

日付	曜	初期食	
21	木	①粥ペースト ②大根のポタージュ	④アスパラのマッシュ ④人参のマッシュ
7	木	①粥ペースト ②南瓜のポタージュ	④キャベツのマッシュ ④胡瓜のマッシュ
8	22 金	①粥ペースト ②大根のポタージュ	④ブロッコリーのマッシュ ④人参のマッシュ
9	23 土	①粥ペースト ②人参のポタージュ	④じゃが芋のマッシュ ④大根のマッシュ
11	25 月	①粥ペースト ②じゃが芋のポタージュ	④胡瓜のマッシュ ④キャベツのマッシュ
12	26 火	①粥ペースト ②玉葱のポタージュ	④じゃが芋のマッシュ ④胡瓜のマッシュ
13	27 水	①粥ペースト ②大根のポタージュ	④人参のマッシュ ④キャベツのマッシュ
14	28 木	①粥ペースト ②きゃべつのポタージュ	④じゃが芋のマッシュ ④人参のマッシュ
1	15/29 金	①粥ペースト ②玉葱のポタージュ	④チンゲン菜のマッシュ ④南瓜のマッシュ
2	16/30 土	①粥ペースト ②南瓜のポタージュ	④人参のマッシュ ④キャベツのマッシュ
18	月	①粥ペースト ②白菜のポタージュ	④キャベツのマッシュ ④人参のマッシュ
19	火	①粥ペースト ②人参のポタージュ	④じゃが芋のマッシュ ④キャベツのマッシュ
20	☆ 水	①粥ペースト ②かぶのポタージュ	④人参のマッシュ ④胡瓜のマッシュ

☆材料の都合により献立を変更することがあります


城山保育園 上石原

日付	曜	午 前 食		
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
21	木	①7倍がゆ ②大根スープ ③アスパラとひき肉煮 ④人参煮	①5倍がゆ ②大根スープ ③アスパラとひき肉煮 ④人参煮	①3倍がゆ ②大根スープ ③ひき肉団子 ④人参煮
7	木	①7倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと胡瓜煮	①5倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと胡瓜煮	①3倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと胡瓜煮
8	22 金	①7倍がゆ ②大根スープ ③人参とささみ煮 ④ブロッコリー煮	①5倍がゆ ②大根スープ ③人参とささみ煮 ④ブロッコリー煮	①3倍がゆ ②大根スープ ③人参とささみ炒め ④ブロッコリー煮
9	23 土	①煮込みうどん(大根・人参) ③豆腐煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん(大根・人参) ③豆腐煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん(大根・人参) ③豆腐煮 ④じゃが芋煮
11	25 月	①7倍がゆ ②みつばのみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜とキャベツ煮	①5倍がゆ ②みつばのみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜とキャベツ煮	①3倍がゆ ②みつばのみそ汁 ③ささみ照り焼き ④胡瓜とキャベツ煮
12	26 火	①7倍がゆ ②玉葱のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあん ④胡瓜煮	①5倍がゆ ②玉葱のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあん ④胡瓜煮	①3倍がゆ ②玉葱のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④胡瓜スティック
13	27 水	①7倍がゆ ②麩のスープ ③キャベツとしらす煮 ④人参とピーマン煮	①5倍がゆ ②麩のスープ ③キャベツとしらす煮 ④人参とピーマン煮	①3倍がゆ ②麩のスープ ③キャベツとしらす煮 ④人参とピーマン炒め
14	28 木	①7倍がゆ ②キャベツスープ ①大豆と人参煮 ④じゃが芋煮	①5倍がゆ ②キャベツスープ ①大豆と人参煮 ④じゃが芋煮	①3倍がゆ ②キャベツスープ ①大豆と人参煮 ④じゃが芋煮
1	15/29 金	①7倍がゆ ②玉ねぎスープ ③鶏ひき肉とさつま芋煮④チンゲン菜煮	①5倍がゆ ②玉ねぎスープ ③鶏ひき肉とさつま芋煮④チンゲン菜煮	①3倍がゆ ②玉ねぎスープ ③鶏ひき肉とさつま芋煮④チンゲン菜煮
2	16/30 土	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③豆腐あん ④かぼちゃ煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③豆腐あん ④かぼちゃ煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③豆腐あん ④かぼちゃ煮
18	月	①7倍がゆ ②白菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①5倍がゆ ②白菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①3倍がゆ ②白菜のみそ汁 ③白身魚のごま焼き ④キャベツ玉ねぎ炒め
19	火	①煮込みうどん(しらす・人参) ④キャベツとコーン煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん(しらす・人参) ④キャベツとコーン煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん(しらす・人参) ④キャベツとコーン煮 ④じゃが芋煮
20	☆ 水	①7倍がゆ ②かぶのスープ ③人参としらす煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①5倍がゆ ②かぶのスープ ③人参としらす煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①3倍がゆ ②かぶのスープ ③人参としらす煮 ④胡瓜とキャベツ煮

日付	曜	午後食			
		中期 前半食	中期 後半食	後期食	
21	水	①7倍がゆ ②さつまいものみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①5倍がゆ ②さつまいものみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①3倍がゆ ②さつまいものみそ汁 ③白身魚照り焼き ④もやしと人参煮	
		①にゅうめん (チンゲン菜) ③ささみあん ④人参といんげん煮	①にゅうめん (チンゲン菜) ③ささみあん ④人参といんげん煮	①にゅうめん (チンゲン菜) ③ささみあん ④人参といんげん煮	
7	22	木	①7倍がゆ ②キャベツスープ ③玉ねぎとしらす煮 ④アスパラとコーン煮	①5倍がゆ ②キャベツスープ ③玉ねぎとしらす煮 ④アスパラとコーン煮	①3倍がゆ ②キャベツスープ ③玉ねぎとしらす炒め ④アスパラとコーン煮
			①にゅうめん (チンゲン菜) ③ささみあん ④人参といんげん煮	①にゅうめん (チンゲン菜) ③ささみあん ④人参といんげん煮	①にゅうめん (チンゲン菜) ③ささみあん ④人参といんげん煮
8	22	金	①7倍がゆ ②キャベツスープ ③玉ねぎとしらす煮 ④アスパラとコーン煮	①5倍がゆ ②キャベツスープ ③玉ねぎとしらす煮 ④アスパラとコーン煮	①3倍がゆ ②キャベツスープ ③玉ねぎとしらす炒め ④アスパラとコーン煮
			①にゅうめん (白菜) ③ひき肉人参煮 ④南瓜煮	①にゅうめん (白菜) ③ひき肉人参煮 ④南瓜煮	①にゅうめん (白菜) ③ひき肉人参煮 ④南瓜煮
9	23	土	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①3倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮
			①7倍がゆ ②じゃが芋スープ ③豆腐のあんかけ ④小松菜と人参煮	①5倍がゆ ②じゃが芋スープ ③豆腐のあんかけ ④小松菜と人参煮	①3倍がゆ ②じゃが芋スープ ③豆腐のあんかけ ④小松菜と人参炒め
11	25	月	①7倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①5倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①3倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮
			①7倍がゆ ②じゃが芋スープ ③豆腐のあんかけ ④小松菜と人参煮	①5倍がゆ ②じゃが芋スープ ③豆腐のあんかけ ④小松菜と人参煮	①3倍がゆ ②じゃが芋スープ ③豆腐のあんかけ ④小松菜と人参炒め
12	26	火	①7倍がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と人参煮	①5倍がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と人参煮	①3倍がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と人参煮
			①7倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①5倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①3倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮
13	27	水	①7倍がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と人参煮	①5倍がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と人参煮	①3倍がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と人参煮
			①7倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①5倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①3倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮
14	28	木	①7倍がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と人参煮	①5倍がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と人参煮	①3倍がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と人参煮
			①煮込みうどん (ひき肉・白菜) ④玉ねぎと人参煮 ④-2じゃが芋煮	①煮込みうどん (ひき肉・白菜) ④玉ねぎと人参煮 ④-2じゃが芋煮	①煮込みうどん (ひき肉・白菜) ④玉ねぎと人参炒め ④-2じゃが芋煮
1	15/29	金	①7倍がゆ ②さつまいものみそ汁 ③ささみと小松菜煮 ④胡瓜煮	①5倍がゆ ②さつまいものみそ汁 ③ささみと小松菜煮 ④胡瓜煮	①3倍がゆ ②さつまいものみそ汁 ③ささみと小松菜炒め ④胡瓜煮
			①7倍がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜とピーマン煮	①5倍がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜とピーマン煮	①3倍がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚ごま焼き ④白菜とピーマン煮
2	16/30	土	①7倍がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜とピーマン煮	①5倍がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜とピーマン煮	①3倍がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚ごま焼き ④白菜とピーマン煮
			①7倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツともやし煮	①5倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツともやし煮	①3倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツともやし煮
18	月	月	①7倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツともやし煮	①5倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツともやし煮	①3倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツともやし煮
			①7倍がゆ ②じゃが芋のスープ ③人参のそぼろあんかけ ④キャベツ煮	①5倍がゆ ②じゃが芋のスープ ③人参のそぼろあんかけ ④キャベツ煮	①3倍がゆ ②じゃが芋のスープ ③人参のそぼろあんかけ ④キャベツ煮
19	火	火	①7倍がゆ ②じゃが芋のスープ ③人参のそぼろあんかけ ④キャベツ煮	①5倍がゆ ②じゃが芋のスープ ③人参のそぼろあんかけ ④キャベツ煮	①3倍がゆ ②じゃが芋のスープ ③人参のそぼろあんかけ ④キャベツ煮

日付	曜	午前おやつ	献立名	おやつ	主な材料			
					熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
21	木	⑥牛乳	①軟飯 ②みそ汁 (大根・みつば) ③ハンバーグ ④じゃが芋とアスパラ炒め ⑤フルーツ	①チーズトースト ②さつまいものみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 パン粉 じゃが芋 食パン	豚肉 牛乳 ベーコン チーズ	人参・玉葱 アスパラ 大根・みつば	
		①マンナ	①軟飯 ②みそ汁 (南瓜・玉ねぎ) ③鯖のみそ焼き ④キャベツのごま和え ⑤フルーツ	①しそじゃこ軟飯おにぎり ②チンゲン菜スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 エッグケア ごま	鯖・竹輪 ちりめんじゃこ 牛乳	南瓜・玉葱 きゅうり・人参 キャベツ・長ねぎ ゆかり	
8	22	金	①ヨーグルト	①ピビンパ (軟飯) ②中華スープ ④花野菜サラダ ⑤フルーツ	①南瓜プリン ②キャベツスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 プリンの素	豚肉 生クリーム	人参・もやし 大根・にら・コーン ブロッコリー カリフラワー
			⑥牛乳	①けんちんうどん ④じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	①鯖軟飯おにぎり ②玉ねぎのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん 米・じゃが芋 こんにゃく ごま	豚肉・鯖 豆腐 牛乳 ベーコン	人参 大根・あさつき 玉ねぎ
11	25	月	①ビスケット	①軟飯 ②みそ汁 (なめこ・みつば) ③照り焼き ④トマトとチーズのサラダ ⑤フルーツ	①レーズン蒸しパン ②じゃが芋スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 蒸しパンミックス	鶏肉 チーズ 牛乳	コーン・胡瓜 キャベツ・トマト なめこ・みつば 玉葱・レーズン
			⑥牛乳	①軟飯 ②みそ汁 (わかめ・玉葱) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①ココア蒸しパン ②白菜スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・小麦粉 じゃが芋	豚肉 牛乳	キャベツ・胡瓜 コーン・トマト 玉葱・わかめ しょうが
13	27	水	①クラッカー	①ご飯 ②清汁 (わかめ・みつば) ③あじパン粉焼き ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	①ナポリタン ②大根のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 スパゲティ 小麦粉・パン粉	あじ・豚肉 牛乳	胡瓜・人参 コーン・みつば わかめ・玉葱 ピーマン
			⑥ぶどうジュース	①クロワッサン ②スープ (キャベツ・えのき) ③ポークビーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①ひじき軟飯チャーハン ②白菜スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	食パン・米 じゃが芋	大豆・豚肉 牛乳	キャベツ・人参・コーン グリーンピース・玉葱 ブロッコリー・えのき ひじき・ピーマン
1	15/29	金	⑥牛乳	①ドライカレー (軟飯) ②みそ汁 (わかめ・玉葱) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①フルーチェ ②さつまいものみそ汁 ⑥牛乳⑤フルーツ	米・バター カレールウ	豚肉 牛乳 桃缶・フルーチェ	玉葱・人参・キャベツ ピーマン・レーズン チンゲン菜・わかめ
			⑥牛乳	①ツナの和風スパゲティ ②清汁 (豆腐・ネギ) ③かぼちゃのチーズ焼き ⑤フルーツ	①いなり軟飯寿司 ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	スパゲティ 米	豚肉・ツナ チーズ・豆腐 牛乳・油揚げ	人参・玉葱 しめじ・えのき 南瓜・玉葱
18	月	月	①クラッカー	①軟飯 ②清汁 (白菜・わかめ) ③カレイのごま焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①ブルーベリーマフィン ②南瓜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 マフィン素 ごま	カレイ 牛乳	キャベツ・人参 玉ねぎ・白菜 わかめ ブルーベリージャム
			①ビスケット	①塩ラーメン ③じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①えび軟飯ピラフ ②じゃが芋スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華めん・米 エッグケア じゃが芋	豚肉・ベーコン えび 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長ネギ・コーン ピーマン・玉葱

☆誕生日会☆

20		水	①マンナ ②スープ (かぶ・ベーコン) ③海老パン粉焼き ④ツナサラダ ④ミニトマト ⑤フルーツ	①ケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	米 小麦粉 パン粉 エッグケア	えび ベーコン・ツナ 牛乳 卵	グリーンピース キャベツ・人参 胡瓜・かぶ ミニトマト
----	---	---	---	----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------------