



七飯ほんちょう  
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1日				
2月				
3火				
4水				
5木	牛乳 食パン クリームシチュー ベーコンオムレツ キャベツのツナマヨネーズ あえ オレンジ 牛乳 じゃごごまおにぎり	食パン ミルクシチュー オムレツ キャベツのあえもの オレンジ じゃごおにぎり	ミルク パンがゆ ミルクシチュー 鶏ささ身の黄身とじ キャベツのあえもの オレンジ	ミルク パンがゆ ミルクシチュー 豆腐のとろとろ煮 キャベツのあえもの オレンジ
6金	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 さけのムニエル 野菜炒め バナナ 牛乳 ホットケーキ	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 さけのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 バナナ ホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 さけのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 バナナ	ミルク 五分かゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 バナナ
7土	牛乳 豆乳ココア カレーライス ポテトスープ キウイフルーツ 牛乳 あんぱん	ごはん ミルクシチュー ポテトスープ キウイフルーツ ジャムサンド	ミルク 全がゆ ミルクシチュー じゃが芋のだし汁 キウイフルーツ	ミルク 五分かゆ ミルクシチュー じゃが芋のだし汁 くだもの
8日				
9月	〈成人の日〉			
10火	牛乳 ごはん 五目みそ汁 白身魚の磯辺揚げ きゅうりの酢の物 りんご 牛乳 和風スパゲッティ	ごはん 五目みそ汁 白身魚の磯辺揚げ きゅうりのあえもの りんご 和風スパゲッティ	ミルク 全がゆ 大根と白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 りんご	ミルク 五分かゆ 大根と白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 りんご
11水	牛乳 ごはん なすとわかめのみそ汁 厚揚げの中華煮 ほうれん草のサラダ パイン缶 牛乳 煮豆蒸しパン	ごはん なすのみそ汁 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のあえもの くだもの蒸しパン	ミルク 全がゆ なすのだし汁 豆腐の野菜のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 くだもの	ミルク 五分かゆ なすのだし汁 豆腐の野菜のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 くだもの
12木	牛乳 食パン きこのスープ キャベツと豚肉の重ね蒸し パスタサラダ みかん 牛乳 豆乳フルーツかんでん	食パン きこのスープ 鶏団子とキャベツのトマト煮 パスタのあえもの みかん くだもの	ミルク パンがゆ 玉ねぎと人参のだし汁 鶏団子とキャベツのトマト煮 きゅうりのとろとろ煮 みかん	ミルク パンがゆ 玉ねぎと人参のだし汁 白身魚とキャベツのトマト煮 きゅうりのとろとろ煮 みかん
13金	牛乳 ごはん けんちん汁 さばの西京焼き はるさめともやしのソテー キウイフルーツ 牛乳 怪獣ドーナツ	ごはん けんちん汁 白身魚のみそ煮 はるさめともやしのソテー キウイフルーツ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 もやしのやわらか煮 キウイフルーツ	ミルク 五分かゆ 豆腐と大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 もやしのやわらか煮 くだもの
14土	牛乳 豆乳ココア 中華丼 もやしとわかめのみそ汁 バナナ 牛乳 ごまトースト	ごはん 野菜のあんかけ もやしとわかめのみそ汁 バナナ ごまトースト風	ミルク 全がゆ 野菜のあんかけ もやしのだし汁 バナナ	ミルク 五分かゆ 豆腐と野菜のあんかけ もやしのだし汁 バナナ
15日				
16月	牛乳 ごはん チンゲン菜とえのきのみそ汁 ぎせい豆腐 切干大根と里芋の旨煮 オレンジ 牛乳 豆腐団子(あずき)	ごはん チンゲン菜とえのきのみそ汁 ぎせい豆腐 切干大根と里芋の煮物 オレンジ きなこおにぎり	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 豆腐のとろとろ煮 人参と里芋のやわらか煮 オレンジ	ミルク 五分かゆ チンゲン菜のだし汁 豆腐のとろとろ煮 人参のやわらか煮 オレンジ
17火	牛乳 ごはん 豚汁 赤魚とごぼうの煮つけ ブロッコリーのごま和え りんご 牛乳 バナナハードケーキ	ごはん 野菜のみそ汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのごま和え りんご バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 りんご	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 りんご

日付	完了期	後期	中期	初期
18水	牛乳 大豆カレーライス 白菜のサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 お好み焼き	ごはん ミルクシチュー 白菜のあえもの フルーツヨーグルト キャベツ焼き	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分かゆ ミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 くだもの
19木	牛乳 パン 野菜スープ ハンバーグ ポテトサラダ みかん缶 牛乳 おやつ雑炊	パン 野菜のだし汁 鶏団子のやわらか煮 じゃが芋のあえもの くだもの おやつ雑炊	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏団子のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮 くだもの	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮 くだもの
20金	牛乳 ごはん さつま芋と長ねぎのみそ汁 はんぺんのチーズサンドフライ キャベツの胡麻マヨネーズあえ バナナ 牛乳 いちごミルクゼリー	ごはん さつま芋と長ねぎのみそ汁 白身魚のパン粉焼き キャベツのあえもの バナナ くだもの	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 バナナ	ミルク 五分かゆ さつま芋のだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 バナナ
21土	牛乳 豆乳ココア 豚丼 キャベツとえのきのみそ汁 キウイフルーツ 牛乳 ジャムサンド	ごはん 鶏ささ身のやわらか煮 キャベツとえのきのみそ汁 キウイフルーツ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 鶏ささ身のやわらか煮 キャベツのだし汁 キウイフルーツ	ミルク 五分かゆ 豆腐のやわらか煮 キャベツのだし汁 くだもの
22日				
23月	牛乳 ごはん はるさめスープ マーボー豆腐(キッズ) ほうれん草のナムル オレンジ 牛乳 かぼちゃもち	ごはん はるさめスープ 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のあえもの オレンジ かぼちゃ茶巾	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のとろとろ煮 オレンジ	ミルク 五分かゆ 大根と人参のだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 オレンジ
24火	牛乳 ごはん 豆腐旨煮 鮭のごま焼き 五目野菜のみそ煮 りんご 牛乳 和風きな粉サンド	ごはん 豆腐旨煮 鮭のやわらか煮 ごぼうと人参のみそ煮 りんご バナナきな粉サンド	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鮭のやわらか煮 ごぼうと人参のとろとろ煮 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 ごぼうと人参のとろとろ煮 りんご
25水	牛乳 ソース焼きそば きな粉ポテト たまごスープ フルーツポンチ 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	焼うどん風 きな粉ポテト たまごスープ くだもの バナナホットケーキ	ミルク 野菜うどん さつま芋のやわらか煮 人参のだし汁 くだもの	ミルク 野菜うどん さつま芋のやわらか煮 人参のだし汁 くだもの
26木	牛乳 食パン マカロニスープ チキンのチーズ焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ みかん 牛乳 フルーツゼリー	食パン マカロニスープ 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの みかん くだもの	ミルク パンがゆ キャベツと玉ねぎのだし汁 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 みかん	ミルク パンがゆ キャベツと玉ねぎのだし汁 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 みかん
27金	ごはん 小松菜と玉ねぎのみそ汁 白身魚のトマトソース煮 きゅうりの華風サラダ キウイフルーツ 牛乳 チョコっとフレンチ	ごはん 小松菜と玉ねぎのみそ汁 白身魚のトマト煮 きゅうりのあえもの キウイフルーツ フレンチトースト 風	ミルク 全がゆ 小松菜と玉ねぎのだし汁 白身魚のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮 キウイフルーツ	ミルク 五分かゆ 小松菜と玉ねぎのだし汁 白身魚のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮 くだもの
28土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 玉ねぎとわかめのみそ汁 バナナ 牛乳 チーズラスク	ごはん 鶏ささみの卵とじ 玉ねぎとわかめのみそ汁 バナナ チーズトースト 風	ミルク 全がゆ 鶏ささみの黄身とじ 玉ねぎのだし汁 バナナ	ミルク 五分かゆ 豆腐のやわらか煮 玉ねぎのだし汁 バナナ
29日				
30月	牛乳 ごはん かぼちゃと大根のみそ汁 ひじき団子のあんかけ 白菜ののりあえ オレンジ 牛乳 さつまいもスティック	ごはん かぼちゃと大根のみそ汁 鶏団子のやわらか煮 白菜ののりあえ オレンジ さつまいもの甘煮	ミルク 全がゆ かぼちゃと大根のだし汁 鶏団子のやわらか煮 白菜のとろとろ煮 オレンジ	ミルク 五分かゆ かぼちゃと大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 白菜のとろとろ煮 オレンジ
31火	牛乳 ごはん おかず汁 さばといんげんの煮つけ コロコロサラダ りんご 牛乳 豆腐団子(ほうれん草)	ごはん おかず汁 白身魚のやわらか煮 枝豆と人参のあえもの りんご きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐となすのだし汁 白身魚のやわらか煮 枝豆と人参のやわらか煮 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐となすのだし汁 白身魚のやわらか煮 枝豆と人参のやわらか煮 りんご