

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
28	月	5倍粥		豆腐	米	玉葱、人参	果物 醤油、かつお節
		豆腐と人参の煮物		みそ	片栗粉	青菜、白菜	
		みそ汁	果物				
		野菜ぞうすい		鶏肉	米	白菜、もやし	
15 29	火	南瓜のそぼろ煮			片栗粉、白砂糖	南瓜、玉葱	醤油、かつお節
		人参粥5倍		豚肉	米	人参	醤油、かつお節
		豚肉の野菜煮	果物		片栗粉	キャベツ、玉葱	醤油、かつお節
		清汁		豆腐	米	青菜	醤油、かつお節
16 30	水	豆腐ぞうすい				玉葱	かつお節
		じゃが芋と人参の煮物			じゃが芋、片栗粉、白砂糖	人参	醤油、かつお節
		みそ煮込みうどん	果物	みそ	干しうどん	キャベツ、玉葱、人参	かつお節
		豚肉と二色野菜煮		豚肉	片栗粉	胡瓜、人参	醤油、かつお節
17 31	木	わかめ粥5倍		わかめ	米		
		野菜のそぼろ煮		豚肉	片栗粉	キャベツ、人参、もやし	醤油、かつお節
		5倍粥		鶏肉	米		
		鶏肉とかぶの煮物	果物	みそ	片栗粉、白砂糖	かぶ、人参	醤油、かつお節
18	金	みそ汁			じゃが芋	玉葱	かつお節
		セサミトースト		鶏肉	白ごま、バター、食パン		
		肉野菜スープ				かぶ、キャベツ、人参	醤油、かつお節
		トースト		魚	バター、食パン		
5 19	土	魚と二色野菜煮	果物		片栗粉、白砂糖	人参、ブロッコリー	醤油、かつお節
		大根スープ				大根、玉葱	醤油、かつお節
		芋粥5倍			米、さつま芋		
		麩と野菜の煮物			片栗粉、玉ふ	大根、人参	醤油、かつお節
7 21	月	煮込みうどん	果物	豚肉	干しうどん	青菜、葱	醤油、かつお節
		豚肉のピース煮		わかめ	片栗粉	玉葱、人参、グリーンピース冷	醤油、かつお節
		わかめ粥5倍		豚肉	米		
		肉じゃが			じゃが芋、片栗粉、白砂糖	玉葱、人参	醤油、かつお節
8 22	火	青菜粥5倍		鶏肉	米	青菜	
		鶏とじゃが芋煮	果物		じゃが芋、片栗粉、白砂糖	玉葱、グリーンピース冷	醤油、かつお節
		野菜スープ				人参、白菜	醤油、かつお節
		野菜ぞうすい		鶏肉	米	青菜	かつお節
9 23	水	大根のそぼろ煮			片栗粉、白砂糖	大根	醤油、かつお節
		おかか粥5倍		糸けずり節	米		
		魚と野菜のみそ煮	果物	魚、みそ	片栗粉、白砂糖	青菜、大根	かつお節
		清汁				玉葱、人参	醤油、かつお節
10 24	木	トースト		豆腐	バター、食パン	青菜、大根、人参	醤油、かつお節
		豆腐と野菜のスープ					
		煮込みうどん	果物	豚肉	干しうどん	人参、白菜	醤油、かつお節
		野菜煮			片栗粉	いんげん、玉葱、人参	醤油、かつお節
11 25	金	そぼろ粥5倍		豚肉	米	人参	
		南瓜のひじき煮		干しひじき	片栗粉	いんげん、南瓜、玉葱	醤油、かつお節
		5倍粥		高野豆腐	米		
		高野豆腐の野菜煮	果物		片栗粉、白砂糖	キャベツ、人参	醤油、かつお節
12 26	土	清汁				青菜	醤油、かつお節
		にんじんぞうすい		鶏肉	米	人参	かつお節
		鶏肉と野菜煮			片栗粉	キャベツ、青菜、人参	醤油、かつお節
		トースト		豆腐	バター、食パン	胡瓜、玉葱、人参	醤油、かつお節
4	金	野菜と豆腐の煮物	果物		片栗粉	白菜	醤油、かつお節
		白菜スープ					
		野菜粥5倍		豚肉	米	玉葱、白菜	
		さつま芋のそぼろ煮			さつま芋、片栗粉、白砂糖	玉葱、人参	醤油、かつお節
代替 ②		5倍粥		豚肉	米	胡瓜、人参	醤油、かつお節
		豚肉と野菜の煮物	果物	豆腐、みそ	片栗粉	青菜	かつお節
		みそ汁		豚肉	米	葱	かつお節
		そぼろぞうすい			片栗粉	キャベツ、胡瓜、人参	醤油、かつお節
代替 ③		肉野菜スープ		糸けずり節	米、白ごま	玉葱、人参	醤油、かつお節
		ふりかけ粥5倍	果物	みそ	片栗粉、白砂糖、玉ふ	大根	かつお節
		野菜と麩の煮付け		わかめ	米		
		みそ汁			じゃが芋、片栗粉、白砂糖	玉葱、人参	醤油、かつお節
代替 ②		野菜煮					
		5倍粥		高野豆腐	米	玉葱、人参	醤油、かつお節
		高野豆腐と野菜の煮つけ	果物	わかめ	片栗粉、白砂糖	葱	醤油、かつお節
		清汁					
代替 ③		人参粥5倍			米	人参	
		麩と野菜のやわらか煮			片栗粉、白砂糖、玉ふ	キャベツ、人参	醤油、かつお節
		煮込みうどん	果物		干しうどん	キャベツ、玉葱	醤油、かつお節
		麩と野菜の煮付け			じゃが芋、片栗粉、白砂糖、玉ふ	人参	醤油、かつお節
代替 ③		野菜ぞうすい			米	玉葱、人参	かつお節
		きゃべつのフワフワ煮		高野豆腐	片栗粉、白砂糖	キャベツ	醤油、かつお節

○今月の使用予定果物:りんご・いよかん・みかん(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
28	月	7倍粥		豆腐	米	玉葱,人参	醤油,かつお節
		豆腐と人参の煮物		みそ	片栗粉	青菜,白菜	
		みそ汁		鶏肉	米	白菜,もやし	
		野菜ぞうすい		片栗粉,白砂糖	米	南瓜,玉葱	
15 29	火	人参粥7倍		豚肉	米	人参	醤油,かつお節
		豚肉の野菜煮		豆腐	片栗粉	キャベツ,玉葱	
		清汁		米	米	青菜	
		豆腐ぞうすい		片栗粉,白砂糖	米	玉葱	
16 30	水	じゃが芋と人参の煮物		人参	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	人参	醤油,かつお節
		みそ煮込みうどん		みそ	干しうどん	キャベツ,玉葱,人参	
		豚肉と二色野菜煮		豚肉	片栗粉	胡瓜,人参	
		わかめ粥7倍		わかめ	米		
17 31	木	野菜のそぼろ煮		豚肉	片栗粉	キャベツ,人参,もやし	醤油,かつお節
		7倍粥		鶏肉	米	かぶ,人参	
		鶏肉とかぶの煮物		みそ	片栗粉,白砂糖	玉葱	
		みそ汁		粉ミルク	じゃが芋		
18	金	セサミン粥		鶏肉	白ごま,食パン	かぶ,キャベツ,人参	醤油,かつお節
		肉野菜スープ		魚	片栗粉,白砂糖	人参,ブロッコリー	
		パン粥		魚	米,さつま芋	大根,玉葱	
		魚と二色野菜煮		片栗粉,玉ふ	大根,人参		
5 19	土	大根スープ		米	干しうどん	青菜,葱	醤油,かつお節
		芋粥7倍		豚肉	片栗粉	玉葱,人参,グリーンピース冷	
		麩と野菜の煮物		わかめ	米		
		煮込みうどん		豚肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	玉葱,人参	
7 21	月	豚肉のピース煮		鶏肉	米	青菜	醤油,かつお節
		わかめ粥7倍		わかめ	片栗粉	玉葱,グリーンピース冷	
		肉じゃが		豚肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	人参,白菜	
		青菜粥7倍		鶏肉	米	青菜	
8 22	火	野菜とじゃが芋煮		鶏肉	片栗粉,白砂糖	大根	醤油,かつお節
		野菜スープ		魚,みそ	米	青菜,大根	
		野菜ぞうすい		粉ミルク	片栗粉,白砂糖	玉葱,人参	
		大根のそぼろ煮		豆腐	食パン	青菜,大根,人参	
9 23	水	おおかか粥7倍		豚肉	干しうどん	人参,白菜	醤油,かつお節
		魚と野菜のみそ煮		豚肉	片栗粉	いんげん,玉葱,人参	
		清汁		干しひじき	米	人参	
		パン粥		片栗粉	米	いんげん,南瓜,玉葱	
10 24	木	豆腐と野菜のスープ		高野豆腐	片栗粉,白砂糖	キャベツ,人参	醤油,かつお節
		煮込みうどん		高野豆腐	米	青菜	
		野菜煮		鶏肉	片栗粉	人参	
		そぼろ粥7倍		片栗粉	米	キャベツ,青菜,人参	
11 25	金	南瓜のひじき煮		干しひじき	片栗粉	人参	醤油,かつお節
		7倍粥		高野豆腐	米	キャベツ,人参	
		高野豆腐の野菜煮		わかめ	片栗粉,白砂糖	青菜	
		清汁		鶏肉	米	人参	
12 26	土	にんじんぞうすい		鶏肉	片栗粉	キャベツ,青菜,人参	醤油,かつお節
		鶏肉と野菜煮		粉ミルク	食パン	胡瓜,玉葱,人参	
		パン粥		豆腐	片栗粉	白菜	
		野菜と豆腐の煮物		片栗粉	米	玉葱,白菜	
4	金	白菜スープ		豚肉	さつま芋,片栗粉,白砂糖	玉葱,人参	醤油,かつお節
		野菜粥7倍		豚肉	米	人参	
		さつま芋のそぼろ煮		干しひじき	片栗粉	いんげん,南瓜,玉葱	
		7倍粥		豚肉	片栗粉	胡瓜,人参	
代替 ②		豚肉と野菜の煮物		豆腐,みそ	米	青菜	醤油,かつお節
		みそ汁		豚肉	片栗粉	葱	
		そぼろぞうすい		片栗粉	米	キャベツ,胡瓜,人参	
		肉野菜スープ		片栗粉	米		
代替 ③		ふりかけ粥7倍		糸けずり節	米,白ごま	玉葱,人参	醤油,かつお節
		野菜と麩の煮付け		みそ	片栗粉,白砂糖,玉ふ	大根	
		みそ汁		わかめ	米		
		わかめぞうすい		わかめ	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	玉葱,人参	
代替 ④		野菜煮		じゃが芋,片栗粉,白砂糖	米	玉葱,人参	醤油,かつお節
		7倍粥		高野豆腐	片栗粉,白砂糖	玉葱,人参	
		高野豆腐と野菜の煮つけ		わかめ	片栗粉,白砂糖	葱	
		清汁		わかめ	米	人参	
代替 ⑤		人参粥7倍		米	片栗粉,白砂糖,玉ふ	キャベツ,人参	醤油,かつお節
		麩と野菜のやわらか煮		片栗粉,白砂糖	干しうどん	キャベツ,玉葱	
		煮込みうどん		干しうどん	じゃが芋,片栗粉,白砂糖,玉ふ	人参	
		麩と野菜の煮付け		米	米	玉葱,人参	
代替 ⑥		野菜ぞうすい		高野豆腐	片栗粉,白砂糖	キャベツ	醤油,かつお節
		きゃべつのフワフワ煮		高野豆腐	片栗粉,白砂糖	キャベツ	

○今月の使用予定果物:りんご・いよかん・みかん(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 <span style="color:red">赤</span>	熱や力となるもの <span style="color:yellow">黄</span>	体の調子をよくするもの <span style="color:green">緑</span>	調味料等	
28	月	10倍粥 豆腐と人参の煮物 みそ汁	豆腐 みそ	米 片栗粉	玉葱.人参 青菜.白菜	醤油.かつお節 かつお節	ミルク
15 29	火	人参粥10倍 野菜のふわふわ煮 清汁		米 片栗粉	人参 キャベツ.玉葱 青菜	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
16 30	水	みそ煮込みうどん 野菜の二色煮	みそ	干しうどん 片栗粉	キャベツ.玉葱.人参 胡瓜.人参	かつお節 醤油.かつお節	ミルク
17 31	木	10倍粥 かぶの煮物 みそ汁	みそ	米 片栗粉.白砂糖 じゃが芋	かぶ.人参 玉葱	醤油.かつお節 かつお節	ミルク
18	金	パン粥 魚と二色野菜煮 大根スープ	粉ミルク 魚	食パン 片栗粉.白砂糖	人参.ブロッコリー 大根.玉葱	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
5 19	土	煮込みうどん 野菜のピース煮		干しうどん 片栗粉	青菜.葱 玉葱.人参.グリーンピース冷	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
7 21	月	青菜粥10倍 じゃが芋の煮物 野菜スープ		米 じゃが芋.片栗粉.白砂糖	青菜 玉葱.グリーンピース冷 人参.白菜	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
8 22	火	おかか粥10倍 魚と野菜のみそ煮 清汁	糸けずり節 魚.みそ	米 片栗粉.白砂糖	青菜.大根 玉葱.人参	かつお節 醤油.かつお節	ミルク
9 23	水	煮込みうどん 野菜煮		干しうどん 片栗粉	人参.白菜 いんげん.玉葱.人参	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
10 24	木	10倍粥 高野豆腐の野菜煮 清汁	高野豆腐	米 片栗粉.白砂糖	キャベツ.人参 青菜	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
11 25	金	パン粥 野菜と豆腐の煮物 白菜スープ	粉ミルク 豆腐	食パン 片栗粉	胡瓜.玉葱.人参 白菜	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
12 26	土	10倍粥 野菜煮 みそ汁	豆腐.みそ	米 片栗粉	胡瓜.人参 青菜	醤油.かつお節 かつお節	ミルク
4	金	ふりかけ粥10倍 野菜と麩の煮付け みそ汁	糸けずり節 みそ	米 片栗粉.白砂糖.玉ふ	玉葱.人参 大根	醤油.かつお節 かつお節	ミルク
代替	②	10倍粥 高野豆腐と野菜の煮つけ 清汁	高野豆腐	米 片栗粉.白砂糖	玉葱.人参 葱	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
代替	③	煮込みうどん 麩と野菜の煮付け		干しうどん じゃが芋.片栗粉.白砂糖.玉ふ	キャベツ.玉葱 人参	醤油.かつお節 醤油.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。