



日付	曜	初期食
6	20 月	粥ペースト さつまいもポタージュ 小松菜マッシュ 人参マッシュ
7	21 火	粥ペースト 南瓜ポタージュ きゅうりマッシュ ほうれん草マッシュ
8	22 水	粥ペースト キャベツポタージュ 玉ねぎマッシュ きゅうりマッシュ
9	30 木	粥ペースト 玉ねぎポタージュ 南瓜マッシュ きゅうりマッシュ
10	31 金	粥ペースト 大根ポタージュ キャベツマッシュ 人参マッシュ
11	25 土	粥ペースト 人参ポタージュ キャベツマッシュ さつまいもマッシュ
13	27 月	粥ペースト チンゲン菜ポタージュ じゃが芋マッシュ 玉ねぎマッシュ
14	28 火	粥ペースト 小松菜ポタージュ 人参マッシュ きゅうりマッシュ
1	15・29 水	粥ペースト 玉ねぎポタージュ 人参マッシュ 大根マッシュ
2	16 木	粥ペースト 南瓜ポタージュ 玉ねぎマッシュ ほうれん草マッシュ
3	17 金	粥ペースト 大根ポタージュ ブロッコリーマッシュ 玉ねぎマッシュ
4	18 土	粥ペースト 人参ポタージュ 大根マッシュ じゃが芋マッシュ

☆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 上石原



日付	曜	午 前 食			
		中期前半	中期後半	後期食	
6	20	月	①7倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③カレイ煮 ④小松菜と人参煮	①5倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③カレイ煮 ④小松菜と人参煮	①3倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③カレイ照り焼き ④小松菜と人参煮
7	21	火	①7倍粥 ②みつばのスープ ③ささみあん ④白菜とほうれん草煮	①5倍粥 ②みつばのスープ ③ささみあん ④白菜とほうれん草煮	①3倍粥 ②みつばのスープ ③鶏肉団子 ④白菜とほうれん草煮
8	22	水	①7倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④胡瓜煮	①5倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④胡瓜煮	①3倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ炒め ④胡瓜煮
9		木	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ④きゅうり煮 ④南瓜煮	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ④きゅうり煮 ④南瓜煮	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ④きゅうり煮 ④南瓜煮
10		金	①7倍粥 ②大根のスープ ③ささみあん ④キャベツとコーン煮	①5倍粥 ②大根のスープ ③ささみあん ④キャベツとコーン煮	①3倍粥 ②大根のスープ ③ささみあん ④キャベツとコーン煮
11	25	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ④さつま芋煮 ④キャベツ煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ④さつま芋煮 ④キャベツ煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ④さつま芋煮 ④キャベツ煮
13	27	月	①7倍粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚のみそ煮 ④じゃが芋煮	①5倍粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚のみそ煮 ④じゃが芋煮	①3倍粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚のみそ焼き④じゃが芋煮
14	28	火	①7倍粥 ②小松菜のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④胡瓜煮	①5倍粥 ②小松菜のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④胡瓜煮	①3倍粥 ②小松菜のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④胡瓜煮
1	5・29	水	①7倍粥 ②玉ねぎスープ ③人参とひき肉煮 ④大根煮	①5倍粥 ②玉ねぎスープ ③人参とひき肉煮 ④大根煮	①3倍粥 ②玉ねぎスープ ③人参の鶏肉団子 ④大根煮
2	16・30	木	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④ほうれん草煮	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④ほうれん草煮	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④ほうれん草煮
3	17・31	金	①7倍粥 ②ちやしのみそ汁 ③しらすと玉葱煮 ④ブロッコリー煮	①5倍粥 ②ちやしのみそ汁 ③しらすと玉葱煮 ④ブロッコリー煮	①3倍粥 ②ちやしのみそ汁 ③しらすと玉葱炒め ④ブロッコリー煮
4	18	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ④じゃが芋煮 ④大根煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ④じゃが芋煮 ④大根煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ④じゃが芋のソテー ④大根煮

日付	曜	午 後 食			
		中期前半	中期後半	後期食	
6	20	月	①7倍粥 ②人参のスープ ③豆腐のみそ煮 ④キャベツ煮	①5倍粥 ②人参のスープ ③豆腐のみそ煮 ④キャベツ煮	①3倍粥 ②人参のスープ ③豆腐のみそ煮 ④キャベツ炒め
7	21	火	①にゅうめん(かぶ) ③人参としらす煮 ④さつま芋煮	①にゅうめん(かぶ) ③人参としらす煮 ④さつま芋煮	①にゅうめん(かぶ) ③人参としらす煮 ④さつま芋煮
8	22	水	①7倍粥 ②麩のスープ ③白身魚煮 ④人参煮	①5倍粥 ②麩のスープ ③白身魚煮 ④人参煮	①3倍粥 ②ほうれん草と麩のスープ ③白身魚煮 ④人参煮
9		木	①7倍粥 ②人参のスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④白菜煮	①5倍粥 ②人参のスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④白菜煮	①3倍粥 ②人参のスープ ③鶏肉団子 ④白菜煮
10		金	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③人参とひき肉煮 ④玉ねぎ煮	①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③人参とひき肉煮 ④玉ねぎ煮	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③人参とひき肉煮 ④玉ねぎ煮
11	25	土	①7倍粥 ②大根のみそ汁 ③胡瓜としらす煮 ④さつま芋煮	①5倍粥 ②大根のみそ汁 ③胡瓜としらす煮 ④さつま芋煮	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③胡瓜としらす炒め ④さつま芋煮
13	27	月	①7倍粥 ②もやしスープ ③鶏ひき肉とチンゲン菜煮 ④じゃが芋煮	①5分がゆ ②もやしのスープ ③鶏ひき肉とチンゲン菜煮 ④じゃが芋煮	①3倍粥 ②もやしのスープ ③鶏ひき肉とチンゲン菜煮 ④じゃが芋煮
14	28	火	①7倍粥 ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①5倍粥 ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①3倍粥 ②玉ねぎのスープ ③白身魚照り焼き ④さつま芋煮
1	15/29	水	①にゅうめん(人参) ④ピーマンとひき肉煮 ④キャベツ煮	①にゅうめん(人参) ④ピーマンとひき肉煮 ④キャベツ煮	①にゅうめん(人参) ④ピーマンとひき肉煮 ④キャベツ煮
2	16/30	木	①7倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参煮	①5倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④きなこ人参	①3倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④きなこ人参
3	17/31	金	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐の煮物 ④もやしと人参煮	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐の煮物 ④もやしと人参煮	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐炒め ④もやしと人参煮
4	18	土	①7倍粥 ②麩のスープ ③白身魚煮 ④キャベツ煮	①5倍粥 ②麩のスープ ③白身魚煮 ④キャベツ煮	①3倍粥 ②ほうれん草と麩のスープ ③白身魚の照り焼き ④キャベツソテー





日付	曜	主な材料					
		10時おやつ	午前食	午後食	煎やかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
6	月	①マンナ	①軟飯 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③鯖の照り焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①ブルーチェ ②人参スープ ③りんごジュース ④フルーツ	米・ごま さつまいも	鯖 牛乳 ブルーチェ	小松菜 コーン・玉葱 もやし・人参
		⑥牛乳	①軟飯 ②みそ汁(キャバツ・わかめ) ③豚肉のスタミナ炒め ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①カレースパゲティ(煮) ②鮭のスープ ③牛乳 ④フルーツ	米・油 エッグケア スパゲティ じゃが芋	豚肉 牛乳 ヨーグルト	キャバツ・わかめ もやし・人参 玉葱・胡瓜 ピーマン
9	木	①ビスケット	①冷やし中華 ②かぼちゃのチーズ ③スープ(キャバツ・えのき) ④フルーツ	①じゃこおにぎり(軟飯) ②人参スープ ③牛乳 ④フルーツ	米・油 中華めん かぼちゃ	ハム・ツナ チーズ・じゃこ 卵	きゅうり・わかめ キャバツ・えのき 人参・ゆかり 玉ねぎ
		①マンナ	①軟飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③鶏の磯辺焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①ココア蒸しパン ②じゃが芋のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米 小麦粉 ココア	牛乳 鶏肉 バター	キャバツ・パプリカ 玉ねぎ 大根・わかめ 青海苔
11	土	⑥牛乳	①ミートソーススパゲティ ②蒲汁(キャバツ・もやし) ③さつまいものサラダ ④フルーツ	①五目ごはん(軟飯) ②大根のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・スパゲティ さつまいも	豚挽肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉	玉葱・人参 ピーマン・キャバツ もやし・コーン いんげん
		①ビスケット	①軟飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鮭のごま味噌焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①マカロニきなこ和え ②もやしスープ ③牛乳 ④フルーツ	米 マカロニ じゃが芋	鮭 きなこ	きゅうりの梅和え 玉葱 長ねぎ
14	火	⑥牛乳	①中華丼(軟飯) ②みそ汁(小松菜・しめじ) ③スパゲティ入りサラダ ④フルーツ	①プリン ②玉ねぎスープ ③牛乳 ④フルーツ	米・スパゲティ 油 エッグケア	ホイップクリーム 豚肉・ツナ なると 牛乳	小松菜・白菜 しめじ・コーン 人参・胡瓜
		①クラッカー	①ひじきごはん(軟飯) ②蒲汁(春雨・みつば) ③厚揚げの旨煮 ④きゅうりの梅和え ⑤フルーツ	①セサミトースト ②人参スープ ③牛乳 ④フルーツ	米・食パン 黒ごま 春雨	厚揚げ・豚肉 マーガリン 牛乳	ひじき・人参 みつば きゅうり
2	木	⑥牛乳	①クロワッサン ②スープ(キャ・ねぎ) ③ほうれん草と鶏肉のグラタン ④ミニトマト ⑤フルーツ	①豚にらチャーハン(軟飯) ②南瓜のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	クロワッサン 米 マカロニ	チーズ 鶏肉・牛乳 豚挽肉	玉葱・ほうれん草 南瓜・ミニトマト 万能ねぎ・キャバツ 人参・にら
		⑥牛乳	①ハヤシライス(軟飯) ②スープ(もやし・わかめ) ③ブロッコリーサラダ ④フルーツ	①焼きとうもろこし ②キャベツスープ ③牛乳 ④フルーツ	米 じゃが芋	豚肉 ツナ	人参・グリーンピース 玉ねぎ とうもろこし もやし・わかめ
4	土	⑥牛乳	①豚汁うどん ③じゃが芋のカレー炒め ⑤フルーツ	①昆布のおにぎり(軟飯) ②鮭のスープ ③牛乳 ④フルーツ	うどん 米 じゃが芋 こんにゃく	ベーコン 豚肉 牛乳 油揚げ	人参・大根 玉ねぎ・長ねぎ もやし
		⑥牛乳	①まぜ御飯(軟飯) ②蒲汁(そうめん・おくら) ③鶏の照り焼き ④お浸し ⑤フルーツ	①七夕デザート ②カブのスープ ③牛乳 ④フルーツ	精白米 そうめん	油揚げ 牛乳 鶏肉	ごぼう・人参 ほうれん草 もやし おくら
10	dayキ ンゾム ンデー 金	⑥牛乳	①ポークカレー(軟飯) ②中華スープ(春雨・玉葱) ③ミニハンバーグ ④お豆のサラダ ⑤フルーツ	①フルーツポンチ ②じゃが芋のみそ汁 ③牛乳	精白米 じゃが芋	豚肉 牛乳 大豆	キャバツ・人参 ピーマン・もやし わかめ・ねぎ 玉ねぎ
		⑥牛乳	①軟飯 ②みそ汁(さつまいも・玉葱) ③ヘルシーミートローフ ④枝豆のサラダ ⑤フルーツ	①金魚ゼリー ②人参のスープ ③牛乳 ④フルーツ	精白米 さつまいも	豚肉 枝豆 牛乳 豆腐	玉ねぎ・きゅうり きゃべつ 人参
21	夏祭り 火	①マンナ	①やきそば ②中華スープ(わかめ・ねぎ) ③唐揚げ ④ポテト ⑤フルーツ	①福寿草し(軟飯) ②カブのスープ ③牛乳 ④フルーツ	中華めん じゃが芋 精白米	豚肉・鶏肉 牛乳 あぶらあげ	キャバツ・人参 ピーマン・もやし わかめ・ねぎ かぶ
		⑥牛乳	①軟飯②みそ汁(きゃべつ・わかめ) ②鮭のコーンマヨネーズ焼き ③ポテトサラダ ④フルーツ	①ホットドック ②鮭のスープ ③牛乳 ④フルーツ	精白米・鮭 じゃが芋 ロールパン	鮭・チーズ 牛乳 ウインナー	キャバツ・人参 きゅうり わかめ コーン
22	夏祭り 火	⑥牛乳	①軟飯②みそ汁(きゃべつ・わかめ) ②鮭のコーンマヨネーズ焼き ③ポテトサラダ ④フルーツ	①ホットドック ②鮭のスープ ③牛乳 ④フルーツ	精白米・鮭 じゃが芋 ロールパン	鮭・チーズ 牛乳 ウインナー	キャバツ・人参 きゅうり わかめ コーン