



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 なすと玉ねぎのみそ汁 レバーと芋の甘辛焼き キャベツとほうれんそうの磯和え りんご牛乳 ツナパン	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏ささ身とじゃが芋のトマト煮 キャベツとほうれんそうの磯和え りんごホットケーキ	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 鶏ささ身とじゃが芋のトマト煮 キャベツとほうれんそうのとろとろ煮 りんご	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐とじゃが芋のトマト煮 キャベツとほうれんそうのとろとろ煮 りんご
2木	牛乳 食パン ミルクスープ 白身魚のムニエル 野菜炒め バナナ 牛乳 昆布おにぎり	食パン ミルクスープ 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 バナナ おにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 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 パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 バナナ
3金	牛乳 炊き込み寿司 そうめん汁 えびフライ ウィナー ブロッコリーのマヨネーズあえ いちご 牛乳 牛乳フルーツ寒天	野菜のまぜごはん そうめん汁 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのあえもの いちご くだもの	ミルク 全がゆ そうめんのだし汁 白身魚のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮 いちご	ミルク 五分がゆ そうめんのだし汁 白身魚のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮 いちご
4土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしと油揚げのみそ汁 オレンジ 牛乳 チョコッとフレンチ	ごはん 鶏そぼろの卵とじ もやしのみそ汁 オレンジ フレンチトースト	ミルク 全がゆ 鶏そぼろの黄身とじ もやしのだし汁 オレンジ	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 もやしのだし汁 オレンジ
5日				
6月	牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 大豆の天ぷら 白菜のじゃこドレッシング キウイフルーツ 牛乳 フルーツゼリー	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 大豆と玉ねぎのやわらか煮 白菜のじゃこあえ キウイフルーツ くだもの	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 大豆と玉ねぎのやわらか煮 白菜のとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 大豆と玉ねぎのやわらか煮 白菜のとろとろ煮 くだもの
7火	牛乳 ごはん 五目みそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ きゅうりの酢の物 洋なし缶 牛乳 さつまいもスティック	ごはん 五目みそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの くだもの さつまいもの甘煮	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 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 くだもの
8水	牛乳 ごはん 大根とえのきのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のおかかあえ みかん 牛乳 コーン蒸しパン	ごはん 大根とえのきのみそ汁 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜のおかかあえ みかん 蒸しパン	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜のやわらか煮 みかん	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮 みかん
9木	牛乳 食パン きのこのスープ さけのコーンマヨ焼き ゆで野菜 りんご 牛乳 簡単ピザ	食パン きのこのスープ さけのやわらか煮 ゆで野菜 りんご ピザトースト風	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 さけのやわらか煮 キャベツとブロッコリーのとろとろ煮 りんご	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツとブロッコリーのとろとろ煮 りんご
10金	牛乳 おにぎり 豚汁 鶏のから揚げ フライドポテト ブロッコリーのミモザサラダ バナナ 牛乳 フルーツサンド	おにぎり 野菜のみそ汁 鶏ささ身のやわらか煮 じゃが芋の粉ふき ブロッコリーのあえもの バナナ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 鶏ささ身のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮 バナナ	ミルク 五分がゆ 野菜のだし汁 豆腐のとろとろ煮 じゃが芋のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮 バナナ
11土	牛乳 豆乳ココア 中華井わかめスープ フルーツカクテル 牛乳 チーズラスク	ごはん 白菜と鶏ささみのとろとろ煮 わかめスープ くだもの チーズトースト風	ミルク 全がゆ 白菜と鶏ささみのとろとろ煮 キャベツの大汁 くだもの	ミルク 五分がゆ 白菜と白身魚のとろとろ煮 キャベツの大汁 くだもの
12日				
13月	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ ひき肉の春巻き 春雨サラダ オレンジ 牛乳 栗のケーキ	ごはん 中華風コーンスープ 鶏団子のやわらか煮 春雨あえもの オレンジ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりともやしのとろとろ煮 オレンジ	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりともやしのとろとろ煮 オレンジ
14火	牛乳 ごはん おかず汁 さばの塩焼き きんぴらごぼう バナナ 牛乳 ホットケーキ	ごはん おかず汁 白身魚のとろとろ煮 ごぼうと人参のやわらか煮 バナナ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐となすのだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮 バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐となすのだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮 バナナ

日付	完了期	後期	中期	初期
15水	牛乳 バターチキンカレー きゅうりとコーンのサラダ フルーチェ 牛乳 お誕生 会お楽しみおやつ	ごはん ミルクシチュー きゅうりとコーンのあえもの くだもの きな粉おにぎり	ミルク 全がゆ ミルクシ チュー きゅうりとコーンの あえもの くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシ チュー きゅうりとコーンの あえもの くだもの
16木	牛乳 食パン 白菜の豆乳 スープ ナゲット パスタサ ラダ オレンジ 牛乳 ごま みそ焼きおにぎり	食パン 白菜の豆乳スープ 鶏団子のトマト煮 パスタ のあえもの オレンジ おか かおにぎり	ミルク パンがゆ 白菜の 豆乳風汁 鶏団子のトマト 煮 キャベツときゅうりのと ろろ煮 オレンジ	ミルク パンがゆ 白菜の 豆乳風汁 豆腐のトマト煮 キャベツときゅうりのとろ ろ煮 オレンジ
17金	牛乳 ごはん かぼちゃと 長ねぎのみそ汁 白身魚の きのこ煮 ほうれん草のナ ムル もも缶 牛乳 パイ ナップルゼリー	ごはん かぼちゃと長ねぎ のみそ汁 白身魚のきのこ 煮 ほうれん草のあえもの くだもの くだもの	ミルク 全がゆ かぼちゃの だし汁 白身魚のとろろ 煮 ほうれん草のやわらか 煮 くだもの	ミルク 五分がゆ かぼちゃ のだし汁 白身魚のとろろ 煮 ほうれん草のやわら か煮 くだもの
18土	牛乳 豆乳ココア みそ炒 め丼 豆腐すまし汁 りんご 牛乳 メロンパン	ごはん 鶏ささみのみそ煮 豆腐すまし汁 りんご ジャ ムサンド	ミルク 全がゆ 鶏ささみの とろろ煮 豆腐のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚 のとろろ煮 豆腐のだし 汁 りんご
19日				
20月	牛乳 ごはん 白菜と油揚 げのみそ汁 厚焼き卵 筑 前煮 キウイフルーツ 牛 乳 あげいも	ごはん 白菜のみそ汁 厚 焼き卵 ごぼうと人参の煮 物 キウイフルーツ ホッ トケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし 汁 鶏ささ身の黄身とじ 人 参のとろろ煮 キウイフ ルーツ	ミルク 五分がゆ 白菜の だし汁 白身魚のやわらか 煮 人参のとろろ煮 くだ もの
21火	〈春分の日〉			
22水	牛乳 しょうゆラーメン ほう れん草のサラダ パイン缶 牛乳 ココアプリン	野菜うどん ほうれん草の あえもの くだもの くだも の	ミルク 野菜うどん ほうれ ん草のやわらか煮 くだも の	ミルク 野菜うどん ほうれ ん草のやわらか煮 くだも の
23木	牛乳 食パン 野菜スープ 肉団子の揚げ煮 マセドア ンサラダ みかん 牛乳 お はぎ	食パン 野菜スープ 鶏団 子のやわらか煮 じゃがい ものあえもの みかん きな こおにぎり	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 じゃがいものとろ ろ煮 みかん	ミルク パンがゆ ほうれん 草のだし汁 豆腐のやわら か煮 じゃがいものとろろ 煮 みかん
24金	牛乳 ごはん 玉ねぎとわ かめのみそ汁 鮭の照り焼 き 切干大根ともやしの炒 め物 バナナ 牛乳 オレン ジスムース	ごはん 玉ねぎとわかめの みそ汁 鮭の照り焼き風 切干大根ともやしのやわら か煮 バナナ ヨーグルト	ミルク 全がゆ 玉ねぎの だし汁 鮭のとろろ煮 切 干大根ともやしのやわら か煮 バナナ	ミルク 五分がゆ 玉ねぎ のだし汁 白身魚のとろ ろ煮 切干大根ともやしの やわらか煮 バナナ
25土	牛乳 豆乳ココア ハヤシラ イス 白菜とハムのサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛 乳 ごまトースト	ごはん ミルクシチュー 白 菜のあえもの ヨーグルト ごまトースト風	ミルク 全がゆ ミルクシ チュー 白菜のとろろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシ チュー 白菜のとろろ煮 くだもの
26日				
27月	牛乳 ごはん チンゲン菜と もやしのみそ汁 カレー肉 じゃが コロコロサラダ り んご 牛乳 かぼちゃドーナ ツ	ごはん チンゲン菜ともやし のみそ汁 じゃが芋のそぼ ろ煮 枝豆と人参のあえも の りんご かぼちゃホット ケーキ	ミルク 全がゆ チンゲン菜 ともやしのだし汁 じゃが 芋のそぼろ煮 枝豆と人参 のやわらか煮 りんご	ミルク 五分がゆ チンゲン 菜ともやしのだし汁 じゃ が芋のそぼろ煮 枝豆と人 参のやわらか煮 りんご
28火	牛乳 ごはん 小松菜と玉 ねぎのみそ汁 さばのごま 焼き 五目野菜のみそ煮 オレンジ 牛乳 豆腐団子	ごはん 小松菜と玉ねぎの みそ汁 白身魚のとろろ 煮 ごぼうと人参のみそ煮 オレンジ きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 小松菜と玉 ねぎのだし汁 白身魚のと ろろ煮 ごぼうと人参のや わらか煮 オレンジ	ミルク 五分がゆ 小松菜と 玉ねぎのだし汁 白身魚の とろろ煮 ごぼうと人参の やわらか煮 オレンジ
29水	牛乳 ごはん かに豆腐汁 酢鶏 シュウマイ 杏仁豆 腐 牛乳 チヂミ	ごはん かに豆腐汁 野菜 とじゃが芋のトマト煮 鶏団 子のやわらか煮 くだもの チヂミ風	ミルク 全がゆ 豆腐のだし 汁 野菜とじゃが芋のト マト煮 鶏団子のやわらか 煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 豆腐の だし汁 野菜とじゃが芋のト マト煮 白身魚のやわら か煮 くだもの
30木	牛乳 食パン マカロニスー プ パンプキンオムレツ キャベツのツナオムネーズ あえ もも缶 牛乳 牛乳 わかめおにぎり	食パン マカロニスープ パ ンプキンオムレツ キャベツ のあえもの くだもの わか めおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツ のだし汁 かぼちゃの黄身 とじ きゅうりのとろろ煮 くだもの	ミルク パンがゆ キャベツ のだし汁 かぼちゃと豆腐 のやわらか煮 きゅうりのと ろろ煮 くだもの
31金	牛乳 ごはん さつま汁 た らの磯辺焼き きゅうりの華 風サラダ キウイフルーツ 牛乳 バナナスティックパン	ごはん さつま汁 白身魚 の磯辺焼き きゅうりのあえ もの キウイフルーツ バナ ナホットケーキ	ミルク 全がゆ さつま芋の だし汁 白身魚のやわら か煮 きゅうりのとろろ煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ さつま芋 のだし汁 白身魚のやわら か煮 きゅうりのとろろ煮 くだもの