



七飯ほんちょう  
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1木	牛乳 パン コーンスープ チーズインハンバーグ マ セドアンサラダ 牛乳 杏 仁豆腐	パン コーンスープ 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 コーンの 豆乳だし汁 鶏団子のトマ ト煮 じゃが芋と野菜のとろ とろ煮	ミルク パンがゆ コーンの 豆乳だし汁 白身魚のトマ ト煮 じゃが芋と野菜のとろ とろ煮
2金	牛乳 ごはん けんちん汁 さけの塩焼き 五目野菜の みそ煮 牛乳 小豆蒸しパ ン	ごはん けんちん汁 さけ のやわらか煮 五目野菜 のみそ煮 蒸しパン	ミルク 全がゆ 大根と人 参のだし汁 さけのやわら か煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根と 人参のだし汁 白身魚の やわらか煮 人参のとろと ろ煮
3土	牛乳 豆乳ココア マー ボー豆腐丼 バナナ 牛乳 ジャムパン	ごはん 豆腐のそぼろあん かけ バナナ ジャムサン ド	ミルク 全がゆ 豆腐のそ ぼろあんかけ バナナ 	ミルク 五分がゆ 豆腐の とろとろ煮 バナナ
4日				
5月	牛乳 ごはん なすと玉ね ぎのみそ汁 鶏肉の照り焼 き きゅうりの華風サラダ 牛乳 豆乳フレンチトースト	ごはん なすと玉ねぎのみ そ汁 鶏ささみとかぼちゃ のやわらか煮 きゅうりの あえもの フレンチトースト	ミルク 全がゆ なすと玉 ねぎのだし汁 鶏ささみと かぼちゃのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ なすと 玉ねぎのだし汁 豆腐とか ぼちゃのやわらか煮 きゅ うりのとろとろ煮
6火	牛乳 ごはん 白菜とえの きのみそ汁 松風焼き コ ロコロサラダ 牛乳 オレン ジムース	ごはん 白菜とえのきのみ そ汁 鶏団子のみそ煮 ご ぼうと枝豆のあえもの ヨーグルト	ミルク 全がゆ 白菜のだ し汁 鶏団子のとろとろ煮 ごぼうと枝豆のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 白菜の だし汁 白身魚のとろとろ 煮 枝豆と人参のやわらか 煮
7水	牛乳 ごはん さつま芋と 長ねぎのみそ汁 凍り豆腐 のふわふわ煮 ほうれん 草のサラダ 牛乳 ココア ホットケーキ	ごはん さつま芋と長ねぎ のみそ汁 豆腐のたまごと じ ほうれん草のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ さつま芋 のだし汁 豆腐のたまごと じ ほうれん草のやわらか 煮	ミルク 五分がゆ さつま 芋のだし汁 豆腐と人参の とろとろ煮 ほうれん草の やわらか煮
8木	牛乳 パン 野菜スープ ポークチャップ パスタサラ ダ 牛乳 じゃこごまおにぎ り	パン 野菜スープ 鶏ささ みのトマト煮 パスタのあ えもの じゃこおにぎり	ミルク パンがゆ ほうれん 草のだし汁 鶏ささみのト マト煮 キャベツのとろとろ 煮	ミルク パンがゆ ほうれん 草のだし汁 白身魚のトマ ト煮 キャベツのとろとろ煮
9金	牛乳 ごはん かき玉みそ 汁 白身魚のフライ キャ ベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 みたらし団子	ごはん かき玉みそ汁 カ レイのパン粉焼き キャベ ツのあえもの きなこおに ぎり	ミルク 全がゆ 野菜と豆 腐のだし汁 カレイのとろ とろ煮 キャベツのやわらか 煮	ミルク 五分がゆ 野菜と 豆腐のだし汁 カレイのと ろとろ煮 キャベツのやわ らか煮
10土	牛乳 豆乳ココア ホワイト シチューライス りんご 牛 乳 レーズンパン	ごはん ミルクシチュー リ んご ジャムサンド	ミルク 全がゆ ミルクシ チュー りんご 	ミルク 五分がゆ ミルクシ チュー りんご
11日				
12月	牛乳 ごはん 豆腐とまい たけのみそ汁 肉じゃが 小松菜のおかかあえ 牛 乳 チーズボール	ごはん 豆腐のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 小松 菜のおかかあえ チーズ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだ し汁 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐の だし汁 じゃが芋のやわら か煮 小松菜のとろとろ煮
13火	牛乳 ごはん もやしとわ かめのみそ汁 厚揚げの 炒め物 白菜のりあえ 牛 乳 スイートポテト	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 白菜のりあえ さつ ま芋の甘煮	ミルク 全がゆ もやしとわ かめのみそ汁 豆腐と野 菜のとろとろ煮 白菜との りのやわらか煮	ミルク 五分がゆ もやしと わかめのみそ汁 豆腐と 野菜のとろとろ煮 白菜と のりのやわらか煮
14水	牛乳 ポパイカレー きゅう りとコーンのサラダ フルー ツポンチ 牛乳 人参の カップケーキ	ごはん ほうれん草のミル クシチュー きゅうりとコー ンのあえもの くだもの 人 参のホットケーキ	ミルク 全がゆ ほうれん 草のミルクシチュー きゅう りのとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ ほうれ ん草のミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 くだ もの
15木	牛乳 パン きのこのスー プ チキンのチーズ焼き かぼちゃサラダ 牛乳 豆 乳もち	パン きのこのスープ 鶏 団子のやわらか煮 かぼ ちゃのあえもの きなこお にぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎと 人参のだし汁 鶏団子の やわらか煮 かぼちゃのと ろとろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎと 人参のだし汁 白身魚の やわらか煮 かぼちゃのと ろとろ煮

日付	完了期	後期	中期	初期
16金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 さばの竜田揚げ 春雨サ ラダ 牛乳 簡単ピザ	ごはん 五目みそ汁 白身 魚のやわらか煮 春雨の あえもの ピザ風トースト	ミルク 全がゆ 野菜のだ し汁 白身魚のやわらか煮 もやしときゅうりのとろとろ 煮	ミルク 五分がゆ 野菜の だし汁 白身魚のやわらか 煮 もやしときゅうりのとろ とろ煮
17土	牛乳 豆乳ココア 中華丼 キャベツのみそ汁 牛乳 メロンパン	ごはん 野菜のそぼろあん かけ キャベツのみそ汁 ジャムサンド	ミルク 全がゆ 野菜のそ ぼろあんかけ キャベツの だし汁	ミルク 五分がゆ 野菜と 豆腐のあんかけ キャベツ のだし汁
18日				
19月	牛乳 ごはん 小松菜とな めこのみそ汁 ひじき団子 のあんかけ ごぼうときゅう りのサラダ 牛乳 ツナパ ン	ごはん 小松菜となめこの みそ汁 ひじき団子のあん かけ ごぼうときゅうりのあ えもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 小松菜の 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 小松菜 のだし汁 豆腐のとろとろ 煮 きゅうりのやわらか煮
20火	牛乳 ごはん 大根と油揚 げのみそ汁 大豆の天ぶ ら キャベツのツナマヨ ネーズあえ 牛乳 ごま トースト	ごはん 大根のみそ汁 大 豆のやわらか煮 キャベツ のあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根のだ し汁 大豆のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根の だし汁 大豆のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
21水	牛乳 ケチャップスパゲ ティー 野菜スープ ミルク プリン 牛乳 バナナパウ ンドケーキ	スパゲティーのトマト煮 野 菜スープ くだもの パナナ ホットケーキ	ミルク うどんのトマト煮 野菜スープ くだもの	ミルク うどんのトマト煮 野菜スープ くだもの
22木	牛乳 パン 豆乳スープ パンクインオムレツ ブ ロッコリーのマヨネーズあ え 牛乳 昆布おにぎり	パン 豆乳スープ パンプ クインオムレツ ブロッコリー のあえもの 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 白菜の 豆乳スープ風 かぼちゃと いり卵 ブロッコリーのとろ とろ煮	ミルク パンがゆ 白菜の 豆乳スープ風 かぼちゃと 白身魚のやわらか煮 ブ ロッコリーのとろとろ煮
23金	牛乳 ごはん どんこ汁 赤魚とごぼうの煮つけ 切 干し大根のサラダ 牛乳 フルーツゼリー	ごはん 野菜のみそ汁 白 身魚のやわらか煮 切干し 大根のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 野菜のだ し汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 野菜の だし汁 白身魚のやわらか 煮 きゅうりのとろとろ煮
24土	牛乳 豆乳ココア ハヤシ ライス 桃のヨーグルト 牛 乳 あんぱん	ごはん ミルクシチュー ヨーグルト ジャムサンド	ミルク 全がゆ ミルクシ チュー ヨーグルト	ミルク 五分がゆ ミルクシ チュー くだもの
25日				
26月	牛乳 ごはん じゃが芋と ごぼうのみそ汁 豚肉のプ ルコギ きゅうりとチーズの 酢の物 牛乳 フルーツサ ンド	ごはん じゃが芋とごぼう のみそ汁 鶏団子のやわ らか煮 きゅうりとチーズの あえもの ジャムサンド	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 五分がゆ 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
27火	牛乳 おにぎり 豚肉の焼 肉 焼きそば 牛乳 豆乳 ももゼリー	おにぎり 鶏ささみのやわ らか煮 野菜うどん くだも の	ミルク 鶏ささみと野菜のう どん	ミルク 豆腐と野菜のうど ん
28水	牛乳 ごはん たまごスー プ 鶏肉と野菜の甘酢煮 ほうれん草のナムル 牛乳 カラフルカップ	ごはん たまごスープ 鶏 ささみとじゃが芋のやわら か煮 ほうれん草のあえも の ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツの だし汁 鶏ささみとじゃが芋 のやわらか煮 ほうれん草 のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ キャベツ のだし汁 白身魚とじゃが 芋のやわらか煮 ほうれん 草のとろとろ煮
29木	〈昭和の日〉			
30金	牛乳 ごはん 豚汁 カレイ の五目あんかけ ブロッコ リーのごまあえ 牛乳 豆 腐団子	ごはん 野菜のみそ汁 カ レイの野菜あんかけ ブ ロッコリーのごまあえ きな こおにぎり	ミルク 全がゆ 白菜と人 参のだし汁 カレイと野菜 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 白菜と 人参のだし汁 カレイと野 菜のやわらか煮 ブロッコ リーのとろとろ煮