



七飯ほんちょう  
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1火	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 ぎせい豆腐 切干し大根の旨煮 麦茶 フルーチェ	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 豆腐の卵とじ 切干し大根のやわらか煮 くだもの	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 豆腐の黄身とじ 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
2水	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 ひじきとキャベツのサラダ 牛乳 蒸しパン	ごはん 大根のだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 ひじきとキャベツのあえもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐のと野菜のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
3木	牛乳 食パン 野菜スープ ミートローフ マカロニサラダ 牛乳 みそ焼きおにぎり	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 おかかおにぎり	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 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 野菜のだし汁 白身魚のトマト煮 きゅうりのやわらか煮
4金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 さばの照り焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 フルーツサンド	ごはん 五目みそ汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
5土	牛乳 豆乳ココア バター チキンカレー オレンジ 牛乳 黒糖ロール	ごはん ミルクシチュー オレンジ ジャムサンド	ミルク 全がゆ ミルクシチュー オレンジ	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー オレンジ
6日				
7月	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豚肉と野菜の香味炒め ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 さつまいもスティック(塩)	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 ごぼうとコーンのあえもの さつまいもの甘煮	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 人参のとろとろ煮
8火	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ シュウマイ ほうれん草のナムル 牛乳 ヨーグルトポムポムケーキ	ごはん コーンスープ 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ コーンと人参のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ コーンと人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
9水	牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜のじゃこドレッシング 牛乳 オレンジゼリー	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 白菜のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のそぼろ煮 白菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のやわらか煮 白菜のとろとろ煮
10木	牛乳 パン 野菜スープ タンドリーチキン ビーンズサラダ 牛乳 豆腐団子(あずき)	パン 野菜スープ 鶏ささみのやわらか煮 キャベツと豆のあえもの きなこおにぎり	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツと豆のとろとろ煮	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 キャベツと豆のとろとろ煮
11金	牛乳 ごはん けんちん汁 鮭のみそマヨネーズ焼き きゅうりの華風サラダ 牛乳 チョコっとフレンチ	ごはん けんちん汁 鮭のみそ煮 きゅうりのあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 鮭のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	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 きゅうりのとろとろ煮
12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 ジャムパン	ごはん ミルクシチュー くだもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ ミルクシチュー くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー くだもの
13日				
14月	牛乳 キッズビビンバ かに豆腐汁 はるさめ炒め 牛乳 チーズホットケーキ	キッズビビンバ風 豆腐のだし汁 はるさめ炒め チーズホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 野菜のそぼろあんかけ キャベツのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 ほうれん草のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮

日付	完了期	後期	中期	初期
15火	牛乳 ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 鶏と揚げじゃが芋の煮物 小松菜のごまあえ 牛乳 フルーツゼリー	ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 鶏ささみとじゃが芋の煮物 小松菜のごまあえ くだもの	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鶏ささみとじゃが芋のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 大豆とじゃが芋のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮
16水	牛乳 シーフードカレー 白菜とハムのサラダ オレンジ 牛乳 青菜カップケーキ	ごはん ミルクシチュー 白菜のあえもの オレンジ 青菜ホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 白菜のあえもの オレンジ	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー 白菜のあえもの オレンジ
17木	牛乳 食パン スープヌードル 肉団子の揚げ煮 ブロッコリーのミモザサラダ 牛乳 鮭チーズおにぎり	牛乳 食パン スープヌードル 鶏団子のトマト煮 ブロッコリーのあえもの 牛乳 鮭チーズおにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子のトマト煮 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 豆腐のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮
18金	牛乳 ごはん ちゃんぽん 風おかず汁 ししゃもフライ きゅうりの酢の物 牛乳 ポテトコートトースト	ごはん 野菜の豆乳風汁 白身魚のパン粉焼き きゅうりのあえもの ポテトコートトースト	ミルク 全がゆ 野菜の豆乳風汁 白身魚のとろとろ煮 きゅうりのあえもの	ミルク 五分がゆ 野菜の豆乳風汁 白身魚のとろとろ煮 きゅうりのあえもの
19土	牛乳 豆乳ココア 豚丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 あんぱん	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 全がゆ 鶏ささみのやわらか煮 もやしのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のやわらか煮 もやしのだし汁
20日				
21月	牛乳 ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 きんぴらハンバーグ ほうれん草のサラダ 牛乳 じゃが芋の焼き	ごはん 豆腐のみそ汁 きんぴらハンバーグ ほうれん草のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
22火	牛乳 ごはん さつま芋と長ねぎのみそ汁 豚肉のジンギスカン風 もやしの納豆和え 牛乳 パウンドケーキ	ごはん さつま芋と長ねぎのみそ汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 もやしの納豆和え ホットケーキ	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 もやしの納豆のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 もやし小松菜のとろとろ煮
23水	牛乳 鮭おにぎり わかめうどん 寒天入りフルーツポンチ 牛乳 サーターアンダギー	鮭おにぎり わかめうどん 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
24木	牛乳 食パン チキンとかぼちゃの豆乳スープ ベーコンオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳 キャロットゼリー	食パン チキンとかぼちゃの豆乳スープ 玉ねぎの卵焼き キャベツのあえもの くだもの	ミルク パンがゆ かぼちゃの豆乳スープ風 野菜と黄身の炒り卵 キャベツのとろとろ煮	ミルク パンがゆ かぼちゃの豆乳スープ風 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
25金	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 たらとじゃが芋のホクホク揚げ いんげんとささ身のマヨネーズあえ 牛乳 ハンバーガー	ごはん キャベツのみそ汁 白身魚とじゃが芋の煮物 いんげんとささ身のごまあえ 食パンバーガー	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 白身魚とじゃが芋の煮物 人参とささ身のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 白身魚とじゃが芋の煮物 人参のとろとろ煮
26土	牛乳 豆乳ココア ドライカレーライス パナナヨーグルト 牛乳 レーズンパン	ごはん ミルクシチュー パナナヨーグルト ジャムサンド	ミルク 全がゆ ミルクシチュー パナナヨーグルト	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー パナナ
27日				
28月	牛乳 ごはん 豚汁 たれカツ ゆで野菜 牛乳 豆乳かんでん	ごはん 野菜のみそ汁 鶏団子のやわらか煮 ゆで野菜 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 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
29火	牛乳 ごはん 小松菜となめこのみそ汁 なすと豆腐のそぼろ煮 切干し大根のサラダ 牛乳 じゃがまるくん	ごはん 小松菜となめこのみそ汁 なすと豆腐のそぼろ煮 切干し大根のあえもの じゃが芋の煮ころがし	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 なすと豆腐のそぼろ煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 小松菜のだし汁 なすと豆腐のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮
30水	牛乳 ごはん どさんこ汁 厚焼き卵 豚肉と昆布の炒め煮 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	ごはん 野菜のみそ汁 厚焼き卵 大根の炒め物 くだもの	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 野菜の黄身とじ大根のやわらか煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のとろとろ煮 大根のやわらか煮