

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		豚肉	米	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
		肉団子の野菜煮	果物		片栗粉、白砂糖	青菜	醤油、かつお節
12	火	清汁		豚肉	米	青菜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		野菜ぞうすい	果物		米	青菜	かつお節
13	水	さつま芋のそぼろ煮		豚肉	米	人参	醤油、かつお節
		ふりかけ粥5倍		糸けずり節	米	青菜、玉葱、人参	醤油、かつお節
14	木	魚と野菜の煮物	果物	魚	片栗粉	南瓜、玉葱	醤油、かつお節
		みそ汁		みそ	米	玉葱	かつお節
1	金	そぼろぞうすい		豚肉	米	玉葱	醤油、かつお節
		南瓜のひじき煮		干しひじき	片栗粉	南瓜、人参	醤油、かつお節
2	土	煮込みうどん		大豆水煮缶	干しうどん	キャベツ、青菜、玉葱	醤油、かつお節
		大豆の野菜煮	果物		片栗粉	胡瓜、人参	醤油、かつお節
3	日	のりぞうすい		刻みのり	米		かつお節
		鶏とじゃが芋煮		鶏肉	じゃが芋、片栗粉、白砂糖	玉葱、人参	醤油、かつお節
4	月	人参粥5倍		豚肉	米	人参	醤油、かつお節
		野菜のそぼろ煮	果物		片栗粉	キャベツ、胡瓜、人参	醤油、かつお節
15	火	チンゲン菜スープ			バター、食パン	チンゲン菜	醤油、かつお節
		トースト		豚肉		キャベツ、人参、もやし	醤油、かつお節
16	水	肉野菜スープ			バター、食パン		
		トースト		豚肉	じゃが芋、片栗粉、白砂糖	玉葱、ブロッコリー	醤油、かつお節
17	木	豚肉とじゃが芋煮	果物	豚肉	じゃが芋、片栗粉、白砂糖	キャベツ、人参	醤油、かつお節
		きゃべつスープ				キャベツ、人参	醤油、かつお節
18	金	野菜粥5倍		鶏肉	米	玉葱	醤油、かつお節
		鶏団子と野菜煮		鶏肉	片栗粉	キャベツ、人参、ブロッコリー	醤油、かつお節
19	土	5倍粥		鶏肉	米	青菜、大根、葱	醤油、かつお節
		大根のそぼろ煮	果物	みそ	片栗粉、白砂糖	玉葱	かつお節
20	日	みそ汁			さつま芋		
		さつま芋ぞうすい		鶏肉	米、さつま芋	青菜、葱	醤油、かつお節
21	月	鶏肉と野菜のくず煮		鶏肉	片栗粉		
		5倍粥		豚肉	米	胡瓜、人参、ブロッコリー、トマト、ビュレ	かつお節
22	火	豚肉と野菜のトマト煮	果物	豚肉	片栗粉	葱	醤油、かつお節
		ポテトスープ			じゃが芋	玉葱	かつお節
23	水	ひじきぞうすい		干しひじき	米	キャベツ、胡瓜、人参	醤油、かつお節
		野菜のそぼろ煮		豚肉	片栗粉		
24	木	5倍粥卵黄入り		鶏卵(卵黄)	米	かぶ、胡瓜、人参	かつお節
		豆腐とかぶの煮物	果物	豆腐	片栗粉	青菜、玉葱	醤油、かつお節
25	金	清汁			バター、食パン		
		トースト		鶏肉		青菜、玉葱、人参	醤油、かつお節
26	土	肉野菜スープ		鶏肉	米		
		みそ煮込みうどん	果物	みそ	干しうどん	南瓜、玉葱	かつお節
27	日	白菜と豚肉の煮物		豚肉	片栗粉	人参、葱、白菜	醤油、かつお節
		白ごま粥5倍			米、白ごま	南瓜、玉葱、もやし	醤油、かつお節
28	月	南瓜のそぼろ煮		豚肉	片栗粉、白砂糖		
		5倍粥		鶏肉	米	キャベツ、大根、人参	醤油、かつお節
29	火	鶏肉と野菜の煮物	果物	鶏肉	片栗粉	葱	かつお節
		みそ汁		みそ	さつま芋	葉葱	かつお節
30	水	おかかぞうすい		糸けずり節	米	大根、人参	醤油、かつお節
		豚肉と二色野菜煮		豚肉	片栗粉		
31	木	トースト			バター、食パン		
		魚と野菜の煮つけ	果物	魚	片栗粉	キャベツ、人参	醤油、かつお節
1	金	トマトスープ			片栗粉	青菜、玉葱、トマト	醤油、かつお節
		きな粉粥5倍		きな粉	米		
2	土	鶏と野菜のごま煮		鶏肉	片栗粉、黒ごま	キャベツ、青菜、人参	醤油、かつお節
		煮込みうどん	果物	豚肉	干しうどん	玉葱、人参	醤油、かつお節
3	日	じゃが芋の煮物			じゃが芋、片栗粉、白砂糖	いんげん	醤油、かつお節
		わかめ粥5倍		わかめ	米		
4	月	豚肉と野菜煮		豚肉	片栗粉	青菜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		5倍粥		豚肉	米		
5	火	肉団子の野菜煮	果物	豚肉	片栗粉、白砂糖	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
		清汁		糸けずり節	5倍粥(防災用)	青菜	醤油、かつお節
6	水	ふりかけ粥		豚肉	さつま芋、片栗粉	人参	醤油、かつお節
		さつま芋のそぼろ煮		豚肉			
7	木	人参粥5倍		魚	米	人参	醤油、かつお節
		魚の野菜煮	果物	魚	片栗粉	青菜、もやし	醤油、かつお節
8	金	清汁		豆腐			
		おかかぞうすい		糸けずり節	米	玉葱	かつお節
9	土	鶏肉と野菜のくず煮		鶏肉	片栗粉	青菜、人参、もやし	醤油、かつお節
		黒ごま粥5倍		鶏肉	米、黒ごま		
10	日	野菜と鶏団子の煮物	果物	鶏肉	片栗粉	胡瓜、人参	醤油、かつお節
		清汁				青菜	醤油、かつお節
11	月	そぼろぞうすい		鶏肉	米		
		三色野菜煮		鶏肉	片栗粉	胡瓜、大根、人参	醤油、かつお節

○今月の使用予定果物:りんご・いよかん・いちご・はっさく・清見オレンジ(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		豚肉	米	キャベツ,玉葱,人参	醤油,かつお節
		肉団子の野菜煮	果物		片栗粉,白砂糖	青菜	醤油,かつお節
12	火	清汁		豚肉	米	青菜	かつお節
		野菜ぞうすい	果物		さつま芋,片栗粉	人参	醤油,かつお節
13	水	さつま芋のそぼろ煮		豚肉	米	人参	醤油,かつお節
		ふりかけ粥7倍	果物	糸けずり節	米	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
14	木	魚と野菜の煮物		魚	片栗粉	南瓜,玉葱	かつお節
		みそ汁	果物	みそ	米	南瓜,人参	醤油,かつお節
15	金	そぼろぞうすい		豚肉	米	玉葱	醤油,かつお節
		南瓜のひじき煮	果物	干しひじき	片栗粉	南瓜,人参	醤油,かつお節
16	土	煮込みうどん		大豆水煮缶	干しうどん	キャベツ,青菜,玉葱	醤油,かつお節
		大豆の野菜煮	果物	刻みのり	片栗粉	胡瓜,人参	醤油,かつお節
17	日	のりぞうすい		鶏肉	米	玉葱,人参	醤油,かつお節
		鶏とじゃが芋煮	果物	鶏肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	玉葱,人参	醤油,かつお節
18	月	人参粥7倍		豚肉	米	人参	醤油,かつお節
		野菜のそぼろ煮	果物		片栗粉	キャベツ,胡瓜,人参	醤油,かつお節
19	火	チンゲン菜スープ		豚肉	食パン	チンゲン菜	醤油,かつお節
		パン粥	果物	粉ミルク		キャベツ,人参,もやし	醤油,かつお節
20	水	肉野菜スープ		豚肉	食パン		醤油,かつお節
		パン粥	果物	粉ミルク	食パン		醤油,かつお節
21	木	豚肉とじゃが芋煮		豚肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	玉葱,ブロッコリー	醤油,かつお節
		きゃべつのスープ	果物	鶏肉	米	キャベツ,人参	醤油,かつお節
22	金	野菜粥7倍		鶏肉	米	玉葱	醤油,かつお節
		鶏団子と野菜煮	果物	鶏肉	片栗粉	キャベツ,人参,ブロッコリー	醤油,かつお節
23	土	7倍粥		鶏肉	米	青菜,大根,葱	醤油,かつお節
		大根のそぼろ煮	果物	みそ	片栗粉,白砂糖	玉葱	かつお節
24	日	みそ汁		鶏肉	米,さつま芋	青菜,葱	醤油,かつお節
		さつま芋ぞうすい	果物	鶏肉	片栗粉		醤油,かつお節
25	月	鶏肉と野菜のくず煮		鶏肉	片栗粉	青菜,葱	醤油,かつお節
		7倍粥	果物	豚肉	米	胡瓜,人参,ブロッコリー,トマト,ビーツ	かつお節
26	火	豚肉と野菜のトマト煮		豚肉	片栗粉	葱	醤油,かつお節
		ポテトスープ	果物	干しひじき	米	玉葱	かつお節
27	水	ひじきぞうすい		豚肉	片栗粉	キャベツ,胡瓜,人参	醤油,かつお節
		野菜のそぼろ煮	果物	鶏卵(卵黄)	米	かぶ,胡瓜,人参	かつお節
28	木	豆腐とかぶの煮物		豆腐	片栗粉	青菜,玉葱	醤油,かつお節
		清汁	果物	粉ミルク	食パン		醤油,かつお節
29	金	パン粥		鶏肉		青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		肉野菜スープ	果物	鶏肉			醤油,かつお節
30	土	みそ煮込みうどん		みそ	干しうどん	南瓜,玉葱	かつお節
		白菜と豚肉の煮物	果物	豚肉	片栗粉	人参,葱,白菜	醤油,かつお節
31	日	白ごま粥7倍			米,白ごま		醤油,かつお節
		南瓜のそぼろ煮	果物	豚肉	片栗粉,白砂糖	南瓜,玉葱,もやし	醤油,かつお節
1	月	7倍粥		鶏肉	米	キャベツ,大根,人参	醤油,かつお節
		鶏肉と野菜の煮物	果物	みそ	片栗粉	葱	かつお節
2	火	みそ汁		糸けずり節	米	葉葱	かつお節
		おかかぞうすい	果物	豚肉	片栗粉	大根,人参	醤油,かつお節
3	水	豚肉と二色野菜煮		豚肉	片栗粉		醤油,かつお節
		パン粥	果物	粉ミルク	食パン		醤油,かつお節
4	木	魚と野菜の煮つけ		魚	片栗粉	キャベツ,人参	醤油,かつお節
		トマトスープ	果物	魚	片栗粉	青菜,玉葱,トマト	醤油,かつお節
5	金	きな粉粥7倍		きな粉	米		醤油,かつお節
		鶏と野菜のごま煮	果物	鶏肉	片栗粉,黒ごま	キャベツ,青菜,人参	醤油,かつお節
6	土	煮込みうどん		豚肉	干しうどん	玉葱,人参	醤油,かつお節
		じゃが芋の煮物	果物	わかめ	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	いんげん	醤油,かつお節
7	日	わかめ粥7倍		わかめ	米		醤油,かつお節
		豚肉と野菜煮	果物	豚肉	片栗粉	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
8	月	7倍粥		豚肉	米	キャベツ,玉葱,人参	醤油,かつお節
		肉団子の野菜煮	果物		片栗粉,白砂糖	青菜	醤油,かつお節
9	火	清汁		豚肉	米		醤油,かつお節
		ふりかけ粥	果物	糸けずり節	5倍粥(防災用)	人参	醤油,かつお節
10	水	さつま芋のそぼろ煮		豚肉	さつま芋,片栗粉		醤油,かつお節
		人参粥7倍	果物	魚	米	人参	醤油,かつお節
11	木	魚の野菜煮		魚	片栗粉	青菜,もやし	醤油,かつお節
		清汁	果物	豆腐			醤油,かつお節
12	金	おかかぞうすい		糸けずり節	米	玉葱	かつお節
		鶏肉と野菜のくず煮	果物	鶏肉	片栗粉	青菜,人参,もやし	醤油,かつお節
13	土	黒ごま粥7倍		鶏肉	米,黒ごま		醤油,かつお節
		野菜と鶏団子の煮物	果物	鶏肉	片栗粉	胡瓜,人参	醤油,かつお節
14	日	清汁		鶏肉		青菜	醤油,かつお節
		そぼろぞうすい	果物	鶏肉	米	胡瓜,大根,人参	かつお節
15	月	三色野菜煮		鶏肉	片栗粉		醤油,かつお節

○今月の使用予定果物:りんご・いよかん・いちご・はっさく・清見オレンジ(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	
11 25	月	10倍粥 野菜煮 清汁		米 片栗粉.白砂糖	キャベツ.玉葱.人参 青菜	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
12 26	火	ふりかけ粥10倍 魚と野菜の煮物 みそ汁	糸けずり節 魚 みそ	米 片栗粉	青菜.玉葱.人参 南瓜.玉葱	醤油.かつお節 かつお節	ミルク
13 27	水	煮込みうどん 大豆の野菜煮	大豆水煮缶	干しうどん 片栗粉	キャベツ.青菜.玉葱 胡瓜.人参	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
14 28	木	人参粥10倍 野菜の煮びたし チンゲン菜スープ		米 片栗粉	人参 キャベツ.胡瓜.人参 チンゲン菜	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
1 15 29	金	パン粥 じゃが芋と野菜煮 きゃべつのスープ	粉ミルク	食パン じゃが芋.片栗粉.白砂糖	玉葱.ブロッコリー キャベツ.人参	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
2 16 30	土	10倍粥 大根の煮物 みそ汁		米 片栗粉.白砂糖 さつまい	青菜.大根.葱 玉葱	醤油.かつお節 かつお節	ミルク
4 18	月	10倍粥 野菜のトマト煮 ポテトスープ		米 片栗粉 じゃが芋	胡瓜.人参.ブロッコリー.トマト.ビュレ 葱	かつお節 醤油.かつお節	ミルク
5 19	火	10倍粥 豆腐とかぶの煮物 清汁	豆腐	米 片栗粉	かぶ.胡瓜.人参 青菜.玉葱	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
6 20	水	みそ煮込みうどん 白菜煮びたし	みそ	干しうどん 片栗粉	南瓜.玉葱 人参.葱.白菜	かつお節 醤油.かつお節	ミルク
7	木	10倍粥 野菜の煮物 みそ汁		米 片栗粉 さつまい	キャベツ.大根.人参 葱	醤油.かつお節 かつお節	ミルク
8 22	金	パン粥 魚と野菜の煮つけ トマトスープ	粉ミルク 魚	食パン 片栗粉	キャベツ.人参 青菜.玉葱.トマト	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
9 23	土	煮込みうどん じゃが芋の煮物		干しうどん じゃが芋.片栗粉.白砂糖	玉葱.人参 いんげん	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
特別 ①		人参粥10倍 魚の野菜煮 清汁	魚 豆腐	米 片栗粉	人参 青菜	醤油.かつお節 醤油.かつお節	ミルク
特別 ②		10倍粥 二色野菜煮 清汁		米 片栗粉	胡瓜.人参 青菜	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。