

| 日             | 曜日 | 午前食＋ミルク(10時～11時) | 食 材          |              |                  | その他     |
|---------------|----|------------------|--------------|--------------|------------------|---------|
|               |    | 午後食＋ミルク(2時半～3時頃) | 血や肉を作るもの (赤) | 熱や力となるもの (黄) | 体の調子をよくするもの (緑)  | 調味料等    |
| 25            | 月  | 5倍粥              |              | 米            |                  |         |
|               |    | 鶏肉の野菜あんかけ        | 鶏肉           | 片栗粉          | 大根.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | みそ汁              | みそ           |              | 南瓜.玉葱            | かつお節    |
|               |    | ねぎぞうすい           |              | 米            | 葱                | かつお節    |
| 12<br>26      | 火  | 野菜のそぼろ煮          | 鶏肉           | 片栗粉          | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 5倍粥              |              | 米            |                  |         |
|               |    | 豚肉となすのやわらか煮      | 豚肉           | 片栗粉.白砂糖      | 玉葱.なす            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 青菜のスープ           |              |              | 青菜.人参            | 醤油.かつお節 |
| 13<br>27      | 水  | 玉ねぎぞうすい          |              | 米            | 玉葱               | かつお節    |
|               |    | 高野豆腐の野菜煮         | 高野豆腐         | 片栗粉.白砂糖      | 青菜.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 煮込みうどん           |              | 干しうどん        | 青菜.玉葱.人参         | 醤油.かつお節 |
|               |    | かぼちゃのそぼろ煮        | 鶏肉           | 片栗粉.三温糖      | 南瓜               | 醤油.かつお節 |
| 28            | 木  | 人参ぞうすい           |              | 米            | 人参               | かつお節    |
|               |    | 鶏団子と野菜の煮物        | 鶏肉           | 片栗粉          | 青菜.玉葱            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 5倍粥              |              | 米            |                  |         |
|               |    | 鶏肉の野菜煮           | 鶏肉           | 片栗粉          | キャベツ.胡瓜          | 醤油.かつお節 |
| 1<br>29       | 金  | 野菜スープ            |              |              | 人参.葱             | 醤油.かつお節 |
|               |    | トースト             |              | バター.無塩食パン    |                  |         |
|               |    | 鶏と野菜のスープ         | 鶏肉           | 片栗粉          | キャベツ.人参          | 醤油.かつお節 |
|               |    | トースト             |              | バター.食パン      |                  |         |
| 2<br>16<br>30 | 土  | 魚と野菜の煮つけ         | 魚            | 片栗粉          | キャベツ.人参          | 醤油.かつお節 |
|               |    | ポテトスープ           |              | じゃが芋         | 玉葱               | 醤油.かつお節 |
|               |    | 卵ぞうすい            | 鶏卵(卵黄)       | 米            | 葱                | かつお節    |
|               |    | 野菜のやわらか煮         |              | 片栗粉.白砂糖      | キャベツ.玉葱.人参       | 醤油.かつお節 |
| 4<br>18       | 月  | 煮込みうどん           |              | 干しうどん        | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 高野豆腐とじゃが芋の煮物     | 高野豆腐         | じゃが芋.片栗粉     | 玉葱               | 醤油.かつお節 |
|               |    | おかかぞうすい          |              | 米            |                  | かつお節    |
|               |    | 麴と野菜の煮物          |              | 片栗粉.玉ふ       | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
| 5<br>19       | 火  | 5倍粥              |              | 米            |                  |         |
|               |    | 豚肉のトマト煮          | 豚肉           | 片栗粉.白砂糖      | キャベツ.トマト.トマトピューレ | 醤油.かつお節 |
|               |    | チンゲン菜スープ         |              |              | 玉葱.チンゲン菜         | 醤油.かつお節 |
|               |    | キャベツぞうすい         |              | 米            | キャベツ             | かつお節    |
| 6<br>20       | 水  | 豆腐の野菜あんかけ        | 豆腐           | 片栗粉          | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 5倍粥              |              | 米            |                  |         |
|               |    | 野菜と魚のやわらか煮       | 魚            | 片栗粉          | 胡瓜.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | みそ汁              | みそ           |              | 玉葱.なす            | かつお節    |
| 7<br>21       | 木  | トースト             |              | バター.食パン      |                  |         |
|               |    | 麴と野菜のスープ         |              | 玉ふ           | 玉葱.人参.もやし        | 醤油.かつお節 |
|               |    | 煮込みうどん           | 豚肉           | 干しうどん.片栗粉    | キャベツ.人参          | 醤油.かつお節 |
|               |    | トマトのおかか煮         | 糸けずり節        | 片栗粉          | 玉葱.トマト           | 醤油.かつお節 |
| 8<br>22       | 金  | 葉ねぎぞうすい          |              | 米            | 葉葱               | かつお節    |
|               |    | 肉団子の野菜煮          | 豚肉           | 片栗粉          | 人参.もやし           | 醤油.かつお節 |
|               |    | 5倍粥              |              | 米            |                  |         |
|               |    | 豚肉の野菜煮           | 豚肉           | 片栗粉          | 青菜.人参            | 醤油.かつお節 |
| 9<br>23       | 土  | 清汁               |              |              | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | そぼろぞうすい          | 豚肉           | 米            |                  | かつお節    |
|               |    | 三色野菜煮            |              | 片栗粉          | 青菜.玉葱.人参         | 醤油.かつお節 |
|               |    | トースト             |              | バター.食パン      |                  |         |
| 代替<br>①       |    | 大豆と野菜の煮物         | 大豆水煮缶        | 片栗粉.白砂糖      | キャベツ.人参          | 醤油.かつお節 |
|               |    | 野菜スープ            |              |              | 青菜.玉葱            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 玉ねぎぞうすい          |              | 米            | 玉葱               | かつお節    |
|               |    | 鶏じゃが             | 鶏肉           | じゃが芋.片栗粉.白砂糖 | 人参               | 醤油.かつお節 |
| 代替<br>②       |    | 5倍粥              |              | 米            |                  |         |
|               |    | 鶏肉と野菜のくず煮        | 鶏肉           | 片栗粉          | 胡瓜.大根            | 醤油.かつお節 |
|               |    | みそ汁              | みそ           |              | 玉葱.人参            | かつお節    |
|               |    | わかめぞうすい          | わかめ          | 米            |                  | かつお節    |
| 代替<br>③       |    | 豆腐と野菜のやわらか煮      | 豆腐           | 片栗粉          | 胡瓜.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 5倍粥              |              | 米            |                  |         |
|               |    | 大豆と野菜のトマト煮       | 大豆水煮缶        | 片栗粉          | 玉葱.人参.トマトピューレ    | 醤油.かつお節 |
|               |    | 野菜スープ            |              | じゃが芋         | キャベツ             | 醤油.かつお節 |
| 代替<br>④       |    | グリーンピースぞうすい      |              | 米            | グリーンピース冷         | かつお節    |
|               |    | 麴の野菜煮            |              | 片栗粉.玉ふ       | キャベツ.玉葱          | 醤油.かつお節 |
|               |    | 卵とじうどん           | 鶏卵(卵黄)       | 干しうどん        | 青菜.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | じゃが芋の甘煮          |              | じゃが芋.片栗粉.白砂糖 | グリーンピース冷.玉葱      | 醤油.かつお節 |
| 代替<br>⑤       |    | 青菜ぞうすい           |              | 米            | 青菜               | かつお節    |
|               |    | 高野豆腐の野菜煮         | 高野豆腐         | 片栗粉.白砂糖      | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 5倍粥              |              | 米            |                  |         |
|               |    | 野菜と大豆煮           | 大豆水煮缶        | 片栗粉.白砂糖      | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
| 代替<br>⑥       |    | 清汁               | わかめ          |              | 玉葱               | 醤油.かつお節 |
|               |    | ひじきぞうすい          | 干しひじき        | 米            |                  | かつお節    |
|               |    | 麴と野菜の煮物          |              | 片栗粉.玉ふ       | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 5倍粥              |              | 米            |                  |         |
| 代替<br>⑦       |    | 高野豆腐と野菜のやわらか煮    | 高野豆腐         | 片栗粉.白砂糖      | グリーンピース冷.人参      | 醤油.かつお節 |
|               |    | みそ汁              | みそ           | じゃが芋         | 玉葱               | かつお節    |
|               |    | 卵ぞうすい            | 鶏卵(卵黄)       | 米            |                  | かつお節    |
|               |    | 麴とわかめの煮物         | わかめ          | 片栗粉.玉ふ       | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |

今月の平均栄養価 エネルギー:415 kcal たんぱく質:14.1g 脂質:12.7g  
○今月の使用予定果物:すいか・みかん・バナナ・オレンジ(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)  
○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

| 日             | 曜日 | 午前食＋ミルク(10時～11時) | 食 材         |              |                  | その他     |
|---------------|----|------------------|-------------|--------------|------------------|---------|
|               |    | 午後食＋ミルク(2時半～3時頃) | 血や肉を作るもの(赤) | 熱や力となるもの(黄)  | 体の調子をよくするもの(緑)   | 調味料等    |
| 25            | 月  | 7倍粥              |             | 米            |                  |         |
|               |    | 鶏肉の野菜あんかけ        | 鶏肉          | 片栗粉          | 大根.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | みそ汁              | みそ          |              | 南瓜.玉葱            | かつお節    |
|               |    | ねぎぞうすい           |             | 米            | 葱                | かつお節    |
| 12<br>26      | 火  | 野菜のそぼろ煮          | 鶏肉          | 片栗粉          | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 7倍粥              |             | 米            |                  |         |
|               |    | 豚肉となすのやわらか煮      | 豚肉          | 片栗粉.白砂糖      | 玉葱.なす            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 青菜のスープ           |             |              | 青菜.人参            | 醤油.かつお節 |
| 13<br>27      | 水  | 玉ねぎぞうすい          |             | 米            | 玉葱               | かつお節    |
|               |    | 高野豆腐の野菜煮         | 高野豆腐        | 片栗粉.白砂糖      | 青菜.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 煮込みうどん           |             | 干しうどん        | 青菜.玉葱.人参         | 醤油.かつお節 |
|               |    | かぼちゃのそぼろ煮        | 鶏肉          | 片栗粉.三温糖      | 南瓜               | 醤油.かつお節 |
| 28            | 木  | 人参ぞうすい           |             | 米            | 人参               | かつお節    |
|               |    | 鶏肉と野菜の煮物         | 鶏肉          | 片栗粉          | 青菜.玉葱            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 7倍粥              |             | 米            |                  |         |
|               |    | 鶏肉の野菜煮           | 鶏肉          | 片栗粉          | キャベツ.胡瓜          | 醤油.かつお節 |
| 1<br>29       | 金  | 野菜スープ            | 果物          |              | 人参.葱             | 醤油.かつお節 |
|               |    | パン粥              | 粉ミルク        | 無塩食パン        |                  |         |
|               |    | 鶏と野菜のスープ         | 鶏肉          | 片栗粉          | キャベツ.人参          | 醤油.かつお節 |
|               |    | 7倍粥              |             | 米            |                  |         |
| 2<br>16<br>30 | 土  | 魚と野菜の煮つけ         | 粉ミルク        | 食パン          |                  |         |
|               |    | ポテトスープ           | 魚           | 片栗粉          | キャベツ.人参          | 醤油.かつお節 |
|               |    | 卵ぞうすい            | 鶏卵(卵黄)      | じゃが芋         | 玉葱               | 醤油.かつお節 |
|               |    | 野菜のやわらか煮         |             | 米            | 葱                | かつお節    |
| 4<br>18       | 月  | 煮込みうどん           |             | 干しうどん        | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 高野豆腐とじゃが芋の煮物     | 高野豆腐        | じゃが芋.片栗粉     | 玉葱               | 醤油.かつお節 |
|               |    | おかかぞうすい          | 糸けずり節       | 米            |                  | かつお節    |
|               |    | 麴と野菜の煮物          |             | 片栗粉.玉ふ       | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
| 5<br>19       | 火  | 7倍粥              |             | 米            |                  |         |
|               |    | 豚肉のトマト煮          | 豚肉          | 片栗粉.白砂糖      | キャベツ.トマト.トマトピューレ | 醤油.かつお節 |
|               |    | チンゲン菜スープ         | 果物          |              | 玉葱.チンゲン菜         | 醤油.かつお節 |
|               |    | キャベツぞうすい         |             | 米            | キャベツ             | かつお節    |
| 6<br>20       | 水  | 豆腐の野菜あんかけ        | 豆腐          | 片栗粉          | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 7倍粥              |             | 米            |                  |         |
|               |    | 野菜と魚のやわらか煮       | 魚           | 片栗粉          | 胡瓜.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | みそ汁              | みそ          |              | 玉葱.なす            | かつお節    |
| 7<br>21       | 木  | パン粥              | 粉ミルク        | 食パン          |                  |         |
|               |    | 麴と野菜のスープ         |             | 玉ふ           | 玉葱.人参.もやし        | 醤油.かつお節 |
|               |    | 煮込みうどん           | 豚肉          | 干しうどん.片栗粉    | キャベツ.人参          | 醤油.かつお節 |
|               |    | トマトのおかか煮         | 果物          | 片栗粉          | 玉葱.トマト           | 醤油.かつお節 |
| 8<br>22       | 金  | 葉ねぎぞうすい          |             | 米            | 葉葱               | かつお節    |
|               |    | 豚肉の野菜煮           | 豚肉          | 片栗粉          | 人参.もやし           | 醤油.かつお節 |
|               |    | 7倍粥              |             | 米            |                  |         |
|               |    | 豚肉の野菜煮           | 豚肉          | 片栗粉          | 青菜.人参            | 醤油.かつお節 |
| 9<br>23       | 土  | 清汁               | 果物          |              | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | そぼろぞうすい          | 豚肉          | 米            |                  | かつお節    |
|               |    | 三色野菜煮            |             | 片栗粉          | 青菜.玉葱.人参         | 醤油.かつお節 |
|               |    | パン粥              | 粉ミルク        | 食パン          |                  |         |
| 代替 ①          |    | 大豆と野菜の煮物         | 大豆水煮缶       | 片栗粉.白砂糖      | キャベツ.人参          | 醤油.かつお節 |
|               |    | 野菜スープ            | 果物          |              | 青菜.玉葱            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 玉ねぎぞうすい          |             | 米            | 玉葱               | かつお節    |
|               |    | 鶏じゃが             | 鶏肉          | じゃが芋.片栗粉.白砂糖 | 人参               | 醤油.かつお節 |
| 代替 ②          |    | 7倍粥              |             | 米            |                  |         |
|               |    | 鶏肉と野菜のくず煮        | 鶏肉          | 片栗粉          | 胡瓜.大根            | 醤油.かつお節 |
|               |    | みそ汁              | みそ          |              | 玉葱.人参            | かつお節    |
|               |    | わかめぞうすい          | わかめ         | 米            |                  | かつお節    |
| 代替 ③          |    | 豆腐と野菜のやわらか煮      | 豆腐          | 片栗粉          | 胡瓜.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 7倍粥              |             | 米            |                  |         |
|               |    | 大豆と野菜のトマト煮       | 大豆水煮缶       | 片栗粉          | 玉葱.人参.トマトピューレ    | 醤油.かつお節 |
|               |    | 野菜スープ            | 果物          | じゃが芋         | キャベツ             | 醤油.かつお節 |
| 代替 ④          |    | グリーンピースぞうすい      |             | 米            | グリーンピース冷         | かつお節    |
|               |    | 麴の野菜煮            |             | 片栗粉.玉ふ       | キャベツ.玉葱          | 醤油.かつお節 |
|               |    | 卵とじうどん           | 鶏卵(卵黄)      | 干しうどん        | 青菜.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | じゃが芋の甘煮          | 果物          | じゃが芋.片栗粉.白砂糖 | グリーンピース冷.玉葱      | 醤油.かつお節 |
| 代替 ⑤          |    | 青菜ぞうすい           |             | 米            | 青菜               | かつお節    |
|               |    | 高野豆腐の野菜煮         | 高野豆腐        | 片栗粉.白砂糖      | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 7倍粥              |             | 米            |                  |         |
|               |    | 野菜と大豆煮           | 大豆水煮缶       | 片栗粉.白砂糖      | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
| 代替 ⑥          |    | 清汁               | わかめ         |              | 玉葱               | 醤油.かつお節 |
|               |    | ひじきぞうすい          |             | 干しひじき        |                  | かつお節    |
|               |    | 麴と野菜の煮物          |             | 片栗粉.玉ふ       | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |
|               |    | 7倍粥              |             | 米            |                  |         |
| 代替 ⑦          |    | 高野豆腐と野菜のやわらか煮    | 高野豆腐        | 片栗粉.白砂糖      | グリーンピース冷.人参      | 醤油.かつお節 |
|               |    | みそ汁              | みそ          | じゃが芋         | 玉葱               | かつお節    |
|               |    | 卵ぞうすい            | 鶏卵(卵黄)      | 米            |                  | かつお節    |
|               |    | 麴とわかめの煮物         | わかめ         | 片栗粉.玉ふ       | 玉葱.人参            | 醤油.かつお節 |

○今月の使用予定果物: すいか・みかん・バナナ・オレンジ(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

| 日          | 曜日 | 午前食＋ミルク<br>(10時～11時)       | 食材              |                    |                             |              | 2時30分<br>～3時頃 |
|------------|----|----------------------------|-----------------|--------------------|-----------------------------|--------------|---------------|
|            |    |                            | 血や肉を作るもの<br>(赤) | 熱や力となるもの<br>(黄)    | 体の調子をよくするもの<br>(緑)          | 調味料等         |               |
| 25         | 月  | 10倍粥<br>野菜あんかけペースト<br>清汁   |                 | 米<br>片栗粉           | 大根.人参<br>南瓜.玉葱              | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |
| 12<br>26   | 火  | 10倍粥<br>野菜ペースト<br>青菜のスープ   |                 | 米<br>片栗粉           | 玉葱.なす<br>青菜.人参              | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |
| 13<br>27   | 水  | 煮込みうどん<br>かぼちゃペースト         |                 | 干しうどん<br>片栗粉       | 青菜.玉葱.人参<br>南瓜              | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |
| 28         | 木  | 10倍粥<br>野菜ペースト<br>野菜スープ    |                 | 米<br>片栗粉           | キャベツ.胡瓜<br>人参.葱             | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |
| 1<br>29    | 金  | パン粥<br>魚と野菜ペースト<br>ポテトスープ  | 粉ミルク<br>魚       | 食パン<br>片栗粉<br>じゃが芋 | キャベツ.人参<br>玉葱               | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |
| 2・16<br>30 | 土  | 煮込みうどん<br>高野豆腐とじゃが芋ペースト    | 高野豆腐            | 干しうどん<br>じゃが芋.片栗粉  | 玉葱.人参<br>玉葱                 | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |
| 4<br>18    | 月  | 10倍粥<br>野菜ペースト<br>チンゲン菜スープ |                 | 米<br>片栗粉           | キャベツ.トマト.マトビュール<br>玉葱.チンゲン菜 | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |
| 5<br>19    | 火  | 10倍粥<br>野菜と魚のペースト<br>清汁    | 魚               | 米<br>片栗粉           | 胡瓜.人参<br>玉葱.なす              | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |
| 6<br>20    | 水  | 煮込みうどん<br>トマトのおかかペースト      | 糸けずり節           | 干しうどん.片栗粉<br>片栗粉   | キャベツ.人参<br>玉葱.トマト           | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |
| 7<br>21    | 木  | 10倍粥<br>野菜ペースト<br>清汁       |                 | 米<br>片栗粉           | 青菜.人参<br>玉葱.人参              | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |
| 8<br>22    | 金  | パン粥<br>大豆と野菜のペースト<br>野菜スープ | 粉ミルク<br>大豆水煮缶   | 食パン<br>片栗粉         | キャベツ.人参<br>青菜.玉葱            | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |
| 9<br>23    | 土  | 10倍粥<br>野菜ペースト<br>清汁       |                 | 米<br>片栗粉           | 胡瓜.大根<br>玉葱.人参              | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |
| 代替         | ①  | 10倍粥<br>大豆と野菜ペースト<br>野菜スープ | 大豆水煮缶           | 米<br>片栗粉<br>じゃが芋   | 玉葱.人参.トマトビュール<br>キャベツ       | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |
| 代替         | ②  | 煮込みうどん<br>じゃが芋ペースト         |                 | 干しうどん<br>じゃが芋.片栗粉  | 青菜.人参<br>グリーンピース冷.玉葱        | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |
| 代替         | ③  | 10倍粥<br>野菜と大豆のペースト<br>清汁   | 大豆水煮缶           | 米<br>片栗粉           | 玉葱.人参<br>玉葱                 | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |
| 代替         | ④  | 10倍粥<br>高野豆腐と野菜のペースト<br>清汁 | 高野豆腐            | 米<br>片栗粉<br>じゃが芋   | グリーンピース冷.人参<br>玉葱           | かつお節<br>かつお節 | ミルク           |

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。