



日付	曜	初期食	
		①つぶし粥 ②野菜スープ	野菜マッシュ
20	水	①つぶし粥 ②野菜スープ アスパラ	野菜マッシュ ③じゃが芋 ④人参
7	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 小松菜	野菜マッシュ ③人参 ④もやし
8	22 金	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④大根
9	23 土	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③白菜 ④人参
11	25 月	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③キャベツ ④玉葱
12	26 火	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③人参 ④大根
13	27 水	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③ピーマン ④じゃが芋
14	28 木	①つぶし粥 ②野菜スープ じゃが芋	野菜マッシュ ①人参 ④ブロッコリー
1	15/29 金	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④ピーマン
2	16/30 土	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③南瓜 ④玉葱
18	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉葱	野菜マッシュ ③いんげん ④白菜
19	火	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キャベツ
21	☆ 木	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④キャベツ

☆材料の都合により献立を変更することがあります

城山保育園



日付	曜	午 前 食		
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
20	水	①5分がゆ ②コーンのスープ ③鶏そぼろとじゃが芋煮 ④アスパラと野菜煮	①全がゆ ②コーンのスープ ③鶏そぼろとじゃが芋煮 ④アスパラと野菜煮	①軟飯 ②コーンのスープ ③鶏レバーとじゃが芋煮 ④アスパラサラダ
7	木	①5分がゆ ②いんげんの清汁 ③鶏肉とキャベツ煮 ④コーンと小松菜煮	①全がゆ ②いんげんの清汁 ③鶏肉とキャベツ煮 ④コーンと小松菜煮	①軟飯 ②いんげんの清汁 ③鶏肉とキャベツ炒め ④コーンと小松菜煮
8	22 金	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐と野菜煮 ④人参とキャベツ煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐の干草焼き風 ④人参とキャベツ煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③豆腐の干草焼き風 ④人参とキャベツの和え物
9	23 土	①煮込みうどん(白菜・人参) ③キャベツのそぼろ煮 ④麩の煮物	①煮込みうどん(白菜・人参) ③キャベツのそぼろ煮 ④麩の煮物	①煮込みうどん(白菜・人参) ③キャベツのそぼろ煮 ④麩の煮物
11	25 月	①5分がゆ ②人参の味噌汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②人参の味噌汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②人参の味噌汁 ③白身魚の唐揚げ風 ④胡瓜とキャベツ煮
12	26 火	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏肉煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏肉煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③鶏レバーとじゃが芋煮 ④ブロッコリー煮
13	27 水	①5分がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④チンゲン菜人参煮	①全がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④チンゲン菜人参煮	①軟飯 ②玉ねぎの清まし汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④チンゲン菜人参ソテー
14	28 木	①5分がゆ ②人参スープ ③豆腐とひき肉煮 ④ポイルブロッコリー	①全がゆ ②じゃが芋スープ ③豆腐とひき肉煮 ④ポイルブロッコリー	①軟飯 ②じゃが芋のスープ ③麻婆豆腐風 ④ポイルブロッコリー
1	15/29 金	①パン粥 ②玉ねぎスープ ③ポークビーンズ風 ④ピーマン煮	①トースト ②玉ねぎスープ ③ポークビーンズ風 ④ピーマン煮	①トースト ②玉ねぎスープ ③ポークビーンズ風 ④ピーマンソテー
2	16/30 土	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②南瓜のそぼろあん ③野菜煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②南瓜のそぼろあん ③野菜煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②南瓜のそぼろあん ③野菜サラダ
18	月	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚の味噌煮 ④白菜いんげん煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚の味噌煮 ④白菜いんげん煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚の味噌焼き ④白菜いんげん炒め
19	火	①にゅうめん(人参・もやし・挽肉) ②じゃが芋の煮物 ③キャベツ煮	①にゅうめん(人参・もやし・挽肉) ②じゃが芋の煮物 ③キャベツ煮	①にゅうめん(人参・もやし・挽肉) ②じゃが芋のチーズ焼き ③キャベツ煮
21	木	①にんじん粥 ②玉ねぎスープ ③鶏肉のあんかけ ④人参と野菜煮	①にんじん粥 ②玉ねぎスープ ③鶏肉のあんかけ ④キャベツと野菜煮	①にんじんご飯(軟飯) ②玉ねぎスープ ③からあげ風 ④キャベツサラダ

21	木	①にんじん粥 ②玉ねぎスープ ③鶏肉のあんかけ ④人参と野菜煮	①にんじん粥 ②玉ねぎスープ ③鶏肉のあんかけ ④キャベツと野菜煮	①にんじんご飯(軟飯) ②玉ねぎスープ ③からあげ風 ④キャベツサラダ
----	---	------------------------------------	--------------------------------------	--



日付	曜	午後食		
		中期 前半食	中期 後半食	後期食
20	水	①5分がゆ ②さつまいのみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと野菜煮	①全がゆ ②さつまいのみそ汁 ③白身魚の煮つけ ④キャベツと野菜煮	①軟飯 ②さつまいのみそ汁 ③白身魚の塩焼き ④キャベツのサラダ
		①パンがゆ ②小松菜のスープ ③豆腐と玉ねぎ煮 ④南瓜煮	①トースト ②小松菜のスープ ③ハンバーグ ④南瓜煮	①トースト ②小松菜のスープ ③ハンバーグ ④南瓜煮
8 22	金	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②鶏ささみといんげん煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②鶏ささみといんげん煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②鶏ささみといんげん煮 ③じゃが芋煮
9 23	土	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚のムニエル ④キャベツと青海苔煮
11 25	月	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③玉ねぎとしらす煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③玉ねぎとしらす煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③玉ねぎとしらす煮 ④小松菜ソテー
12 26	火	①パンがゆ ②小松菜のスープ ③胡瓜のそぼろ煮 ④さつまい煮	①蒸しパン ②小松菜のスープ ③胡瓜のそぼろ煮 ④さつまい煮	①蒸しパン ②小松菜のスープ ③胡瓜のそぼろ煮 ④さつまいバター
13 27	水	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐そぼろあん ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③豆腐そぼろあん ④胡瓜と人参サラダ
14 28	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④さつまい煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④さつまいと青菜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚照り焼き ④さつまいと青菜煮
1 15/29	金	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③鶏そぼろと人参煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③鶏そぼろと人参煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③鶏そぼろと人参ソテー ④南瓜煮
2 16/30	土	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげんと豆腐煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげんと豆腐煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげんと豆腐のサラダ
18	月	①5分がゆ ②白菜のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④人参煮	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④人参煮	①ごま軟飯 ②白菜のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④人参のバター焼き
		①5分がゆ ②じゃが芋のスープ ③豆腐のそぼろあんかけ ④キャベツともやし煮	①全がゆ ②じゃが芋のスープ ③豆腐のそぼろあんかけ ④キャベツともやし煮	①軟飯 ②じゃが芋のスープ ③豆腐のそぼろあんかけ ④キャベツサラダ
21	木	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③白身魚煮 ④さつまい煮	①全粥 ②キャベツのスープ ③白身魚煮 ④さつまい煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚のムニエル ④さつまい煮



日付	曜	午前おやつ	献立名	おやつ	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
20	水	①マンナ	①チキンカレー ②クリームコンスープ ③春野菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②ソフトクッキー ③さつまいのみそ汁 ④フルーツ	米・油 小麦粉・バター じゃが芋 パン粉	鶏肉 ツナ 牛乳	玉葱・人参 グリルピース・コーン パセリ・キャベツ アスパラ・白菜
		①牛乳	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④小松菜とコーンのナムル⑤フルーツ	①牛乳 ②レモンケーキ ③小松菜のスープ ④フルーツ	米 油 ごま油 ホットケーキミックス	鶏肉 味噌 卵・バター 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 小松菜 コーン 大根・みつば もやし・人参
8 22	金	①クラッカー	①ご飯 ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③松風焼き④梅風味サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②芋もち ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米・ごま油 ごま 片栗粉 バター じゃが芋	豆腐・パン粉 鶏肉・卵 牛乳	干し椎茸・大根 長ねぎ・胡瓜 玉ねぎ・人参 えのき
9 23	土	①牛乳	①あんかけやしそば ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③里芋ののりあえ ④フルーツ	①牛乳 ②ナポリおにぎり ③南瓜のみそ汁 ④フルーツ	中華麺 米 片栗粉	豚肉 ウインナー 牛乳	えび・白菜・コーン 人参・玉ねぎ ピーマン・里芋 キャベツ・わかめ
11 25	月	①クラッカー	①ご飯 ②みそ汁(油あげ・玉葱) ③かつおの竜田揚げ ④キャベツの胡麻マヨ和え⑤フルーツ	①牛乳 ②マーブル蒸しパン ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・片栗粉 油・マヨネーズ ごま ホットケーキミックス	かつお 味噌・竹輪 卵・油揚げ 牛乳	玉ねぎ・ねぎ キャベツ 胡瓜 人参
12 26	火	①ビスケット	①豚丼 ②中華スープ(大根・わかめ) ③ブロッコリーの胡麻和え ④フルーツ	①牛乳 ②野菜のお焼き ③チンゲン菜のスープ ④フルーツ	米・油 小麦粉 ごま	豚肉 卵 シーチキン チーズ	玉ねぎ しらたき 人参 ブロッコリー キャベツ わかめ 大根 には
13 27	水	①マンナ	①バターロール②スープ(キャベツ・えのき) ③ポークビーンズ ④シーフードサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ひじきチャーハン ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・じゃが芋 油 バターロール バター	えび 大豆 豚挽肉・卵 牛乳	キャベツ・人参・カリフラワー 玉ねぎ・えのき・ ピーマン・グリーンピース ブロッコリー・椎茸
14 28	木	①牛乳	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(春雨・ニラ) ③ブロッコリーのおかか和え ④フルーツ	①牛乳 ②セサミトースト ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米・ごま油 春雨 マーガリン・ごま 片栗粉・食パン	豆腐・豚肉 牛乳	長ねぎ・椎茸 だけのこ・人参 ブロッコリー には
1 15/29	金	①クラッカー	①ゆかりご飯 ②清汁(花魁・みつば) ③肉じゃが ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①りんごジュース ②パロア(ストロベリー) ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま油 しらたき・麩	豚肉 味噌 牛乳 卵	人参・胡瓜 グリーンピース 三つ葉・玉葱 ピーマン・コーン
2 16/30	土	①牛乳	①ツナの和風スパゲティ ②清汁(わかめ・ネギ) ③かぼちゃと人参煮 ④フルーツ	①牛乳 ②焼きおにぎり ③人参のみそ汁 ④フルーツ	スパゲティ 精白米 ごま	ツナ・油揚げ 豚挽肉 わかめ・グリーンピース 牛乳	人参・玉葱 キャベツ・長ねぎ わかめ・グリーンピース 南瓜
18	月	①クラッカー	①ご飯 ②カレーのごま焼き ③清汁(白菜・椎茸) ④切干大根の旨煮⑤フルーツ	①牛乳 ②肉味噌スパゲティ ③白菜のみそ汁 ④フルーツ	米 油 スパゲティ ごま・片栗粉	カレー 油揚げ 味噌 豚肉	白菜・玉ねぎ 人参・干椎茸 いんげん・グリーンピース 切干大根
		①ビスケット	①塩ラーメン ②じゃが芋のコーンマヨ焼き ③フルーツ	①牛乳 ②山菜おこわ ③小松菜のスープ ④フルーツ	中華麺 ごま油・じゃが芋 マヨネーズ 米・ごま・こんにゃく	豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ・人参 もやし・には 長ねぎ・玉葱 コーン・山菜

## ★誕生日食★

21	木	①クラッカー	①えびピラフ②中華スープ(春雨・人参) ③ユーリンチー ④ツナサラダ⑤トマト ⑥フルーツ	①牛乳 ②誕生日ケーキ ③ソフトクッキー	米・片栗粉 小麦粉・ごま油 マヨネーズ ケーキ・バター	鶏肉・春雨 牛乳・ホイップ えび・バター ツナ	ピーマン 人参・たまねぎ キャベツ・トマト 胡瓜
----	---	--------	---	----------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

材料の割合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。