

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
13 27	月	5倍粥		鶏肉	米	玉葱、人参	醤油、かつお節
		鶏とじゃが芋煮 清汁	果物		じゃが芋、片栗粉、白砂糖	青菜、玉葱	醤油、かつお節
14 28	火	玉ねぎぞうすい		鶏肉	米	玉葱	かつお節
		鶏団子のトマト煮			片栗粉	胡瓜、人参、トマトピューレ	醤油、かつお節
15 29	水	5倍粥		魚、みそ	米	キャベツ、葱	かつお節
		魚と野菜のみそ煮 清汁	果物		片栗粉、白砂糖	玉葱、わかめ	醤油、かつお節
16 30	木	きな粉粥5倍		きな粉	米	キャベツ、胡瓜、人参	醤油、かつお節
		野菜と麩の煮付け			片栗粉、白砂糖、玉ふ	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
17 31	金	煮込みうどん		豚肉	米	胡瓜、青菜、もやし	醤油、かつお節
		野菜のそぼろ煮 青菜ぞうすい	果物		片栗粉	青菜	かつお節
7 21	火	鶏肉と野菜煮		鶏肉	片栗粉	キャベツ、人参	醤油、かつお節
		のり粥(5倍)		刻みのり	米	青菜	醤油、かつお節
8 22	水	豚肉と野菜の煮物 みそ汁	果物	豚肉	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	青菜	かつお節
9 23	木	肉野菜スープ		豚肉		青菜、人参、もやし	醤油、かつお節
		トースト			バター、食パン		
10 24	金	鶏団子と野菜煮 オニオンスープ	果物	鶏肉	片栗粉	青菜、人参	醤油、かつお節
		鶏野菜ぞうすい 野菜煮		鶏肉	米	葱	かつお節
20	月	野菜煮			片栗粉	青菜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		ふりかけ粥5倍		青のり、糸けずり節	米	人参、キャベツ	醤油、かつお節
7 21	火	魚と野菜の煮物 みそ汁	果物	魚	片栗粉	南瓜、玉葱	かつお節
		野菜ぞうすい		みそ	米	青菜、人参、葱	かつお節
8 22	水	高野豆腐の野菜煮		高野豆腐	片栗粉、白砂糖	キャベツ、人参	醤油、かつお節
		人参粥5倍		大豆水煮缶	米	人参	
9 23	木	大豆と野菜の煮物 清汁	果物		片栗粉、白砂糖	キャベツ、ブロッコリー	醤油、かつお節
		トースト			バター、食パン	玉葱、人参	醤油、かつお節
10 24	金	麩と野菜のスープ			玉ふ	キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
		5倍粥		豆腐	米	チンゲン菜、人参、白菜	醤油、かつお節
7 21	火	豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	果物	豆腐	片栗粉	キャベツ、玉葱	醤油、かつお節
		わかめぞうすい			米	わかめ	かつお節
8 22	水	さつま芋のそぼろ煮		豚肉	さつま芋、片栗粉、白砂糖	玉葱、人参	醤油、かつお節
		ピース粥5倍		鶏肉	米	グリーンピース生	
9 23	木	鶏肉と野菜煮 みそ汁	果物	鶏肉	片栗粉、白砂糖	胡瓜、大根	醤油、かつお節
		ひじきぞうすい		みそ	米	青菜、玉葱	かつお節
10 24	金	豚肉の野菜煮		干しひじき	片栗粉	人参	かつお節
		トースト		豚肉	片栗粉	胡瓜、玉葱、人参	醤油、かつお節
7 21	火	トースト		大豆水煮缶	バター、食パン	玉葱、人参、トマトピューレ	醤油
		大豆と野菜のトマト煮 野菜スープ	果物		片栗粉	片栗粉	ブロッコリー
8 22	水	にんじんぞうすい			米	人参	かつお節
		豚肉と野菜の煮物		豚肉	片栗粉	キャベツ、玉葱、ブロッコリー	醤油、かつお節

○今月の使用予定果物: 清見オレンジ・りんご・あまなつみかん・バナナ・美生柑(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
13 27	月	7倍粥		米			
		鶏とじゃが芋煮 清汁	鶏肉	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参 青菜, 玉葱	果物	醤油, かつお節
14 28	火	玉ねぎぞうすい		米			
		鶏肉のトマト煮	鶏肉	片栗粉	玉葱 胡瓜, 人参, トマトビュール	果物	醤油, かつお節
15 29	水	7倍粥		米			
		魚と野菜のみそ煮 清汁	魚, みそ	片栗粉, 白砂糖	キャベツ, 葱 玉葱, わかめ	果物	醤油, かつお節
16 30	木	きな粉粥7倍	きな粉	米			
		野菜と麩の煮付け		片栗粉, 白砂糖, 玉ふ	キャベツ, 胡瓜, 人参	果物	醤油, かつお節
17 31	金	煮込みうどん		米			
		野菜のそぼろ煮 青菜ぞうすい	豚肉	干しうどん 片栗粉	キャベツ, 玉葱, 人参 胡瓜, 青菜, もやし	果物	醤油, かつお節
18 1	土	鶏肉と野菜煮	鶏肉	米			
		のり粥(7倍)	刻みのり	片栗粉	キャベツ, 人参	果物	醤油, かつお節
19 2	日	豚肉と野菜の煮物 みそ汁	豚肉 みそ	食パン	青菜, 人参	果物	醤油, かつお節
		パン粥	粉ミルク	片栗粉	青菜, 人参, もやし	果物	醤油, かつお節
20 3	月	肉野菜スープ	豚肉	食パン	青菜, 人参	果物	醤油, かつお節
		ふりかけ粥7倍	青のり, 糸けずり節	片栗粉	人参, キャベツ	果物	醤油, かつお節
7 21	火	魚と野菜の煮物 みそ汁	魚 みそ	米			
		野菜ぞうすい	高野豆腐	片栗粉, 白砂糖	南瓜, 玉葱 青菜, 人参, 葱	果物	醤油, かつお節
8 22	水	高野豆腐の野菜煮		米			
		人参粥7倍	大豆水煮缶	片栗粉, 白砂糖	人参 キャベツ, ブロッコリー	果物	醤油, かつお節
9 23	木	大豆と野菜の煮物 清汁	豆腐	米			
		パン粥		片栗粉	チンゲン菜, 人参, 白菜 キャベツ, 玉葱	果物	醤油, かつお節
10 24	金	麩と野菜のスープ		米			
		わかめぞうすい		片栗粉	わかめ	果物	醤油, かつお節
11 25	土	さつま芋のそぼろ煮	豚肉	さつま芋, 片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参	果物	醤油, かつお節
		ピース粥7倍	鶏肉	米			
12 26	日	鶏肉と野菜煮 みそ汁	鶏肉 みそ	片栗粉, 白砂糖	グリーンピース生 胡瓜, 大根	果物	醤油, かつお節
		ひじきぞうすい	干しひじき	米	青菜, 玉葱	果物	醤油, かつお節
13 27	月	豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉	人参 胡瓜, 玉葱, 人参	果物	醤油, かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン	玉葱, 人参, トマトビュール	果物	醤油, かつお節
14 28	火	大豆と野菜のトマト煮	大豆水煮缶	片栗粉	ブロッコリー	果物	醤油, かつお節
		野菜スープ		じゃが芋	人参	果物	醤油, かつお節
15 29	水	にんじんぞうすい		米			
		鶏肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	キャベツ, 玉葱, ブロッコリー	果物	醤油, かつお節

○今月の使用予定果物: 清見オレンジ・りんご・あまなつみかん・バナナ・美生柑(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	
13 27	月	10倍粥 じゃが芋と野菜ペースト 清汁		米 じゃが芋,片栗粉	玉葱,人参 青菜,玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
14 28	火	10倍粥 魚と野菜のペースト 清汁	魚	米 片栗粉	キャベツ,葱 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
15 29	水	煮込みうどん 青菜ときゅうりのペースト		干しうどん 片栗粉	キャベツ,玉葱,人参 胡瓜,青菜	かつお節 かつお節	ミルク
16 30	木	10倍粥 キャベツとにんじんペースト 清汁		米 片栗粉	キャベツ,人参 青菜	かつお節 かつお節	ミルク
17 31	金	パン粥 青菜とにんじんペースト オニオンスープ	粉ミルク	食パン 片栗粉	青菜,人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
20	月	ふりかけ粥10倍 魚と野菜のペースト 清汁	糸けずり節 魚	米 片栗粉	人参,キャベツ 南瓜,玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
7 21	火	人参粥10倍 大豆と野菜のペースト 清汁	大豆水煮缶	米 片栗粉	人参 キャベツ,ブロッコリー 玉葱,人参	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	水	10倍粥 豆腐と野菜のペースト 野菜スープ	豆腐	米 片栗粉	チンゲン菜,人参,白菜 キャベツ,玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
9 23	木	ピース粥10倍 大根ときゅうりのペースト 清汁		米 片栗粉	グリーンピース生 胡瓜,大根 青菜,玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
10 24	金	パン粥 大豆と野菜ペースト 野菜スープ	粉ミルク 大豆水煮缶	食パン 片栗粉 じゃが芋	玉葱,人参,トマトピューレ ブロッコリー	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。