



七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1月	牛乳 ごはん もやしとわかめのみそ汁 とんかつ ゆで野菜 牛乳 チーズカップ ケーキ	ごはん もやしとわかめのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 ゆで野菜 ホットケーキ	ミルク 全がゆ もやしのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ もやしのだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのとろとろ煮
2火	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 焼肉風野菜炒め ごぼうの和え物 牛乳 チョコっとフレンチ	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 鶏団子のとろとろ煮 人参のあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏団子のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 豆腐のとろとろ煮 人参のやわらか煮
3水	牛乳 ごはん 豆腐と菜の花のみそ汁 親子煮 きゅうりとチーズの酢の物 牛乳 おからドーナツ	ごはん 豆腐と菜の花のみそ汁 親子煮 きゅうりとチーズのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
4木	牛乳 食パン ポテトスープ ハンバーグ パスタサラダ 牛乳 オレンジムース	食パン ポテトスープ 鶏団子のトマト煮 パスタのあえもの くだもの	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子のトマト煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のトマト煮 きゅうりのとろとろ煮
5金	牛乳 ごはん かに豆腐汁 白身魚のトマトソース煮 ほうれん草のおかか和え 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん かに豆腐汁 白身魚のトマト煮 ほうれん草のおかか和え 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のトマト煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のトマト煮 ほうれん草のやわらか煮
6土	牛乳 豆乳ココア カレーライス バナナヨーグルト 牛乳 クリームパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー バナナヨーグルト ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー
7日				
8月	牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 タンドリーチキン キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 おやつ焼きうどん	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのあえもの 野菜うどん	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
9火	牛乳 ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 肉豆腐 梅サラダ 牛乳 牛乳フルーツかんでん	ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮
10水	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ ピーマンの細切り炒め きゅうりの華風サラダ 牛乳 さつまいもスティック	ごはん 中華風コーンスープ 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのあえもの さつまいもの甘煮	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
11木	牛乳 食パン 野菜スープ 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 鮭チーズおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの おにぎり	ミルク パンがゆ 野菜スープ 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 野菜スープ 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
12金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 赤魚といんげんの煮つけ 小松菜の納豆あえ 牛乳 パウンドケーキ	ごはん 五目みそ汁 白身魚のやわらか煮 小松菜の納豆あえ ホットケーキ	ミルク 全がゆ さつまいものだし汁 白身魚のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ さつまいものだし汁 白身魚のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮
13土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐どん わかめスープ 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん 豆腐のそぼろあん わかめスープ ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 豆腐のそぼろあん キャベツのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのだし汁
14日				
15月	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 大豆の天ぷら ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳 だら焼き	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 大豆のやわらか煮 ほうれん草のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 大豆のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 大豆のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
16火	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 豚肉と新たまねぎのソテー 白菜とハムのサラダ 牛乳 豆腐団子(きな粉)	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏団子のトマト煮 白菜のあえもの きな粉おにぎり	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏ささみのトマト煮 白菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐のトマト煮 白菜のとろとろ煮

日付	完了期	後期	中期	初期
17水	牛乳 シーフードカレー きゅうりとコーンのサラダ 桃のヨーグルト 牛乳 チーズホットケーキ	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの 桃のヨーグルト ホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのやわらか煮 桃のヨーグルト	ミルク 五분이ゆ ミルクシチュー きゅうりのやわらか煮 ヨーグルト
18木	牛乳 食パン 豆乳スープ パンプキンオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳 簡単ピザ	食パン 豆乳スープ じゃが芋のやわらか煮 キャベツのあえもの ジャムサンド	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
19金	牛乳 ごはん さつまい 鮭のごま焼き 大根のそぼろ煮 牛乳 クリームサンドパン	ごはん さつまい 鮭のやわらか煮 大根のそぼろ煮 ジャムサンド	ミルク 全がゆ さつまいのだし汁 白身魚のやわらか煮 大根のそぼろ煮	ミルク 五분이ゆ さつまいのだし汁 白身魚のやわらか煮 大根のとろとろ煮
20土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス オレンジ 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん ミルクシチュー オレンジ ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五분이ゆ ミルクシチュー
21日				
22日	牛乳 ごはん 小松菜となめこのみそ汁 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ひじきとキャベツのサラダ 牛乳 人参のカップケーキ	ごはん 小松菜となめこのみそ汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 キャベツのあえもの 人参のホットケーキ	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五분이ゆ 小松菜のだし汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 キャベツのやわらか煮
23火	牛乳 ごはん 五目かき玉汁 鶏つくね 春雨サラダ 牛乳 豆乳もち	ごはん 五目かき玉汁 鶏つくね きゅうりのあえもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのあえもの	ミルク 五분이ゆ 大根のだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりのあえもの
24水	牛乳 なすミートスパゲティー きのこのスープ ぶどう 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	野菜うどん ぶどう くだもの	ミルク 野菜うどん ぶどう	ミルク 野菜うどん ぶどう
25木	牛乳 食パン 野菜スープ 鶏肉のピカタ マカロニのトマト煮 牛乳 焼きおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏ささみのやわらか煮 マカロニのトマト煮 おかかおにぎり	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 玉ねぎのとろとろ煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のやわらか煮 玉ねぎのとろとろ煮
26金	牛乳 ごはん けんちん汁 サバのみそ照り焼き ブロッコリーのごまあえ 牛乳 ポテトコアントースト	ごはん けんちん汁 白身魚のみそ煮 ブロッコリーのごまあえ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮
27土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス フルーツカクテル 牛乳 ジャムパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー くだもの ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五분이ゆ ミルクシチュー
28日				
29月	〈昭和の日〉			
30火	〈国民の休日〉			

栄養士の
池田です



お友達も増えて、新しいクラスでのわくわく新年度スタートです。
「給食大好きー!!」って言ってもらえるよう調理員一同
心込めて作っていきます。
なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に保育園で過ごしましょう。

