



七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1日				
2月	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 親子煮 キャベツの昆布あえ 牛乳 チーズ蒸しパン	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 鶏ささみと野菜煮 キャベツのあえもの蒸しパン	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみと野菜のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五분이ゆ じゃが芋のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
3火	<憲法記念日>			
4水	<みどりの日>			
5木	<こどもの日>			
6金	牛乳 ごはん もやしと大根のみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ きゅうりとわかめの酢の物 牛乳 ピザトースト	ごはん もやしと大根のみそ汁 白身魚煮 きゅうりのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ もやしと大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五분이ゆ もやしと大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
7土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス みかんのヨーグルト 牛乳 いちごジャムパン	豆乳 ミルクシチュー みかん缶 ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五분이ゆ 野菜のミルクシチュー
8日				
9月	牛乳 ごはん 豆腐としめじのみそ汁 厚焼き卵 きんぴらごぼう 牛乳 お好み焼き	ごはん 豆腐としめじのみそ汁 鶏ひきと野菜のとろとろ煮 人参のやわらか煮 お好み焼き	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏ひきと野菜のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五분이ゆ 豆腐のだし汁 白身魚と野菜のとろとろ煮 人参のやわらか煮
10火	牛乳 ソース焼きそば 豚の焼き肉 牛乳 いちご豆乳ゼリー	野菜うどん 鶏団子のやわらか煮 くだもの	ミルク 野菜うどん 鶏団子のやわらか煮	ミルク 野菜うどん
11水	牛乳 ごはん 三つ葉のかき玉汁 大豆と揚げじゃが芋の煮物 ほうれん草とコーンのマヨあえ 牛乳 ココアホットケーキ	ごはん 三つ葉のかき玉汁 大豆とじゃが芋の煮物 ほうれん草のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 大豆とじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五분이ゆ 野菜のだし汁 大豆とじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
12木	牛乳 食パン スープヌードル ミートローフ ゆで野菜 牛乳 鮭おにぎり	食パン スープヌードル 鶏ささみのトマト煮 ゆで野菜 鮭おにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎと人参のだし汁 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリーとキャベツのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎと人参のだし汁 豆腐のトマト煮 ブロッコリーとキャベツのとろとろ煮
13金	牛乳 ごはん 五目汁 鮭の香りみそ焼き ひじきの五目煮 牛乳 豆腐団子	ごはん 五目汁 鮭のみそ煮 ひじきの五目煮 きなこがゆ	ミルク 全がゆ ほうれん草と大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮	ミルク 五분이ゆ ほうれん草と大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮
14土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス フルーツカクテル 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん ミルクシチュー くだもの ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五분이ゆ 野菜のミルクシチュー
15日				
16月	牛乳 ごはん かに豆腐汁 回鍋肉 春雨サラダ 牛乳 パウンドケーキ	ごはん かに豆腐汁 鶏ささみとキャベツの煮物 春雨のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏ささみとキャベツの煮物 もやしときゅうりのとろとろ煮	ミルク 五분이ゆ 豆腐のだし汁 白身魚とキャベツの煮物 もやしときゅうりのとろとろ煮
17火	牛乳 ごはん 白菜とえのきの澄まし汁 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草とじゃこの磯あえ 牛乳 寒天入りフルーツポンチ	ごはん 白菜とえのきののみそ汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 豆腐とじゃが芋のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五분이ゆ 白菜のだし汁 豆腐とじゃが芋のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮

日付	完了期	後期	中期	初期
18水	牛乳 チキンカレー キャベツのツナサラダ バナナ 牛乳 ごまトースト	ごはん ミルクシチュー キャベツのあえもの バナナ ジャムパン	ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツのあえもの バナナ	ミルク 五分がゆ 野菜のミルクシチュー キャベツのあえもの バナナ
19木	牛乳 食パン 野菜スープ 肉団子のケチャップ煮 マセドアンサラダ 牛乳 プリン	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 じゃが芋のあえもの くだもの	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のトマト煮 じゃが芋のとろとろ煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 じゃが芋のとろとろ煮
20金	牛乳 ごはん 大根となめこのみそ汁 白身魚の五目あんかけ 納豆あえ 牛乳 ツナパン	ごはん 大根となめこのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ 納豆あえ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
21土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 わかめともやしのみそ汁 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん 鶏ささみの野菜煮 わかめともやしのみそ汁 ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 鶏ささみの野菜のとろとろ煮 もやしのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 もやしのだし汁
22日				
23月	牛乳 ごはん 豚汁 大豆の天ぷら 切干し大根のサラダ 牛乳 シュガーラスク	ごはん 野菜のみそ汁 大豆のやわらか煮 きゅうりと人参のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 大豆のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 大豆のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮
24火	牛乳 ごはん けんちん汁 鶏ももの胡麻ソースからめ きゅうりの華風サラダ 麦茶 牛乳もち	ごはん けんちん汁 鶏ささみのトマト煮 きゅうりのあえもの きなこがゆ	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 鶏ささみのトマト煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 豆腐のトマト煮 きゅうりのやわらか煮
25水	牛乳 塩ラーメン 杏仁豆腐 牛乳 おからチーズドーナツ	野菜うどん くだもの ホットケーキ	ミルク 野菜うどん くだもの	ミルク 野菜うどん くだもの
26木	牛乳 食パン コーンスープ パンプキンオムレツ スパゲティーのサラダ 牛乳 豆御飯のおにぎり	食パン コーンスープ かぼちゃのやわらか煮 スパゲティーのあえもの 豆御飯のおにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 かぼちゃのやわらか煮 キャベツときゅうりのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 かぼちゃのやわらか煮 キャベツときゅうりのとろとろ煮
27金	牛乳 ごはん さつま芋とごぼうのみそ汁 さばの照り焼き ブロッコリーの胡麻あえ 牛乳 バナナハードケーキ	ごはん さつま芋とごぼうのみそ汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーの胡麻あえ バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
28土	牛乳 豆乳ココア カレーライス オレンジ 牛乳 サンドクッキー	豆乳 ご飯 ミルクシチュー くだもの ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ 野菜のミルクシチュー
29日				
30月	牛乳 ごはん チンゲン菜のみそ汁 はんぺんのチーズサンドフライ みかんサラダ 牛乳 フルーツゼリー	ごはん チンゲン菜のみそ汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツとブロッコリーのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツとブロッコリーのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ チンゲン菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 キャベツとブロッコリーのとろとろ煮
31火	牛乳 ごはん 厚揚げとわかめのみそ汁 肉じゃが ほうれん草とツナのあえ物 牛乳 卵ロールサンド	ごはん 厚揚げとわかめのみそ汁 肉じゃが ほうれん草のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 じゃがいものとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 じゃがいものとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮

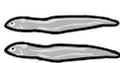
●和風の特徴 だしとうま味●

かつお節



沸騰下湯に削ったかつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を消します。自然にかつお節がなべ底に落ちるまで待ち、静かにこします。基本のだしとして、幅広い料理に使われます。

煮干



苦味のもととなる頭とはらわたを取り除き、水につけておきます。使うときは1度こします。魚のだしがしっかりと出るので、豆腐のみそ汁などにぴったりです。

昆布



昆布の汚れをさっとふき水に漬けます。表面の白い粉のようなものは、うまみなので間違えてふき取らないようにします。昆布がしっかり戻ったら火をつけ、沸騰する前に取りだします。あっさりとした植物性のうま味が特徴です。

干しいたけ



汚れをさっと拭き、水に漬けてしいたけが柔らかくなったらその戻し汁をこして使います。干すことでうま味や香りが強くなったしいたけの戻し汁は煮物や蒸し物などのだしとして使います。