七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1水	牛乳 ごはん もやしとわかめのみそ汁 厚揚げの炒め物 キャベツとほうれん草の磯和え 牛乳 蒸しパン	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 キャベツとほうれん草の磯和え 蒸しパン	ミルク 全がゆ もやしのだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 キャベツとほうれんそうのやわらか煮	ミルク 五分がゆ もやしのだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 キャベツとほうれんそうのやわらか煮
2木	牛乳 食パン マカロニスープ ポークチャップ スイートポテトサラダ 牛乳 とりそぼろおにぎり	食パン マカロニスープ 鶏ささみのトマト煮 さつま芋のあえもの とりそぼろおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 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 キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 さつま芋のやわらか煮
3金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 赤魚といんげんの煮つけ きゅうりの酢の物 牛乳 大学芋	ごはん 五目みそ汁 白身魚といんげんの煮つけ きゅうりのあえもの さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のとろとろ煮 きゅうりのやわらか	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のとろとろ煮 きゅうりのやわらか
4土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 玉ねぎと油揚げのみそ汁 牛乳 ジャムパン	ごはん 鶏ささみの卵とじ 玉ねぎのみそ汁 ジャムサンド	ミルク 全がゆ 鶏ささみの黄身とじ 玉ねぎのだし汁 ジャムサンド	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 玉ねぎのだし汁
5日				
6月	牛乳 ごはん 中華スープ 鶏肉の甘酢煮 春雨サラダ 牛乳 ココアホットケーキ	ごはん チンゲン菜のだし汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 春雨のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 もやしときゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 もやしときゅうりのとろとろ煮
7火	牛乳 ごはん けんちん汁 松風焼き ほうれん草のナムル 牛乳 オレンジムース	ごはん けんちん汁 鶏団子のみそ煮 ほうれん草のあえもの ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜のだし汁 鶏団子のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮
8水	牛乳 ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 おやつちゃんぽんラーメン	ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 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 野菜うどん	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 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 さつま芋のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 人参のとろとろ煮
9木	牛乳 食パン きのこ豆乳スープ ベーコンオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 おからとキャベツのチヂミ	食パン きのこ豆乳スープ オムレツ ブロッコリーのあえもの おからとキャベツのチヂミ風	ミルク パンがゆ 人参のだし汁 玉ねぎの黄身とじ ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
10金	牛乳 ごはん キャベツとえのきのみそ汁 鮭の照り焼き 大根の肉みそかけ 牛乳 ごまトースト	ごはん キャベツとえのきのみそ汁 鮭のやわらか煮 大根のそぼろあんかけ ごまトースト	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鮭のやわらか煮 大根のそぼろあんかけ	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 大根のとろとろ煮
11土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐丼 わかめスープ 牛乳 あんぱん	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ わかめスープ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 豆腐のそぼろあんかけ キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのだし汁
12日				
13月	牛乳 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 肉じゃが ほうれん草のサラダ 牛乳 フルーツゼリー	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 鶏ささみとじゃが芋の煮物 ほうれん草のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏ささみとじゃが芋の煮物 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚とじゃが芋の煮物 ほうれん草のとろとろ煮
14火	牛乳 ごはん 白菜とハムのスープ ピーマンの細切り炒め えびマヨネーズ 牛乳 どら焼き	ごはん 白菜のだし汁 ピーマンのそぼろあんかけ 白身魚のやわらか煮 ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 人参のそぼろあんかけ 白身魚のやわらか煮	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

日付	完了期	後期	中期	初期
15水	牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ なし 牛乳 みたらし団子	ごはん ミルクシチュー キャベツのあえもの なし きなこおにぎり	ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツのとろとろ煮 なし	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー キャベツのとろとろ煮 なし
16木	牛乳 食パン 秋野菜のシチュー チーズインハンバーグ 白菜とハムのサラダ 牛乳 昆布おにぎり	食パン 秋野菜のシチュー 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 ミルクシチュー 鶏団子のトマト煮 白菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー 豆腐のトマト煮 白菜のとろとろ煮
17金	牛乳 ごはん 豚汁 さばの塩焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 牛乳 きな粉揚げパン	ごはん 野菜のみそ汁 白身魚のとろとろ煮 ひじきとさつま芋の煮物 ジャムサンド	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 白身魚のとろとろ煮 さつま芋のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 野菜のだし汁 白身魚のとろとろ煮 さつま芋のやわらか煮
18土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス バナナ 牛乳 メロンパン	ごはん ミルクシチュー バナナ ジャムサンド	ミルク 全がゆ ミルクシチュー バナナ	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー バナナ
19日				
20月	〈敬老の日〉			
21火	牛乳 ごはん 白菜と厚揚げのみそ汁 ふんわりつくねのあんかけ きゅうりの華風サラダ 牛乳 人参カップケーキ	ごはん 白菜と厚揚げのみそ汁 ふんわりつくねのあんかけ きゅうりのあえもの 人参ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 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 白菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
22水	牛乳 ごはん 切干大根とかぼちゃのみそ汁 カレイ五目あんかけ 炒り豆腐 牛乳 黒みつときな粉のミルクプリン	ごはん 切干大根とかぼちゃのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ 炒り豆腐 きな粉おにぎり	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 白身魚の野菜あんかけ 豆腐ののとろとろ煮	ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 白身魚の野菜あんかけ 豆腐ののとろとろ煮
23木	〈秋分の日〉			
24金	牛乳 ミートスパゲティー 野菜スープ 柿 牛乳 二色おはぎ	トマトスパゲティー 野菜スープ 柿 きなこおにぎり	ミルク トマトうどん 野菜のだし汁 柿	ミルク トマトうどん 野菜のだし汁 柿
25土	牛乳 豆乳ココア バターチキンカレー みかんヨーグルト 牛乳 レーズンパン	豆乳 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
26日				
27月	牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 豆腐の野菜そぼろ煮 ほうれん草のおかか和え 牛乳 フルーツポンチ	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 豆腐の野菜そぼろ煮 ほうれん草のおかか和え くだもの	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐の野菜そぼろ煮 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 豆腐の野菜やわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
28火	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 大豆の天ぷら キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳 フレンチトースト	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 大豆のやわらか煮 キャベツのあえもの フレンチトースト	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
29水	牛乳 ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 千草卵焼き 筑前煮 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 卵焼き 野菜のやわらか煮 ホットケーキ	ミルク 全がゆ 玉ねのだし汁 ほうれん草の黄とじ 人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 玉ねのだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮
30木	牛乳 食パン 野菜スープ チキンソテーのホワイトソースがけ ジャーマンポテト 牛乳 鮭チーズおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏ささみのやわらか煮 じゃが芋の炒め物 鮭チーズおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮