



認定こども園

七飯ほんちよう保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1月	牛乳 ごはん みそ汁(じゃが芋・さやえんどう) 大豆の天ぷら 白菜のじゃこドレッシング もも缶 牛乳 フルーツゼリー	ごはん みそ汁(じゃが芋・さやえんどう) 大豆と玉ねぎのやわらか煮 白菜のじゃこあえ バナナ 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 バナナ	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 バナナ
2火	牛乳 ごはん 豆腐のとろみ汁(ブロッコリー) 赤魚とごぼうの煮つけ きゅうりの酢の物(しらす・ごま) 洋なし缶 牛乳 さつまいもスティック(塩)	ごはん 豆腐のとろみ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの くだもの さつま芋の甘煮	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
3水	牛乳チャーハン(ツナ・ひじき) みそ汁(なす・玉ねぎ) 小松菜の納豆あえ キウイフルーツ 牛乳 蒸しパン・コーン	混ぜご飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) 小松菜の納豆あえ キウイフルーツ 蒸しパン・コーン	混ぜ粥 玉ねぎのだし汁 小松菜の柔らか煮 キウイフルーツ	混ぜ粥 玉ねぎのだし汁 小松菜の柔らか煮 フルーツ
4木	牛乳 パン・食パン きのこのスープ チキンのチーズ焼き マカロニサラダ りんご 牛乳 簡単ピザ	パン・食パン きのこのスープ 鶏団子の柔らか煮 マカロニのあえもの りんご ピザトースト風	パン・食パン 玉ねぎと人参のスープ 鶏団子の柔らか煮 人参ときゅうりのとろとろ煮 りんご	パン・食パン 玉ねぎと人参のスープ 白身魚の柔らか煮 人参ときゅうりのとろとろ煮 りんご
5金	牛乳 セタそうめん ちくわの二色焼き もも缶 牛乳 セタキラキラゼリー	そうめん 白身魚の柔らか煮 バナナ ジャムパン	ミルク 野菜そうめん 白身魚の柔らか煮 バナナ	ミルク 野菜うどん 白身魚の柔らか煮 バナナ
6土	牛乳 豆乳ココア 中華丼 わかめスープ(はくさい) フルーツカクテル 牛乳 ラスク・きな粉	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 きなこトースト風	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
7日				
8月	牛乳 ごはん コーンスープ(玉ねぎ) なすの麻婆いため 春雨サラダ オレンジ 牛乳 パウンドケーキ(粉糖)	ごはん コーンスープ なすの麻婆いため 春雨サラダ オレンジ ホットケーキ	ごはん コーンスープ なすの麻婆いため 胡瓜の和え物 オレンジ	ごはん だし汁 豆腐のだし煮 胡瓜の煮物 オレンジ
9火	牛乳 ソース焼きそば 中華スープ(いも・チンゲン菜) バナナ 牛乳 きな粉ホットケーキ	野菜うどん 中華スープ(いも・チンゲン菜) バナナ ホットケーキ	ミルク 野菜うどん じゃがいものだし汁 バナナ	ミルク 野菜うどん じゃがいものだし汁 バナナ
10水	牛乳 ごはん みそ汁(小松菜・玉ねぎ) 肉じゃが(豆腐) ごぼうとコーンのサラダ パイン缶 牛乳 ピザトース	ごはん みそ汁(小松菜・玉ねぎ) じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうとコーンのあえもの くだもの ピザトースト風	ミルク 全がゆ 小松菜と玉ねぎのだし汁 じゃが芋のそぼろ煮 人参のやわらか煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 小松菜と玉ねぎのだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 人参のやわらか煮 くだもの
11木	牛乳 パン・食パン 白菜の豆乳スープ ナゲット さつまいもサラダ(ツナ) オレンジ 牛乳 おにぎり(ごまみそ焼き)	食パン 白菜の豆乳スープ 鶏団子のトマト煮 さつまいものあえもの 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 さつまいも柔らか煮 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 さつまいも柔らか煮 オレンジ
12金	牛乳 ごはん ポトフ ハンバーグ パスタサラダ(マヨネーズ) バナナ 牛乳 フルーツサンド	[ミルク 全粥 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 パスタサラダ バナナ	ミルク 五分がゆ 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 パスタサラダ バナナ
13土				
14日				
15土	〈海の日〉			

日付	完了期	後期	中期	初期
16火	牛乳 ごはん 五目みそ汁(鶏肉・さといも) カレイの天ぷら 炒り豆腐(ちくわひじき) もも缶 牛乳 バナナハードケーキ	ごはん 五目みそ汁 かれのいやわらか煮 炒り豆腐 くだもの バナナホットケーキ	ごはん 五目みそ汁 かれのいやわらか煮 炒り豆腐 くだもの	ミルク 五分がゆ 白菜と大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 豆腐ののろろ煮 くだもの
17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 ケーキ・かぼちゃ	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
18木	牛乳 食パン 野菜スープ 肉団子の揚げ煮 マセドワーヌサラダ みかん 牛乳 マカロニきな粉	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 じゃがいもののろろ煮 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 じゃがいもののろろ煮 みかん
19金	牛乳 焼きもろこし飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鮭の照り焼き 切干大根ともやしの炒め物 バナナ 牛乳 オレンジムース	混ぜごはん(とうもろこし) みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 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 鮭ののろろ煮 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 白身魚ののろろ煮 切干大根ともやしのやわらか煮 バナナ
20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 白菜ののろろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー 白菜ののろろ煮 くだもの
21日				
22月	牛乳 ごはん 豆腐みそ汁(チンゲン菜・あげ) 肉じゃが・カレー味 コロコロサラダ りんご 牛乳 ドーナツ・かぼちゃ	ごはん 豆腐みそ汁(チンゲン菜) 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 人参のだし汁 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 人参のだし汁 豆腐とじゃが芋ののろろ煮 枝豆と人参のやわらか煮 りんご
23火	牛乳 ごはん みそ汁(小松菜・玉ねぎ) さばのごま焼き 五目野菜のみそ煮 オレンジ 牛乳 芋もち(みたらし)	ごはん みそ汁(小松菜・玉ねぎ) 白身魚ののろろ煮 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 白身魚ののろろ煮 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 白身魚ののろろ煮 ごぼうと人参のやわらか煮 オレンジ
24水	牛乳 ラーメン(豚肉・キャベツ) シュウマイ フルーツカクテル 牛乳 トースト(コーンマヨ)	野菜うどん 鶏ささみの煮物 キウイ コーントースト風	ミルク 野菜うどん 鶏ささみの煮物 キウイ	ミルク 野菜うどん 鶏ささみの煮物 キウイ
25木	牛乳 食パン マカロニスープ パンプキンオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ 洋なし缶 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 きゅうりののろろ煮 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 きゅうりののろろ煮 くだもの
26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 きゅうりののろろ煮 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 きゅうりののろろ煮 くだもの
27土	牛乳 豆乳ココア みそ炒め丼 豆腐すまし汁(ほうれん草) りんご 牛乳 じゃら焼き	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 ささみののろろ煮 豆腐のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚ののろろ煮 豆腐のだし汁 りんご
28日				
29月	牛乳 ごはん みそ汁(切干大根・里芋) レバーと芋の甘辛焼き 人参シリシリー バナナ 牛乳 お好み焼き	ごはん みそ汁(切干大根・里芋) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 人参と炒り卵の炒め物 バナナ キャベツ焼き	ミルク 全がゆ さといものみそ汁 じゃが芋ののろろ煮 人参ののろろ煮 バナナ	ミルク 五分がゆ さといものみそ汁 じゃが芋ののろろ煮 人参ののろろ煮 バナナ
30火	牛乳 ごはん 五目みそ汁(豆腐・なす) 白身魚のカレー焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ りんご 牛乳 豆乳みかんババロア風	ごはん 野菜のみそ汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのあえもの バナナ くだもの	ミルク 全がゆ にんじんと玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツののろろ煮 バナナ	ミルク 五分がゆ にんじんと玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツののろろ煮 バナナ
31水	牛乳 きつねうどん 磯辺さつまいも(焼き) 牛乳フルーツかんでん 牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	野菜うどん さつま芋きなこ くだもの きなこおにぎり	ミルク 野菜うどん さつま芋のやわらか煮 くだもの	ミルク 野菜うどん さつま芋のやわらか煮 くだもの