

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
2月30日	月	5倍粥		米			
		豆腐と野菜の煮物	豆腐	片栗粉	キャベツ, 胡瓜, 人参		醤油, かつお節
		南瓜のみそ汁	果物 みそ			南瓜, 人参	果物 かつお節
3月31日	火	5倍粥		米			
		魚と野菜の煮物	魚	片栗粉	玉葱, 人参		醤油, かつお節
		みそ汁	果物 みそ			青菜, 葱	果物 かつお節
4月18日	水	そばろぞうすい	豚肉	米			
		じゃが芋の青のりおかか煮	青のり, 糸けずり節	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	キャベツ, 玉葱		かつお節 醤油, かつお節
		煮込みうどん	果物		干しうどん 片栗粉, 玉ふ	玉葱, 人参 キャベツ, 胡瓜	果物 醤油, かつお節
5月19日	木	ごまきな粉粥5倍	きな粉	米, 黒ごま			
		鶏肉のキャベツ煮	鶏肉	片栗粉	キャベツ, 玉葱		醤油, かつお節
		5倍粥		米			
6月6日	金	豚肉と野菜のみそ煮	豚肉, みそ	片栗粉, 白砂糖	キャベツ, 胡瓜		かつお節
		野菜スープ	果物		人参, 葱	果物	醤油, かつお節
		トースト		バター-無塩食パン			
7月21日	土	肉野菜スープ	豚肉	片栗粉	キャベツ, 葱		醤油, かつお節
		トースト		バター-食パン			
		卵の野菜煮	鶏卵(卵黄)	片栗粉	胡瓜, 人参, 白菜		醤油, かつお節
9月23日	月	野菜スープ	果物		青菜, 玉葱	果物	醤油, かつお節
		青菜ぞうすい		米	青菜		かつお節
		野菜のそばろ煮	鶏肉	じゃが芋, 片栗粉	人参, 白菜		醤油, かつお節
10月24日	火	5倍粥		米			
		じゃが芋のトマト煮		片栗粉, 白砂糖, 玉ふ	青菜, 人参, 葱		醤油, かつお節
		みそ汁	果物 みそ			玉葱	果物 かつお節
11月25日	水	わかめぞうすい	わかめ	米			
		鶏肉の野菜煮	鶏肉	片栗粉, 白砂糖	人参, 葱, もやし		かつお節 醤油, かつお節
		5倍粥		米			
12月26日	木	大豆と野菜の煮物	大豆水煮缶	片栗粉	かぶ, 青菜, 人参		醤油, かつお節
		みそ汁	果物 みそ			葉葱, 白菜	果物 かつお節
		ひじきぞうすい		米			
13月27日	金	鶏野菜煮	鶏肉	片栗粉	玉葱, 人参, 白菜		醤油, かつお節
		5倍粥		米			
		じゃが芋のトマト煮	果物	じゃが芋, 片栗粉	胡瓜, 玉葱, トマトビュレ		醤油, かつお節
14月28日	土	豆腐スープ	豆腐		葉葱	果物	醤油, かつお節
		トースト		バター-食パン			
		鶏肉の野菜スープ	鶏肉	片栗粉	人参, もやし		醤油, かつお節
15月13日	土	みそ煮込みうどん	豚肉, みそ	干しうどん, 片栗粉	玉葱, 人参		かつお節
		かぼちゃの甘煮	果物	片栗粉, 白砂糖	南瓜	果物	醤油, かつお節
		のりぞうすい		米			
16月13日	金	野菜と麩の煮付け	刻みのり	片栗粉, 白砂糖, 玉ふ	玉葱, 人参		醤油, かつお節
		5倍粥		米			
		豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉	キャベツ, 玉葱		醤油, かつお節
17月13日	土	清汁	青のり	米	人参, 葱	果物	醤油, かつお節
		青のりぞうすい		米			
		鶏と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉, 白砂糖	キャベツ, 玉葱, 人参		醤油, かつお節
18月27日	金	トースト		バター-食パン			
		魚の野菜あんかけ	魚	片栗粉	キャベツ, 人参		醤油, かつお節
		青菜スープ	果物		青菜, 玉葱	果物	醤油, かつお節
19月28日	土	キャベツぞうすい		米	キャベツ		かつお節
		野菜の鶏そばろ煮	鶏肉	片栗粉, 白砂糖	青菜, 玉葱, 人参		醤油, かつお節
		5倍粥		米			
20月28日	土	豆腐と野菜の煮物	豆腐	片栗粉	胡瓜, 玉葱, 人参		醤油, かつお節
		チンゲン菜のスープ	果物		チンゲン菜, 葱	果物	醤油, かつお節
		玉ねぎぞうすい		米	玉葱		かつお節
21月28日	土	麩と野菜の煮物		じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖, 玉ふ	胡瓜, 人参		醤油, かつお節
		5倍粥		米			
		魚と野菜のみそ煮	魚, みそ	片栗粉	青菜, 人参		かつお節
22月28日	土	清汁	果物		玉葱, 葉葱	果物	醤油, かつお節
		卵ぞうすい		米	玉葱		かつお節
		三色野菜煮	鶏卵(卵黄)	片栗粉	青菜, 人参, もやし		醤油, かつお節
23月28日	土	5倍粥		米			
		鶏肉と大根の煮物	鶏肉	片栗粉	大根, 人参		醤油, かつお節
		清汁	果物		青菜, 玉葱	果物	醤油, かつお節
24月28日	土	さつま芋ぞうすい		米, さつま芋			
		三色野菜のそばろ煮	鶏肉	片栗粉	胡瓜, 玉葱, 人参		かつお節 醤油, かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー: 420 kcal たんぱく質: 14.1g 脂質: 12.3g

○今月の使用予定果物: しらぬい・いよかん・バナナ・清見オレンジ・いちご・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
2月30日	月	7倍粥		米			
		豆腐と野菜の煮物	豆腐	片栗粉	キャベツ, 胡瓜, 人参		醤油, かつお節
		南瓜のみそ汁	果物 みそ			南瓜, 人参	果物 かつお節
3月31日	火	7倍粥		米			
		魚と野菜の煮物	魚	片栗粉	玉葱, 人参		醤油, かつお節
		みそ汁	果物 みそ			青菜, 葱	果物 かつお節
4月18日	水	そばろぞうすい	豚肉	米			
		じゃが芋の青のりおかか煮	青のり, 糸けずり節	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	キャベツ, 玉葱		かつお節 醤油, かつお節
		煮込みうどん	果物	干しうどん	片栗粉, 玉ふ	玉葱, 人参	果物 醤油, かつお節
5月19日	木	麩と野菜のやわらか煮		米			
		ごまきな粉粥7倍	きな粉	片栗粉, 玉ふ	キャベツ, 胡瓜		果物 醤油, かつお節
		鶏肉のキャベツ煮	鶏肉	米, 黒ごま	片栗粉	キャベツ, 玉葱	
6月	金	7倍粥		米			
		豚肉と野菜のみそ煮	豚肉, みそ	片栗粉, 白砂糖	キャベツ, 胡瓜		果物 かつお節
		野菜スープ	果物			人参, 葱	果物 醤油, かつお節
7月21日	土	パン粥	粉ミルク	食パン			
		肉野菜スープ	豚肉	片栗粉	キャベツ, 葱		醤油, かつお節
		卵の野菜煮	粉ミルク	食パン			
9月23日	月	野菜スープ	果物 鶏卵(卵黄)	片栗粉	胡瓜, 人参, 白菜		醤油, かつお節
		青菜ぞうすい		米	青菜		かつお節
		野菜のそばろ煮	鶏肉	じゃが芋, 片栗粉	人参, 白菜		醤油, かつお節
10月24日	火	7倍粥		米			
		大豆と野菜の煮物	大豆, 水煮缶	片栗粉	かぶ, 青菜, 人参		果物 醤油, かつお節
		みそ汁	果物 みそ			葉葱, 白菜	果物 かつお節
11月25日	水	ひじきぞうすい	豚肉	米			
		鶏野菜煮	鶏肉	片栗粉	玉葱, 人参, 白菜		醤油, かつお節
		じゃが芋のトマト煮	果物	じゃが芋, 片栗粉	胡瓜, 玉葱, トマトビュレ		果物 醤油, かつお節
12月26日	木	豆腐スープ	豆腐				
		パン粥	粉ミルク	食パン			
		鶏肉の野菜スープ	鶏肉	片栗粉	人参, もやし		醤油, かつお節
13月27日	金	みそ煮込みうどん	豚肉, みそ	干しうどん, 片栗粉	玉葱, 人参		かつお節
		かぼちゃの甘煮	果物	片栗粉, 白砂糖	南瓜	果物 醤油, かつお節	
		のりぞうすい		米			
14月28日	土	野菜と麩の煮付け	刻みのり	片栗粉, 白砂糖, 玉ふ	玉葱, 人参		醤油, かつお節
		7倍粥		米			
		豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉	キャベツ, 玉葱		果物 醤油, かつお節
特別①	①	清汁	果物	米			
		魚の野菜あんかけ	魚, みそ	片栗粉	青菜, 人参		果物 かつお節
		卵ぞうすい	鶏卵(卵黄)	米	玉葱		かつお節
特別②	②	三色野菜煮		片栗粉	青菜, 人参, もやし		醤油, かつお節
		7倍粥		米			
		鶏肉と大根の煮物	鶏肉	片栗粉	大根, 人参		果物 醤油, かつお節
特別③	③	清汁	果物	米			
		さつま芋ぞうすい		米, さつま芋	青菜, 玉葱		かつお節
特別④	④	三色野菜のそばろ煮	鶏肉	片栗粉	胡瓜, 玉葱, 人参		醤油, かつお節

○今月の使用予定果物: しらぬい・いよかん・バナナ・清見オレンジ・いちご・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				2時30分 ~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	
2 16 30	月	10倍粥 豆腐と野菜ペースト 南瓜の清汁	豆腐	米 片栗粉	キャベツ, 胡瓜, 人参 南瓜, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
3 17 31	火	10倍粥 魚と野菜の煮物 清汁	魚	米 片栗粉	玉葱, 人参 青菜, 葱	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	水	煮込みうどん 麩と野菜のやわらかペースト		干しうどん 片栗粉, 玉ふ	玉葱, 人参 キャベツ, 胡瓜	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ		米 片栗粉	キャベツ, 胡瓜 人参, 葱	かつお節 かつお節	ミルク
6	金	パン粥 野菜ペースト 野菜スープ	粉ミルク	食パン 片栗粉	胡瓜, 人参, 白菜 青菜, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
7 21	土	10倍粥 麩と野菜のペースト 清汁		米 片栗粉, 玉ふ じゃが芋	青菜, 人参, 葱 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
9 23	月	10倍粥 大豆と野菜のペースト 清汁	大豆水煮缶	米 片栗粉	かぶ, 青菜, 人参 葉葱, 白菜	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	火	10倍粥 じゃが芋のトマトペースト 豆腐スープ	豆腐	米 じゃが芋, 片栗粉	胡瓜, 玉葱, トマトビュレ 葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	水	煮込みうどん かぼちゃペースト		干しうどん, 片栗粉 片栗粉	玉葱, 人参 南瓜	かつお節 かつお節	ミルク
12 26	木	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	キャベツ, 玉葱 人参, 葱	かつお節 かつお節	ミルク
13 27	金	パン粥 魚の野菜ペースト 青菜スープ	粉ミルク 魚	食パン 片栗粉	キャベツ, 人参 青菜, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
14 28	土	10倍粥 豆腐と野菜のペースト チンゲン菜のスープ	豆腐	米 片栗粉	胡瓜, 玉葱, 人参 チンゲン菜, 葱	かつお節 かつお節	ミルク
特別 ①		10倍粥 魚と野菜のペースト 清汁	魚	米 片栗粉	青菜, 人参 玉葱, 葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
特別 ②		10倍粥 大根ペースト 清汁		米 片栗粉	大根, 人参 青菜, 玉葱	かつお節 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。