

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
26	月	5倍粥		米		
		魚とかぶのやわらか煮	魚	片栗粉	かぶ, 胡瓜	醤油, かつお節
		みそ汁	みそ		玉葱, 小松菜	かつお節
13 27	火	青のりぞうすい	青のり	米		醤油, かつお節
		麴と野菜のごま煮		片栗粉, 白ごま, 玉ふ	玉葱, 人参	醤油, かつお節
		5倍粥		米		
14	水	野菜のやわらか煮		片栗粉, 白砂糖	大根, 人参, 小松菜	醤油, かつお節
		豆腐スープ	豆腐		玉葱	醤油, かつお節
		わかめぞうすい	わかめ	米		かつお節
1	木	豚と野菜の煮物	豚肉	片栗粉, 白砂糖	玉葱, なす, 人参	醤油, かつお節
		煮込みうどん	豚肉	干しうどん, 片栗粉	玉葱	醤油, かつお節
		野菜のやわらか煮		片栗粉	胡瓜, 人参	醤油, かつお節
15 29	金	きな粉粥5倍	きな粉	米		
		鶏団子の野菜煮	鶏肉	片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参	醤油, かつお節
		5倍粥		米		
2	土	鶏とじゃが芋のトマト煮	鶏肉	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	胡瓜, 人参, トマトビュール	醤油, かつお節
		清汁			キャベツ, 玉葱	醤油, かつお節
		トースト		バター, 無塩食パン		
2	日	鶏団子スープ	鶏肉	片栗粉	青菜, 人参, もやし	醤油, かつお節
		トースト		バター, 食パン		
		豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉	胡瓜, 玉葱	醤油, かつお節
16 30	月	野菜スープ		じゃが芋	人参	醤油, かつお節
		そぼろぞうすい	豚肉	米		かつお節
		野菜のやわらか煮		じゃが芋, 片栗粉	胡瓜, 人参	醤油, かつお節
3	火	5倍粥		米		
		鶏じゃが	鶏肉	じゃが芋, 片栗粉, 三温糖	人参	醤油, かつお節
		みそ汁	みそ		青菜, 玉葱	かつお節
17 31	水	青菜ぞうすい		米	青菜	かつお節
		豆腐の野菜煮	豆腐	片栗粉	玉葱, 人参, もやし	醤油, かつお節
		5倍粥		米		
5	木	鶏肉の野菜あんかけ	鶏肉	片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参	醤油, かつお節
		みそ汁	みそ		なす, 葉葱	かつお節
		卵ぞうすい	鶏卵(卵黄)	米	玉葱	かつお節
6	金	さつま芋と野菜の煮物		さつま芋, 片栗粉, 白砂糖	人参	醤油, かつお節
		5倍粥		米		
		豆腐と野菜のおかか煮	豆腐, 糸けずり節	片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参	醤油, かつお節
20	土	みそ汁	みそ		青菜, 大根	かつお節
		トースト		バター, 食パン		
		肉団子と野菜のスープ	わかめ, 豚肉	片栗粉	玉葱, 人参	醤油, かつお節
7	日	煮込みうどん	豚肉	干しうどん, 片栗粉	青菜, 葱	醤油, かつお節
		さつま芋の甘煮		さつま芋, 片栗粉, 三温糖		かつお節
		人参ぞうすい		米	人参	かつお節
8	月	野菜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉	青菜, もやし	醤油, かつお節
		5倍粥		米		
		大豆と野菜の煮物	大豆, 水煮缶	片栗粉	キャベツ, 胡瓜, 人参	醤油, かつお節
9	火	野菜スープ			青菜, 玉葱	醤油, かつお節
		キャベツぞうすい		米	キャベツ	かつお節
		鶏と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	胡瓜, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
10	水	トースト		バター, 食パン		
		魚と野菜の煮物	魚	片栗粉	玉葱, ブロッコリー	醤油, かつお節
		大根スープ			大根, 人参	醤油, かつお節
11	木	わかめぞうすい	わかめ	米		かつお節
		高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	片栗粉	大根, 人参	醤油, かつお節
		5倍粥		米		
12	金	野菜のそぼろ煮	豚肉	片栗粉	胡瓜, 人参	醤油, かつお節
		みそ汁	みそ	じゃが芋	玉葱	かつお節
		野菜ぞうすい		米	玉葱, もやし	かつお節
23	土	麴と野菜煮		片栗粉, 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, 三温糖	大根, 人参	かつお節
24	日	清汁			キャベツ, 玉葱	醤油, かつお節
		葉ねぎぞうすい		米	葉葱	かつお節
		鶏肉の野菜煮	鶏肉	片栗粉	キャベツ, 玉葱, 人参	醤油, かつお節
10 28	月	煮込みうどん		干しうどん	青菜, 玉葱	醤油, かつお節
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	人参	醤油, かつお節
		人参ぞうすい		米	人参	かつお節
代替	①	麴とわかめの煮物	わかめ	片栗粉, 玉ふ	青菜, 玉葱	醤油, かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー:433 kcal たんぱく質:14.5g 脂質:13.1g
○今月の使用予定果物:オレンジ・バナナ(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	
26	月	7倍粥		米			
		魚とかぶのやわらか煮	魚	片栗粉	かぶ, 胡瓜	醤油, かつお節	
		みそ汁	みそ		玉葱, 小松菜	かつお節	
		青のりぞうすい	青のり	米		かつお節	
13 27	火	麩と野菜のごま煮		片栗粉, 白ごま, 玉ふ	玉葱, 人参	醤油, かつお節	
		7倍粥		米			
		野菜のやわらか煮		片栗粉, 白砂糖	大根, 人参, 小松菜	醤油, かつお節	
		豆腐スープ	豆腐		玉葱	醤油, かつお節	
14	水	わかめぞうすい	わかめ	米		かつお節	
		豚と野菜の煮物	豚肉	片栗粉, 白砂糖	玉葱, なす, 人参	醤油, かつお節	
		煮込みうどん	豚肉	干しうどん, 片栗粉	玉葱	醤油, かつお節	
		野菜のやわらか煮		片栗粉	胡瓜, 人参	醤油, かつお節	
1 15 29	木	きな粉粥7倍	きな粉	米			
		鶏肉の野菜煮	鶏肉	片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参	醤油, かつお節	
		7倍粥		米			
		鶏とじゃが芋のトマト煮	鶏肉	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	胡瓜, 人参, トマトビュール	醤油, かつお節	
2 16 30	金	清汁	果物		キャベツ, 玉葱	醤油, かつお節	
		パン粥	粉ミルク	無塩食パン			
		鶏肉のスープ	鶏肉	片栗粉	青菜, 人参, もやし	醤油, かつお節	
		7倍粥	粉ミルク	食パン			
3 17 31	土	豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉	胡瓜, 玉葱	醤油, かつお節	
		野菜スープ		じゃが芋	人参	醤油, かつお節	
		そぼろぞうすい	豚肉	米		かつお節	
		野菜のやわらか煮		じゃが芋, 片栗粉	胡瓜, 人参	醤油, かつお節	
5 19	月	7倍粥		米			
		鶏じゃが	鶏肉	じゃが芋, 片栗粉, 三温糖	人参	醤油, かつお節	
		みそ汁	みそ		青菜, 玉葱	かつお節	
		青菜ぞうすい		米	青菜	かつお節	
6 20	火	豆腐の野菜煮	豆腐	片栗粉	玉葱, 人参, もやし	醤油, かつお節	
		7倍粥		米			
		鶏肉の野菜あんかけ	鶏肉	片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参	醤油, かつお節	
		みそ汁	みそ		なす, 葉葱	かつお節	
7 21	水	卵ぞうすい	鶏卵(卵黄)	米	玉葱	かつお節	
		さつま芋と野菜の煮物		さつま芋, 片栗粉, 白砂糖	人参	醤油, かつお節	
		7倍粥		米			
		豆腐と野菜のおかか煮	豆腐, 糸けずり節	片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参	醤油, かつお節	
8 22	木	みそ汁	みそ		青菜, 大根	かつお節	
		パン粥	粉ミルク	食パン			
		肉と野菜のスープ	わかめ, 豚肉	片栗粉	玉葱, 人参	醤油, かつお節	
		煮込みうどん	豚肉	干しうどん, 片栗粉	青菜, 葱	醤油, かつお節	
9 23	金	さつま芋の甘煮	果物	さつま芋, 片栗粉, 三温糖		かつお節	
		人参ぞうすい		米	人参	かつお節	
		野菜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉	青菜, もやし	醤油, かつお節	
		7倍粥		米			
10 24	土	大豆と野菜の煮物	大豆水煮缶	片栗粉	キャベツ, 胡瓜, 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	
		キャベツぞうすい		米	キャベツ	かつお節	
		鶏と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	胡瓜, 玉葱, 人参	醤油, かつお節	
28	水	パン粥	粉ミルク	食パン			
		魚と野菜の煮物	魚	片栗粉	玉葱, ブロッコリー	醤油, かつお節	
		大根スープ	果物		大根, 人参	醤油, かつお節	
		わかめぞうすい	わかめ	米		かつお節	
11 25	日	高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	片栗粉	大根, 人参	醤油, かつお節	
		7倍粥		米			
		野菜のそぼろ煮	豚肉	片栗粉	胡瓜, 人参	醤油, かつお節	
		みそ汁	みそ	じゃが芋	玉葱	かつお節	
12 26	月	野菜ぞうすい		米	玉葱, もやし	かつお節	
		麩と野菜煮		片栗粉, 玉ふ	胡瓜, 人参	醤油, かつお節	
		7倍粥		米			
		魚と野菜のみそ煮	魚, みそ	片栗粉, 三温糖	大根, 人参	かつお節	
13 27	火	清汁	果物		キャベツ, 玉葱	醤油, かつお節	
		葉ねぎぞうすい		米	葉葱	かつお節	
		鶏肉の野菜煮	鶏肉	片栗粉	キャベツ, 玉葱, 人参	醤油, かつお節	
		煮込みうどん		干しうどん	青菜, 玉葱	醤油, かつお節	
代替	①	じゃが芋のそぼろ煮	果物	豚肉	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	人参	醤油, かつお節
		人参ぞうすい		米	人参	かつお節	
		麩とわかめの煮物	わかめ	片栗粉, 玉ふ	青菜, 玉葱	醤油, かつお節	
		7倍粥		米			

○今月の使用予定果物: オレンジ・バナナ(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	
26	月	10倍粥 魚とかぶのペースト 清汁	魚	米 片栗粉	かぶ, 胡瓜 玉葱, 小松菜	かつお節 かつお節	ミルク
13 27	火	10倍粥 野菜のやわらかペースト 豆腐スープ	豆腐	米 片栗粉	大根, 人参, 小松菜 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
14	水	煮込みうどん 野菜ペースト		干しうどん, 片栗粉 片栗粉	玉葱 胡瓜, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
1 15 29	木	10倍粥 じゃが芋のトマトペースト 清汁		米 じゃが芋, 片栗粉	胡瓜, 人参, トマトビュール キャベツ, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
2 16 30	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 じゃが芋	胡瓜, 玉葱 人参	かつお節 かつお節	ミルク
3 17 31	土	10倍粥 じゃが芋ペースト 清汁		米 じゃが芋, 片栗粉	人参 青菜, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	月	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉	玉葱, 人参 なす, 葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
6 20	火	10倍粥 豆腐と野菜のおかかペースト 清汁	豆腐, 糸けずり節	米 片栗粉	玉葱, 人参 青菜, 大根	かつお節 かつお節	ミルク
7 21	水	煮込みうどん さつま芋のペースト		干しうどん, 片栗粉 さつま芋, 片栗粉	青菜, 葱	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	木	10倍粥 大豆と野菜のペースト 野菜スープ	大豆水煮缶	米 片栗粉	キャベツ, 胡瓜, 人参 青菜, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
9 23	金	パン粥 魚と野菜のペースト 大根スープ	粉ミルク 魚	食パン 片栗粉	玉葱, ブロッコリー 大根, 人参	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	土	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉 じゃが芋	胡瓜, 人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
28	水	10倍粥 魚と野菜のペースト 清汁	魚	米 片栗粉	大根, 人参 キャベツ, 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
代替 ①		煮込みうどん じゃが芋のペースト		干しうどん じゃが芋, 片栗粉	青菜, 玉葱 人参	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。