



七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1金				
2土				
3日				
4月	牛乳 ごはん 小松菜と大根のみそ汁 豆腐じゃが ひじきと玉ねぎのサラダ 牛乳 ココアホットケーキ	ごはん 小松菜と大根のみそ汁 豆腐とじゃが芋の煮物 ひじきと玉ねぎのあえものホットケーキ	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 豆腐とじゃが芋のとろとろ煮 玉ねぎのやわらか煮	ミルク 五分かゆ 小松菜のだし汁 豆腐とじゃが芋のとろとろ煮 玉ねぎのやわらか煮
5火	牛乳 ごはん 石狩鍋風汁 豚肉と野菜のカレー炒め いんげんとささ身のマヨネーズあえ 牛乳 いちごババロア	ごはん 石狩鍋風汁 鶏ささ身と野菜のやわらか煮 にんじんのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささ身と野菜のやわらか煮 にんじんのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ じゃが芋のだし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 にんじんのとろとろ煮
6水	牛乳 ごはん 白菜のスープ マーボー豆腐(キッズ) 春雨サラダ 牛乳 煮豆蒸しパン	ごはん 白菜のスープ 豆腐のそぼろ煮 春雨のあえもの蒸しパン	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 豆腐のそぼろ煮 きゅうりともやしのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 白菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりともやしのとろとろ煮
7木	牛乳 食パン 豆乳スープ ハンバーグ かぼちゃのサラダ 牛乳 とりそぼろおにぎり	食パン 豆乳スープ 鶏団子のやわらか煮 かぼちゃのあえもの とりそぼろおにぎり	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 鶏団子のやわらか煮 かぼちゃのあえもの	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 かぼちゃのあえもの
8金	牛乳 ごはん おかず汁 えびのトマトソース煮 ほうれん草のナムル 牛乳 きな粉ラスク	ごはん おかず汁 白身魚のトマト煮 ほうれん草のあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ なすのだし汁 白身魚のトマト煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分かゆ なすのだし汁 白身魚のトマト煮 ほうれん草のやわらか煮
9土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス みかん 牛乳 メロンパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー みかん ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー みかん	ミルク 豆乳 五分かゆ ミルクシチュー みかん
10日				
11月	〈成人の日〉			
12火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 切干し大根のサラダ 牛乳 おやつカレーうどん	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 切干し大根のあえもの野菜うどん	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮
13水	牛乳 ごはん もやしとわかめのみそ汁 厚揚げの炒め物 小松菜のおかかあえ 牛乳 キャロットゼリー	ごはん もやしとわかめのみそ汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 小松菜のおかかあえ くだもの	ミルク 全がゆ もやしのだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮	ミルク 五分かゆ もやしのだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮
14木	牛乳 食パン 野菜スープ コロッケ ゆで野菜 牛乳 みたらし団子	食パン 野菜スープ じゃが芋のパン粉焼き ゆで野菜 きな粉おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
15金	牛乳 ごはん 豆腐と里芋のみそ汁 さけのちゃんちゃん焼き きゅうりの昆布あえ 牛乳 フレンチトースト	ごはん 豆腐と里芋のみそ汁 さけと野菜のみそ煮 きゅうりのあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 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	ミルク 五分かゆ 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

日付	完了期	後期	中期	初期
16土	牛乳 豆乳ココア 豚丼 キャベツのみそ汁 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん 鶏ささ身のやわらか煮 キャベツのみそ汁 ジャムサンド	ミルク 豆乳 五分がゆ 鶏ささ身のやわらか煮 キャベツのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐のやわらか煮 キャベツのだし汁
17日				
18月	牛乳 ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 ひじき団子のあんかけ キャベツのツナマヨ ネーズあえ 牛乳 さつま芋チップ	ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのあえもの さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
19火	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 はんぺんのチーズサンドフライ ほうれん草のサラダ 麦茶 フルーチェ	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 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 じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
20水	牛乳 ホワイトシチューライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツポンチ 牛乳 豆腐 ホットパン	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの くだもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 くだもの
21木	牛乳 食パン ミネストローネスープ オムレツのミートソースがけ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 おやつ雑炊	食パン ミネストローネスープ 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリーのあえもの おやつ雑炊	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 豆腐のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮
22金	牛乳 ごはん 鶏肉と冬野菜のみそ汁 白身魚のソース焼き れんこんのきんぴら 牛乳 チーズカップケーキ	ごはん 鶏肉と冬野菜のみそ汁 白身魚のやわらか煮 人参のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮
23土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐丼 わかめスープ 牛乳 バターパン	豆乳 ごはん 豆腐のそぼろ煮 わかめスープ ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツだし汁
24日				
25月	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 ぎせい豆腐 大根のそぼろ煮 牛乳 人参ドーナツ	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 豆腐と野菜のやわらか煮 大根のそぼろ煮 人参ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 大根のそぼろ煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 大根のとろとろ煮
26火	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ シュウマイ きゅうりの華風サラダ 牛乳 豆腐団子(あずき)	ごはん 中華風コーンスープ 鶏団子のとろとろ煮 きゅうりのあえもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏団子のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮
27水	牛乳 焼きうどん きのこのスープ バナナ 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	焼きうどん風 きのこのスープ バナナ ヨーグルト	ミルク 野菜うどん バナナ	ミルク 野菜うどん バナナ
28木	牛乳 食パン 野菜スープ キャベツと豚肉の重ね蒸し マカロニサラダ 牛乳 大根餅	食パン 野菜スープ 鶏ささみのトマト煮 マカロニのあえもの ジャムサンド	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏ささみのトマト煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 豆腐のトマト煮 きゅうりのやわらか煮
29金	牛乳 ごはん さつま汁 さばのごま焼き 筑前煮 牛乳 フルーツサンド	ごはん さつま汁 白身魚のとろとろ煮 野菜のやわらか煮 フルーツサンド	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮
30土	牛乳 豆乳ココア ドライカレーライス バナナヨーグルト 牛乳 ジャムパン	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 バナナ	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー バナナ
31日				