

日付	曜	初期食	
10	31	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③人参 ④ほうれん草
11	25	火	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キャベツ
12	26	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 野菜マッシュ ③たまねぎ ④人参
13	27	木	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小松菜
14	28	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③チンゲン菜 ④玉ねぎ
1	15/29	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③さつまいも ④白菜
3	24	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もやし
4	18	火	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし 野菜マッシュ ③玉葱 ④人参
5	19	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③もやし ④キャベツ
7	21	金	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きゅうり
8	22	土	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれん草 野菜マッシュ ③キャベツ ④人参

6	☆	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 野菜マッシュ ③きゅうり ④人参
---	---	---	---

20	☆	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③人参 ④きゅうり
----	---	---	--

☆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	中期後半	後期食	
10	31	月	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③もやしのそぼろあん ④ほうれん草と野菜煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③もやしのそぼろあん ④ほうれん草と野菜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③もやしのそぼろ炒め ④ほうれん草サラダ
11	25	火	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④キャベツソテー
12	26	水	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③ハンバーグ④粉ふき芋
13	27	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉野菜あんかけ ④小松菜煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉野菜あんかけ ④小松菜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉チーズ焼き ④小松菜コーンソテー
14	28	金	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚唐揚げ ④チンゲン菜もやしソテー
1	15/29	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②さつま芋煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②さつま芋煮 ③フルーツ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②さつま芋煮 ③フルーツ煮
3	24	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやし煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやし煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参もやしソテー
4	18	火	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみ煮 ④ほうれん草と人参煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみ煮 ④ほうれん草と人参煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③鶏レバー野菜煮 ④ほうれん草の胡麻和え
5	19	水	①5分がゆ ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④トマト煮	①全がゆ ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④トマト煮	①軟飯 ②人参のスープ ③豆腐と野菜煮 ④トマト煮
7	21	木	①パン粥 ②お麩のみそ汁 ③ささみと玉ねぎ煮 ④胡瓜ともやし煮	①トースト ②お麩のみそ汁 ③ささみと玉ねぎ煮 ④胡瓜ともやし煮	①トースト ②お麩のみそ汁 ③ささみと玉ねぎソテー④胡瓜もやしサラダ
8	22	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②青菜煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②青菜煮 ③フルーツ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②青菜ソテー ③フルーツ煮

6	☆	木	①5分がゆ ②スープ(人参) ③鶏肉と野菜煮 ④大根きゅうり煮	①全がゆ ②スープ(人参) ③鶏肉と野菜煮 ④大根きゅうり煮	①軟飯 ②スープ(人参) ③鶏肉ソテー ④大根きゅうりソテー
---	---	---	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

20	☆	木	①5分がゆ ②キャベツスープ ③ささみ煮 ④トマトきゅうり煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③ささみ煮 ④トマトきゅうり煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③鶏肉野菜ソテー ④トマトきゅうりサラダ
----	---	---	-----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------



日付	曜	午後食			
		中期前半	中期後半	後期食	
10	31	月	①5分がゆ ②人参のすまし汁 ③白身魚のみそ焼き ④いんげん煮	①全粥 ②人参のすまし汁 ③白身魚のみそ焼き ④いんげん煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③白身魚のみそ焼き ④いんげん煮
11	25	火	①5分がゆ ②かぶのみそ汁 ③ささみのあんかけ ④さつま芋煮	①全粥 ②かぶのみそ汁 ③ささみの野菜あんかけ ④さつま芋煮	①軟飯 ②かぶのみそ汁 ③ささみの野菜あんかけ ④さつま芋と人参煮
12	26	水	①5分がゆ ②お麩のみそ汁 ③豆腐と胡瓜煮 ④小松菜煮	①全粥 ②お麩のみそ汁 ③豆腐と胡瓜煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②お麩のみそ汁 ③豆腐と胡瓜煮 ④小松菜炒め
13	27	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①全粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①青海苔ご飯(軟飯) ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚ごま焼き ④もやしと人参煮
14	28	金	①パンがゆ ②人参の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④キャベツ煮	①トースト ②人参の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④キャベツ煮	①トースト ②人参の清まし汁 ③鶏レバーと玉ねぎソテー ④キャベツ煮
1	15/29	土	①5分がゆ ②大根の清まし汁 ③ピーマンとしらす煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②大根の清まし汁 ③ピーマンとしらす煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②大根の清まし汁 ③ピーマンとしらすソテー ④さつま芋煮
3	24	月	①パンがゆ ②もやしスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②もやしのスープ ③鶏ひき肉人参煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②もやしのスープ ③鶏レバーと人参ソテー ④じゃが芋煮
4	18	火	①5分がゆ ②人参スープ ③豆腐の味噌煮 ④キャベツもやし煮	①全がゆ ②人参スープ ③豆腐の味噌煮 ④キャベツもやし煮	①全がゆ ②人参スープ ③豆腐の挽肉味噌あんかけ煮 ④キャベツもやし煮
5	19	水	①5分がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③白身魚煮 ④小松菜人参煮	①全がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③白身魚煮 ④小松菜人参煮	①軟飯 ②玉ねぎの清まし汁 ③白身魚磯辺焼き ④小松菜人参ソテー
7	21	金	①にゅうめん(ひき肉・人参) ②豆腐の煮物 ③ピーマンキャベツ煮	①にゅうめん(ひき肉・人参) ②豆腐の煮物 ③ピーマンキャベツ煮	①にゅうめん(ひき肉・人参) ③豆腐ステーキ ④ピーマンキャベツソテー
8	22	土	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮付け ④さつま芋煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮付け ④さつま芋煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮付け ④さつま芋煮

6	☆	木	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じゃがいも煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋ソテー
---	---	---	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

20	☆	木	①5分がゆ ②玉ねぎスープ ③豆腐のそぼろあん ④キャベツ胡瓜煮	①全がゆ ②玉ねぎスープ ③豆腐のそぼろあん ④キャベツ胡瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎスープ ③豆腐のそぼろあん ④キャベツ胡瓜煮
----	---	---	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------



日付	曜	10時おやつ	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
10	31	月	①ビスケット ②ご飯②みそ汁(なめこ・わかめ) ③白身魚のオーロラ焼き ④ひじきと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②カレースパゲティ ③人参のすまし汁	米・油 マヨネーズ スパゲティ	カレイ・豚肉 牛乳 チーズ ベーコン	玉ねぎ・コーン ひじき・胡瓜・ピーマン 人参・ほうれん草 わかめ・なめこ
11	25	火	①牛乳 ②清汁(椎茸・いんげん) ③海藻サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②焼きとうもろこし &クラッカー ③かぶの味噌汁	米・油 じゃが芋 春雨	豚肉 牛乳	玉ねぎ・いんげん 椎茸・人参・とうもろこし 胡瓜・ワカメ キャベツ・ひじき
12	26	水	①クラッカー ②ご飯②みそ汁(大根・人参) ③ハンバーグ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①牛乳 ②フルーツゼリー ③お麩のみそ汁	米 じゃが芋・油	豚肉 卵 牛乳	大根 人参 玉葱 みかん缶 白桃缶
13	27	木	①ヨーグルト ②ご飯②みそ汁(ナス・長ねぎ) 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牛乳 ②ジャムケーキ ③玉ねぎのみそ汁	米 油 ホットケーキミックス	鶏肉・バター チーズ 牛乳 ヨーグルト	なす・長ねぎ・トマト 人参 もやし・小松菜 コーン・トマト
14	28	金	①牛乳 ②卵のふわふわ丼 ③みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ④切干大根のツナ和え ⑤フルーツ	①飲むヨーグルト ②クッキー ③人参のすまし汁	米・麩 小麦粉 ヨーグルト	豆腐・鶏ひき肉 卵・ツナ ヨーグルト	玉ねぎ・チンゲン菜 なめこ・切干大根 人参・胡瓜・もやし
1	15/29	土	①牛乳 ②温冷や麦 ③さつま芋のサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②かぼちゃケーキ ③大根のすまし汁	冷や麦・油 さつま芋 ホットケーキミックス	鶏肉 牛乳 油揚げ バター	ほうれん草 玉葱 白菜 長葱 いんげん コーン レーズン 南瓜
3	24	月	①ビスケット ②ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③たちうおの唐揚げ ④五色ソテー ⑤フルーツ	①りんごジュース ②プリン ③もやしのスープ	米 油 ホットケーキミックス	味噌 牛乳 たちうお とうふ	あさつき・わかめ 人参・長ねぎ チンゲン菜 生椎茸・もやし
4	18	火	①牛乳 ②ご飯②みそ汁(油あげ・わかめ) ③豚の生姜焼き ④ほうれん草の胡麻あえ ⑤フルーツ	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン ③人参のスープ	米・油 ごま ホットケーキミックス	豚肉 牛乳 味噌 油揚げ	玉ねぎ・わかめ もやし・キャベツ 人参・ほうれん草 コーン
5	19	水	①クラッカー ②わかめごはん②すまし汁(人参・キャベツ) ③ゴーヤチャンプル ④冷やしトマト ⑤フルーツ	①牛乳 ②サータアンダギー ③玉ねぎの清まし汁	米 ごま ホットケーキミックス 油	豆腐・豚肉 卵・ツナ 牛乳	わかめ・人参 長ねぎ・もやし ゴーヤ・トマト キャベツ
7	21	木	①マンナ ②ごま塩ご飯②清汁(春雨・みつば) ③豚肉と夏野菜いため ④中華あえ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ラスク ③キャベツスープ	米・食パン 春雨 油・ごま 小麦粉	豚肉 マーガリン 牛乳	みつば・人参・長ねぎ キャベツ・胡瓜 なす・もやし 玉ねぎ・ピーマン
8	22	金	①牛乳 ②味噌にゅうめん ③青菜とコーンのソテー ④フルーツ	①牛乳 ②菜飯おにぎり ③玉ねぎスープ	そうめん 油 米	豚肉 牛乳	人参 キャベツ 長葱 しめじ もやし ほうれん草 コーン

★七夕★

6	木	①ビスケット ②七夕ごはん②すまし汁(わかめ・オクラ) ③鶏肉の照り焼き ④短冊サラダ ⑤フルーツ	①オレンジジュース ②七夕おやつ ③キャベツスープ	米 小麦粉	鶏肉 ハム バター 卵・牛乳 かにかま	コーン 人参 オクラ 大根 胡瓜 人参 わかめ
---	---	---	---------------------------------	----------	------------------------------	-------------------------------

★お誕生日会★

20	木	①クラッカー ②ツナ入りピラフ②スープ(キャベツ・コーン) ③青海苔唐揚げ ④チーズ入りコーンサラダ ⑤フルーツ	①りんごジュース ②お誕生日会ケーキ ③玉ねぎスープ	米 油 マヨネーズ	鶏肉 チーズ 卵・バター	コーン 人参 ピーマン ツナ 胡瓜 キャベツ 玉葱 あさつき コーン トマト
----	---	--	----------------------------------	-----------------	-----------------	---