼろと白菜煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②豆腐の清まし汁 ③鶏そぼろと白菜の炒め煮 ④胡瓜とキャベツサラダ
2	30	木	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③豆腐とじゃが芋煮 ④キャベツ和え	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③豆腐とじゃが芋煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③豆腐とじゃが芋煮 ④キャベツと人参のサラダ
3	17	金	①5分がゆ ②白菜スープ ③じゃが芋のそぼろあん ④もやし煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④ブロッコリーともやし煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④ブロッコリーともやしサラダ
4	18	土	①肉味噌にゅうめん(挽肉・大根・人参) ②豆腐煮 ③ほうれん草煮	①肉味噌にゅうめん(挽肉・大根・人参) ②豆腐煮 ③ほうれん草煮	①肉味噌にゅうめん(挽肉・大根・人参) ②豆腐煮 ③ほうれん草煮
6	20	月	①5分がゆ ②玉葱の清まし汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②玉葱の清まし汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②玉葱の清まし汁 ③白身魚の味噌焼き ④チンゲン菜と人参ソテー
7	21	火	①5分がゆ ②さつまいのみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②さつまいのみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②さつまいのみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④キャベツと人参ソテー
8	22	水	①煮込みうどん(大根・人参) ②じゃが芋そぼろ煮	①煮込みうどん(大根・人参) ②じゃが芋そぼろ煮 ③ブロッコリー煮	①煮込みうどん(大根・人参) ②鶏レバー煮 ③ブロッコリー煮
9	23	木	①5分がゆ ②人参の清まし汁 ③白身魚煮 ④さつまい煮	①全がゆ ②人参の清まし汁 ③白身魚煮 ④さつまい煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③白身魚の照り焼き ④さつまいのごま煮
10	24	金	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみ煮 ④小松菜ともやし煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみのあんかけ煮 ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③ささみのチーズ焼き ④小松菜ナムル
11	25	土	①にゅうめん(キャベツ、人参) ②豆腐の野菜あんかけ	①にゅうめん(キャベツ、人参) ②豆腐の野菜あんかけ	①にゅうめん(キャベツ、人参) ②豆腐の野菜あんかけ
16	☆	木	①人参がゆ ②コーンのスープ ③鶏挽肉と玉ねぎ煮 ④じゃが芋と人参煮	①人参がゆ ②コーンのスープ ③鶏挽肉と玉ねぎ煮 ④じゃが芋と人参煮	①もみじ軟飯 ②コーンのスープ ③鶏挽肉と玉ねぎソテー ④ポテトサラダ

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	初 期	
		中期前半食	後期食
13	27	月	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜 野菜マッシュ ③人参 ④玉葱
14	28	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 野菜マッシュ ③いんげん ④玉ねぎ
1.15	/	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜 野菜マッシュ ③人参 ④胡瓜
2	30	木	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし 野菜マッシュ ③じゃが芋 ④ピーマン
3	17	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜 野菜マッシュ ③玉ねぎ ④ブロッコリー
4	18	土	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれんそう 野菜マッシュ ③大根 ④人参
6	20	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③もやし ④チンゲン菜
7	21	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③さつまい ④玉葱
8	22	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③大根 ④人参
9	23	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③胡瓜 ④玉葱
10	24	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 小松菜 野菜マッシュ ③かぼちゃ ④人参
11	25	土	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし 野菜マッシュ ③ピーマン ④キャベツ
16	☆	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③じゃが芋 ④玉葱

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	午後食			
		中期 前半食	中期 後半食	後期食	
13	27	月	①パンがゆ ②人参のスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④ピーマン煮	①トースト ②人参のスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④ピーマン煮	①トースト ②人参のスープ ③鶏レバーと玉ねぎ煮 ④ピーマンソテー
14	28	火	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参のサラダ
1・15		水	①5分がゆ ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋とたまねぎ炒め
2	30	木	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげん煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげん煮 ③豆腐煮	①煮込みスパゲティ(鶏ひき肉・人参) ②いんげんごま煮 ③豆腐煮
3	17	金	①5分がゆ ②白菜のスープ ③大根のひき肉煮 ④あけぼのポテト	①全がゆ ②白菜のスープ ③大根のひき肉煮 ④あけぼのポテト	①軟飯 ②白菜のスープ ③大根のひき肉煮 ④あけぼのポテト
4	18	土	①5分がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④ブロッコリー人参煮	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮④ブロッコリー人参煮
6	20	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③かぶのそぼろあんかけ ④人参煮	①全がゆ ②チンゲンのみそ汁 ③かぶのそぼろあんかけ ④きなこ人参	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③かぶのそぼろあんかけ ④きなこ人参
7	21	火	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④さつまい芋煮	①トースト ②キャベツスープ ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④さつまい芋煮	①チーズトースト ②キャベツスープ ③鶏そぼろと玉ねぎソテー ④さつまい芋煮
8	22	水	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③鮭のごま焼き ④もやしと人参煮
9	23	木	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐挽肉あん ③野菜煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐挽肉あん ③野菜煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐挽肉あん ③野菜煮
10	24	金	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚のムニエル ④南瓜煮
11	25	土	①5分がゆ ②さつまい芋のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④胡瓜煮	①全がゆ ②さつまい芋のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②さつまい芋のみそ汁 ③レバーと玉ねぎ炒め ④胡瓜煮
16	☆	木	①5分がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐煮 ④キャベツ人参煮	①全がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐煮 ④キャベツ人参煮	①軟飯 ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐の青海苔ソテー ④キャベツと人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
13	27	月	①クラッカー ②ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③鮭の竜田揚げ ④れんこんのきんぴら ⑤フルーツ	①牛乳 ②人参ケーキ ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	米 油 ホットケーキミックス バター 片栗粉	鯖・味噌 卵	チンゲン菜 れんこん・人参 こんにゃく いんげん なめこ
14	28	火	①ビスケット ②ご飯②大根のとりみスープ ③鶏肉のごまみそ焼き ④いんげんのカレー炒め ⑤フルーツ	①牛乳 ②さつまい芋のグラッセ ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米・ごま 油・さつまい芋	鶏肉 ベーコン バター 牛乳	いんげん 人参 もやし 玉ねぎ 大根 わかめ りんご レーズン
1・15		水	①マンナ ②ご飯②八宝菜 ③中華スープ(豆腐・にら) ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②あんマーガリン ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・ごま油・油 マヨネーズ・ごま あんこ・食パン マーガリン 片栗粉	豚肉 豆腐 春雨 牛乳	白菜・玉葱・人参 ピーマン・にら 椎茸・あさつき キャベツ・きゅうり
2	30	木	①牛乳 ②みそ汁(もやし・わかめ) ③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ④フルーツ	①牛乳 ②カレースパゲティ ③人参のスープ ④フルーツ	米 じゃが芋・油 ごま油 スパゲティ	厚揚げ・油揚げ ツナ・豚肉 牛乳	ひじき・人参 玉ねぎ・いんげん もやし・わかめ ピーマン
3	17	金	①クラッカー ②ハヤシライス ③スープ(白菜・春雨) ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ココア蒸しパン ③白菜のスープ ④フルーツ	米・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉・春雨 牛乳 卵	玉ねぎ・人参 白菜・ブロッコリー もやし・コーン グリーンピース
4	18	土	①牛乳 ②肉味噌にゅうめん ③大豆とベーコンのソテー ④フルーツ	①牛乳 ②ナポリおにぎり ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	そうめん 片栗粉	豚ひき肉・味噌 大豆・ベーコン ウィンナー 牛乳	大根・人参・ごぼう あさつき・ほうれん草 ピーマン・コーン
6	20	月	①クラッカー ②ご飯②清汁(花麩・みつば) ③白身魚の味噌焼き ④五色炒め ⑤フルーツ	①牛乳 ②黒糖蒸しパン ③チンゲン菜のみそ汁 ④フルーツ	米 蒸しパンミックス ごま	カレー 味噌・ハム 麩 牛乳	みつば・チンゲン菜 人参・椎茸・もやし チンゲン菜
7	21	火	①ビスケット ②ごはん②みそ汁(さつまい芋・玉葱) ③厚揚げのそぼろ煮 ④海草サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②チーズトースト ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・さつまい芋 食パン 片栗粉	厚揚げ 豚肉 ベーコン・チーズ	玉ねぎ・人参・コーン わかめ・ひじき キャベツ・玉ねぎ グリーンピース
8	22	水	①マンナ ①けんちんうどん ②ジャーマンポテト ③ミニトマト ④フルーツ	①牛乳 ②しそじゃこおにぎり ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	米・片栗粉・油 さつまい芋 黒ごま 小麦粉 バター	あじ・油揚げ 牛乳	たけのこ・わかめ あさつき・長ねぎ 人参・胡瓜 玉葱・えのき
9	23	木	①牛乳 ②たけのこごはん②中華スープ(ねぎ・えのき) ③あじの南蛮漬 ④胡麻とさつまい芋の甘煮 ⑤フルーツ	①牛乳 ②ソフトクッキー ③豆腐のスープ ④フルーツ	米・油 ごま油・バター ごま 小麦粉	鶏肉・チーズ 味噌・油揚げ 竹輪 ヨーグルト	南瓜・人参・長ねぎ あさつき・トマト もやし・パセリ・小松菜 コーン・りんご・もも・みかん
10	24	金	①クラッカー ②ご飯②五目みそ汁 ③鶏肉のチーズ焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①りんごジュース ②フルーツヨーグルト ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	中華麺 ごま油 油 米	豚ひき肉 厚揚げ 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ・人参 長ねぎ・玉葱 ピーマン・もやし ごぼう・みつば
11	25	土	①牛乳 ①しょうゆラーメン ②厚揚げのケチャップ炒め ③フルーツ	①牛乳 ②かやくおにぎり ③さつまい芋のみそ汁 ④フルーツ	中華麺 ごま油 油 米	豚ひき肉 厚揚げ 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ・人参 長ねぎ・玉葱 ピーマン・もやし ごぼう・みつば

☆誕生日会☆

16		木	①クラッカー ②カレーピラフ②コーンスープ ③ローストチキン④ポテトサラダ ⑤人参の甘煮 ⑥フルーツ	①牛乳 ②誕生日ケーキ ③ソフトクッキー ④ホイップ	米 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 ホイップ バター	人参・ピーマン 玉ねぎ・コーン 胡瓜 アスパラガス
----	--	---	--	-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	------------------------------------

☆材料の都合により献立を変更することがあります



ご入園、ご進級おめでとうございます!!

