



認定こども園

七飯ほんちょう保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1月	牛乳 ごはん みそ汁(だいこん・なめこ) 擬製豆腐 小松菜のおかかあえ みかん缶 牛乳 人参カップケーキ	軟飯 みそ汁(だいこん・なめこ) 豆腐と野菜の卵焼き 小松菜のおかかあえ くだもの 人参蒸しパン	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮 くだもの
2火	牛乳 ごはん 豆腐すまし汁 さけのちゃんちゃん焼き ほうれん草の塩ごま和え 洋なし缶 牛乳 スイートポテト	軟飯 豆腐となすのすまし汁 さけと野菜のみそ煮 ほうれん草のあえもの くだもの さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ 豆腐となすのだし汁 さけと野菜のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 くだもの
3水	牛乳 かつ丼 みそ汁(もやし・わかめ) きゅうりの酢の物 オレンジ 牛乳 メロンパン風トースト	軟飯 みそ汁(もやし・わかめ) 鶏ささ身の卵とじ きゅうりのあえもの オレンジ シュガートースト	ミルク 全がゆ にんじんのだし汁 鶏ささみと野菜煮 きゅうりのとろとろ煮 オレンジ	ミルク 10倍がゆ 豆腐のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 オレンジ
4木	牛乳 パン・食パン 野菜スープ なすのハンバーグ かぼちゃのサラダ バナナ 牛乳 鮭チーズおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 かぼちゃのあえもの バナナ 鮭チーズおにぎり	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏団子のトマト煮 かぼちゃのやわらか煮 バナナ	ミルク パンがゆ 白身魚のトマト煮 かぼちゃのやわらか煮 バナナ
5金	牛乳 ごはん みそ汁(キャベツ・コーン) さばの照り焼き 五目野菜のみそ煮 キウイフルーツ 牛乳 ココアプリン	軟飯 みそ汁(キャベツ・コーン) 白身魚のやわらか煮 ごぼうと人参のみそ煮 キウイフルーツ きなこおにぎり	ミルク 全がゆ キャベツのみそ汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮 くだもの
6土	牛乳 豆乳ココア キッズビビンバ 中華風コーンスープ フルーツカクテル 牛乳 ツナパン	キッズビビンバ風 中華風コーンスープ くだもの ツナパン風	ミルク 全がゆ 鶏団子のやわらか煮 人参のだし汁 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 くだもの
7日				
8月	牛乳 ごはん みそ汁(こまつな・たまねぎ) 甘辛ソースの唐揚げ きゅうりの華風サラダ 洋なし缶 牛乳 秋の実りのケーキ	軟飯 みそ汁(こまつな・たまねぎ) 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 くだもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ こまつなのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 くだもの
9火	牛乳 ごはん 五目みそ汁 白身魚のトマトソース煮 ほうれん草のサラダ バナナ 牛乳 コーンマヨサンド	軟飯 五目みそ汁 白身魚のトマト煮 ほうれん草のあえもの バナナ おかかおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐と大根のだし汁 白身魚のトマト煮 ほうれん草のとろとろ煮 バナナ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のトマト煮 ほうれん草のとろとろ煮 バナナ
10水	牛乳 きつねうどん かしわ天 オレンジ 牛乳 米粉りんご蒸しパン	野菜うどん 鶏ささみのやわらか煮 オレンジ 米粉りんご蒸しパン	ミルク 野菜うどん 鶏ささみのやわらか煮 オレンジ	ミルク 野菜うどん 白身魚のやわらか煮 オレンジ
11木	牛乳 パン・食パン ポテトスープ ベーコンオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ パイン缶 牛乳 さつま芋の甘煮	食パン ポテトスープ 卵焼き キャベツあえもの くだもの さつま芋の甘煮	ミルク パンがゆ じゃが芋の豆乳だし汁風 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 くだもの	ミルク パンがゆ 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 くだもの
12金	牛乳 ごはん みそ汁(チンゲン菜・えのき) さけのムニエル 大根と厚揚げの煮物 キウイフルーツ 牛乳 杏仁豆腐	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) さけのやわらか煮 大根と豆腐のとろとろ煮 キウイフルーツ わかめおにぎり	ミルク 全がゆ チンゲン菜のみそ汁 さけのやわらか煮 大根と豆腐のとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 大根と豆腐のとろとろ煮 くだもの
13土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 きゅうりの中華風サラダ みかん缶 牛乳 きなこクリームサンド	軟飯 鶏ささみの卵とじ きゅうりのあえもの くだもの きなこクリームサンド	ミルク パンがゆ 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 くだもの	ミルク パンがゆ 豆腐のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 くだもの
14日				

	完了期	後期	中期	初期
15月	〈敬老の日〉			
16火	牛乳 ごはん 豚汁 さばの煮つけ 白菜ののりあえ キウイフルーツ 牛乳 いちごミルクプリン	軟飯 野菜のみそ汁 白身魚のやわらか煮 白菜ののりあえ キウイフルーツ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 白菜ののりあえ キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 白菜ののりあえ くだもの
17水	牛乳 チキンカレー マカロニサラダ 果物のヨーグルトあえ 牛乳 ハムチーズ蒸しパン	軟飯 ミルクシチュー マカロニのあえもの バナナヨーグルト チーズ蒸しパン	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりと人参ののりあえ バナナヨーグルト	ミルク 10倍がゆ ミルクシチュー きゅうりと人参ののりあえ くだもの
18木	牛乳 パン・食パン 豆乳スープ 肉団子の揚げ煮 ブロッコリーのマヨネーズあえ オレンジ 牛乳 きのおにぎり	食パン 豆乳スープ 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの オレンジ きのおにぎり	ミルク パンがゆ 豆乳風だし汁 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーののりあえ オレンジ	ミルク パンがゆ 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーののりあえ オレンジ
19金	牛乳 ごはん さつま汁 魚とじゃが芋のケチャップ煮 切干大根のごまサラダ バナナ 牛乳 フルーツゼリー	軟飯 さつま汁 魚とじゃが芋のトマト煮 切干大根のあえもの バナナ ブルーベリージャムサンド	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 魚とじゃが芋のトマト煮 きゅうりと人参ののりあえ バナナ	ミルク 10倍がゆ 魚とじゃが芋のトマト煮 きゅうりと人参ののりあえ バナナ
20土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス コールスローサラダ もも缶 牛乳 バターシュガーラスク	軟飯 ミルクシチュー キャベツのあえもの くだもの シュガートースト	ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツののりあえ くだもの	ミルク 10倍がゆ ミルクシチュー キャベツののりあえ くだもの
21日				
22月	牛乳 ごはん そうめんみそ汁 厚揚げの中華煮 ブロッコリーのごまあえ パイン缶 牛乳 キラキラゼリー	軟飯 そうめんみそ汁 豆腐と野菜のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの くだもの わかめおにぎり	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 ブロッコリーののりあえ くだもの	ミルク 10倍がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 ブロッコリーののりあえ くだもの
23火	〈秋分の日〉			
24水	牛乳 昆布おにぎり マーボーラーメン オレンジ 牛乳 パウンドケーキ	昆布おにぎり マーボーうどん オレンジ パウンドケーキ	ミルク マーボーうどん オレンジ	ミルク 豆腐とうどんのやわらか煮 オレンジ
25木	牛乳 パン・食パン きのこのスープ クロック ゆで野菜 バナナ 牛乳 ごまみそ焼きおにぎり	食パン きのこのスープ じゃが芋のパン粉焼き ゆで野菜 バナナ みそ焼きおにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツののりあえ バナナ	ミルク パンがゆ 白身魚とじゃが芋煮 キャベツののりあえ バナナ
26金	牛乳 ごはん けんちん汁 赤魚の香りみそ焼き じゃが芋きんぴら キウイフルーツ 牛乳 梨のヨーグルト	軟飯 けんちん汁 白身魚のみそ煮 じゃが芋の炒め物 キウイフルーツ ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と大根のだし汁 白身魚ののりあえ じゃが芋のやわらか煮 キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ 白身魚ののりあえ じゃが芋のやわらか煮 くだもの
27土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス 野菜スープ もも缶 牛乳 ココアホットケーキ	軟飯 ミルクシチュー 野菜スープ くだもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツのだし汁 くだもの	ミルク 10倍がゆ ミルクシチュー くだもの
28日				
29月	牛乳 ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 大豆の天ぷら ほうれん草のナムル オレンジ 牛乳 肉まん風蒸しパン	軟飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 大豆のやわらか煮 ほうれん草のナムル オレンジ 肉まん風蒸しパン	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 大豆のやわらか煮 ほうれん草のナムル オレンジ	ミルク 10倍がゆ 大豆のやわらか煮 ほうれん草のナムル オレンジ
30火	牛乳 ごはん おかず汁 さけの塩焼き 人参シリシリ バナナ 牛乳 チーズいももち	軟飯 おかず汁 さけのやわらか煮 人参の炒め物 バナナ ゆでじゃがいも	ミルク 全がゆ 豆腐となすのだし汁 さけのやわらか煮 人参ののりあえ バナナ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 人参ののりあえ バナナ