



七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス みかんヨーグルト 牛乳 豆パン	豆乳 ミルクシチュー みかんヨーグルト ジャムサンド	ミルク 豆乳 ミルクシチュー ヨーグルト	ミルク 豆乳 ミルクシチュー ヨーグルト
2日				
3月	牛乳 ごはん どさんこ汁 大豆の天ぷら 白菜のじゃこドレッシング 牛乳 生どらやき	ごはん どさんこ汁 大豆のとろとろ煮 白菜のじゃこあえ ホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 大豆のとろとろ煮 白菜のじゃこのやわらか煮	ミルク 五分かゆ じゃが芋のだし汁 大豆のとろとろ煮 白菜のじゃこのやわらか煮
4火	牛乳 ごはん かき玉汁 八宝菜 春雨サラダ 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん かき玉汁 白菜のそぼろ煮 春雨のあえもの蒸しパン	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白菜のそぼろ煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 白菜のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮
5水	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりの酢の物 牛乳 フルーツゼリー	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのあえものくだもの	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
6木	牛乳 食パン 豆乳スープ チキンのチーズ焼き スイートポテトサラダ 牛乳 お好み焼き	食パン 豆乳スープ 鶏ささみのトマト煮 さつま芋のあえもの キャベツのお好み焼き	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 鶏ささみのトマト煮 さつま芋のやわらか煮	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 白身魚のトマト煮 さつま芋のやわらか煮
7金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 いわしの生姜煮 コロコロサラダ 牛乳 おからドーナツ	ごはん 五目みそ汁 白身魚のとろとろ煮 コロコロ野菜のやわらか煮 おからホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 枝豆のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 枝豆のやわらか煮
8土	牛乳 豆乳ココア カレーライス オレンジ 牛乳 いちごジャムパン	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 オレンジ	ミルク 豆乳 五分かゆ ミルクシチュー オレンジ
9日				
10月	牛乳 ごはん 大根と油揚げの味噌汁 豚肉の焼肉炒め ほうれん草のサラダ 牛乳 かぼちゃケーキ	ごはん 大根と油揚げの味噌汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のあえものかぼちゃのホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
11火	〈建国記念日〉			
12水	牛乳 ごはん 小松菜となめこのみそ汁 厚焼き卵 切干し大根とじゃが芋の旨煮 牛乳 じゃこトースト	ごはん 小松菜となめこのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 切干し大根とじゃが芋の旨煮 ジャムパン	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 小松菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮
13木	牛乳 食パン 野菜スープ ハンバーグ マカロニサラダ 牛乳 鮭チーズおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 マカロニのあえもの 鮭おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のトマト煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 きゅうりのやわらか煮
14金	牛乳 ごはん けんちん汁 白身魚のトマトソース煮 きゅうりの華風サラダ 牛乳 ココアブラウニー	ごはん けんちん汁 白身魚のトマト煮 きゅうりのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のトマト煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 白身魚のトマト煮 きゅうりのとろとろ煮

日付	完了期	後期	中期	初期
15土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん 鶏ささみの やわらか煮 もやしとわか めのみそ汁 ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 鶏さ さみのやわらか煮 もやし のだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆 腐のやわらか煮 もやしの だし汁
16日				
17月	牛乳 ごはん 豆腐とわか めのみそ汁 レバーと芋の 甘辛煮 キャベツのツナマ ヨネーズあえ 牛乳 チー ズホットケーキ	ごはん 豆腐とわかめのみ そ汁 鶏ささみとじゃが芋 のトマト煮 キャベツのあえ 物 チーズホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし 汁 鶏ささみとじゃが芋のト マト煮 キャベツのとろとろ 煮	ミルク 五分がゆ 豆腐の だし汁 白身魚とじゃが芋 のトマト煮 キャベツのとろ とろ煮
18火	牛乳 ごはん なすと玉ね ぎのみそ汁 厚揚げの中 華煮 もやしとわかめのナ ムル 牛乳 豆腐団子	ごはん なすと玉ねぎのみ そ汁 豆腐の野菜あんかけ もやしのあえもの きなこお にぎり	ミルク 全がゆ なすと玉ね ぎのだし汁 豆腐の野菜あ んかけ もやしのやわらか 煮	ミルク 五分がゆ なすと玉 ねぎのだし汁 豆腐の野菜 あんかけ もやしのやわか 煮
19水	牛乳 ホワイトシチューライ ス 白菜のサラダ みかん 牛乳 パウンドケーキ	ごはん ミルクシチュー 白 菜のあえもの みかん ホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシ チュー 白菜のとろとろ煮 みかん	ミルク 五分がゆ ミルクシ チュー 白菜のとろとろ煮 みかん
20木	牛乳 食パン スープヌード ル 豚肉とたまねぎのソ テー ブロッコリーの三色 サラダ 牛乳 芋もち	食パン スープヌードル 鶏 団子と玉ねぎのやわらか 煮 ブロッコリーのあえもの じゃが芋の甘辛煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎ のだし汁 鶏団子と玉ねぎ 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 玉ねぎ のだし汁 白身魚と玉ねぎ のやわらか煮 ブロッコ リーのとろとろ煮
21金	牛乳 ごはん 豚汁 鮭の 照り焼き ほうれん草の白 あえ 牛乳 人参カップケ ーキ	ごはん 野菜のみそ汁 鮭 の照り焼き ほうれん草の 白あえ 人参ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし 汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根の だし汁 白身魚のやわらか 煮 ほうれん草のとろとろ 煮
22土	牛乳 豆乳ココア 中華井 わかめスープ 牛乳 黒糖 パン	豆乳 ごはん 白菜のそぼ ろあんかけ キャベツのだ し汁	ミルク 豆乳 全がゆ 白菜 のそぼろあんかけ キャベ ツのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 白 菜のとろとろ煮 キャベツ のだし汁
23日	〈天皇誕生日〉			
24月	〈振替休日〉			
25火	牛乳 ごはん キャベツの みそ汁 はんぺんのチーズ サンドフライ きゅうりといり 卵のサラダ 牛乳 ツナパ ン	ごはん キャベツのみそ汁 白身魚のとろとろ煮 きゅう りのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツの みそ汁 白身魚のとろとろ 煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツ のみそ汁 白身魚のとろと ろ煮 きゅうりのやわらか 煮
26水	牛乳 焼きうどん きのこの スープ フルーツポンチ 牛 乳 豆乳もち	野菜うどん くだもの おに ぎり	ミルク 野菜うどん くだも の	ミルク 野菜うどん くだも の
28木	牛乳 食パン ミネストロー ネスープ ベーコンオムレ ツ ブロッコリーのマヨネー ズあえ 牛乳 とりそぼろお にぎり	食パン ミネストローネス ープ 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの と りそぼろおにぎり	ミルク パンがゆ 野菜のト マト煮 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 野菜のト マト煮 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
29金	牛乳 ごはん 鶏だんご鍋 さばの塩焼き れんこんの きんぴら 牛乳 おやつ・コ ロケパン	ごはん 鶏だんご鍋 白身 魚のやわらか煮 れんこん のきんぴら じゃが芋のパ ン粉焼きサンド	ミルク 全がゆ 鶏だんご 鍋 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 白菜の だし汁 白身魚のやわらか 煮 人参のとろとろ煮
29水	牛乳 豆乳ココア マー ボー豆腐どん たまごスー プ 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん 豆腐のそぼ ろ煮 キャベツのスープ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 豆腐 のそぼろ煮 キャベツの スープ	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆 腐のとろとろ煮 キャベツ のスープ