



日付	曜	10時おやつ				主な材料		
		10時おやつ	午前食	午後食	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	
1	15/29	土	①牛乳	①味噌やしらーめん ②南瓜のそぼろあん ③フルーツ	①牛乳 ②おかかおにぎり ③人参のスープ ④フルーツ	中華麺 ごま油 片栗粉 米	豚ひき肉 味噌 牛乳・かつおぶし	人参・かぼちゃ キャベツ・もやし 長ねぎ・にら コーン
3	31	月	①3日はスイカ <small>31日はソフトせんべい</small>	①ふわふわ丼 ②中華スープ(わかめ・えのき) ③春雨ナムル ④フルーツ	①牛乳 ②マカロニきな粉 ③もやしの清汁 ④フルーツ	米・マカロニ 油・ごま ごま油・春雨 麩	きな粉 卵・豆腐 牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ・きゅうり 人参・すいか わかめ・えのき もやし・のり
4	18	火	①牛乳	①豚汁うどん ②わかめともやしサラダ ③トマト ④フルーツ	①牛乳 ②ひじきチャーハン ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	米・ごま 油・里芋 ごま油 うどん・こんにゃく	卵・油揚げ 味噌・豚肉 牛乳 豚ひき肉	大根・長ねぎ 人参・小松菜 もやし・きゅうり・わかめ ピーマン・椎茸
5	19	水	①牛乳	①ごはん②清汁(椎茸・きぬさや) ③鮭のマヨネーズ焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②和風スパゲティ ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・油 <small>アレルギー用マヨネーズ</small> スパゲティ ごま油	鮭 豚挽き肉 牛乳	もやし・玉ねぎ・しめじ 人参・椎茸・えのき きぬさや・小松菜 パセリ
6	20	木	①ヨーグルト	①ごはん②清汁(ほうれん草・長葱) ③ゴーヤチャンプル ④きゅうりの中華風サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②南瓜クッキー ③大根の清汁 ④フルーツ	米・しらたき 小麦粉 油・ごま油 バター	豆腐・豚肉 ハム 卵 牛乳	きゅうり・人参・長ねぎ ほうれん草 にがり もやし・かぼちゃ
8	22	土	①牛乳	①冷やし中華 ②みそ汁(油揚げ・大根) ③冬瓜と豚ひき肉のあんかけ ④フルーツ	①牛乳 ②ごま味噌焼きおにぎり ③麩のみそ汁 ④フルーツ	中華麺・油 ごま油 米・ごま	えび 牛乳 味噌・豚ひき肉 油揚げ	プチトマト・大根 胡瓜・わかめ 冬瓜・あさつき
10	24	月	①牛乳	①高野豆腐の味噌炒め丼 ②清汁(もやし・わかめ) ③スパゲティサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②コーンマヨパン ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・油 ロールパン <small>アレルギー用マヨネーズ</small> スパゲティ	豚肉 高野豆腐 牛乳 味噌・ツナ	キャベツ・コーン 人参・玉ねぎ・胡瓜 もやし・わかめ ピーマン
11	25	火	①牛乳	①ごはん②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③カレーの甘酢あんかけ ④チンゲン菜のお浸し ⑤フルーツ	①牛乳 ②えびピラフ ③いんげんのスープ ④フルーツ	米・じゃが芋 バター 油 片栗粉	えび・味噌 牛乳 カレー	あさつき・玉ねぎ 人参・ピーマン チンゲン菜 みつば
12	26	水	①クラッカー	①チキンカレー ②スープ(もやし・コーン) ③夏野菜のチーズ焼き ④フルーツ	①飲むヨーグルト ②人参ケーキ ③人参のスープ ④フルーツ	米・油 バター じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ・人参 かぼちゃ・グリーンピース コーン・もやし・あさつき ズッキーニ
13	27	木	①牛乳	①ロールパン②スープ(冬瓜・あさつき) ③ローストチキン ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②吹き寄せごはん ③白菜のみそ汁 ④フルーツ	ロールパン 油・里芋 <small>アレルギー用マヨネーズ</small> 米	鶏肉 油揚げ 牛乳	冬瓜・しめじ あさつき・キャベツ きゅうり・コーン・にんじん 玉ねぎ・人参・生姜
14	28	金	①ヨーグルト	①ご飯②清汁(大根・人参) ③豚肉とナスの炒め物 ④キャベツの梅おかか和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②カレースパゲティ ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	米・ごま油 油・ごま 小麦粉 スパゲティ	豚肉・味噌 かつおぶし 牛乳 豚ひき肉	キャベツ・みつば 人参・玉ねぎ・胡瓜 もやし・なす・大根 ピーマン・練り梅
★七夕お誕生日会★								
7	金		①オレンジジュース	①七夕ちらし寿司②キラキラスープ ③青海苔風味から揚げ ④短冊サラダ⑤トマト ⑥フルーツ	①牛乳 ②紅茶のシフォンケーキ ③いんげんのスープ ④フルーツ	米・油 片栗粉 そうめん	油揚げ・卵 生クリーム 鶏肉 かに水煮缶・牛乳	椎茸・生姜 人参・絹さや・胡瓜 オクラ・トマト 大根・青のり
★世界のごはん★								
27	木			楽しみにしてください				

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください



日付	曜	初期食	
1	21	土・金	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれん草 野菜マッシュ ③玉葱 ④人参
3	31	月	①つぶし粥 ②野菜スープ ブロッコリー 野菜マッシュ ③人参 ④南瓜
4	18	火	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ ③玉ねぎ ④南瓜
5	19	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③さつまいも ④人参
6	20	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜 野菜マッシュ ③じゃが芋 ④人参
8	22	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③じゃが芋 ④大根
10	24	月	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜 野菜マッシュ ③人参 ④じゃが芋
11	25	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③大根 ④かぼちゃ
12	26	水	①つぶし粥 ②野菜スープ じゃが芋 野菜マッシュ ③人参 ④さつまいも
13	27	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜 野菜マッシュ ③南瓜 ④人参
14	28	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③人参 ④大根
15	29	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③玉ねぎ ④南瓜
7	★	金	①つぶし粥 ②野菜スープ じゃが芋 野菜マッシュ ③人参 ④玉ねぎ

★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	中期後半	後期食	
1	15	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②大根煮 ③さつまい煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②大根煮 ③りんご煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②大根炒め ③りんご煮
3	29	月・土	①5分がゆ ②麩の清汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②麩の清汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②麩の清汁 ③白身魚照り焼き ④チンゲン菜ソテー
4	18	火	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②南瓜煮 ③さつまい煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②南瓜煮 ③りんご煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②南瓜のチーズ焼き ③りんご煮
5	19	水	①5分がゆ ②コーンスープ ③人参としらす煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②コーンスープ ③人参としらす煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②コーンスープ ③人参としらす炒め ④キャベツサラダ
6	20	木	①5分がゆ ②人参のすまし汁 ③南瓜の鶏そぼろあんかけ ④胡瓜煮	①全がゆ ②人参のすまし汁 ③南瓜の鶏そぼろあんかけ ④胡瓜煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③南瓜の鶏そぼろあんかけ ④胡瓜サラダ
8	22	土	①みそにゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②人参煮 ③小松菜煮	①みそにゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②人参煮 ③りんご煮	①みそにゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②人参煮 ③りんご煮
10	24	月	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③ささみ煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③ささみ煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③ささみの照り焼き ④ブロッコリーサラダ
11	25	火	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ炒め ④人参煮
12	26	水	①5分がゆ ②さつまいものみそ汁 ③キャベツのしらすあん ④小松菜と人参煮	①全がゆ ②さつまいものみそ汁 ③キャベツのしらすあん ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②さつまいものみそ汁 ③キャベツのしらすあん ④小松菜と人参サラダ
13	31	木・月	①5分がゆ ②白菜の清汁 ③白身魚の味噌煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②白菜の清汁 ③白身魚の味噌煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②白菜の清汁 ③白身魚の味噌煮 ④じゃが芋の青海苔煮
14	28	金	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④ブロッコリー煮	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④ブロッコリー煮	①トースト ②キャベツのスープ ③ささみと玉ねぎソテー ④ブロッコリーソテー

7	☆	金	①5分がゆ(さつまい) ②人参スープ ③鶏ひき肉と小松菜煮 ④大根煮	①全がゆ(さつまい) ②さらさらスープ(人参) ③鶏ひき肉と小松菜煮 ④大根煮	①軟飯(さつまい) ②さらさらスープ(人参) ③鶏ひき肉と小松菜ソテー ④大根煮
---	---	---	---------------------------------------	--	---

27	☆	木	①5分がゆ(さつまい) ②じゃが芋スープ ③白身魚煮 ④大根煮	①全がゆ(さつまい) ②じゃが芋スープ ③白身魚煮 ④大根煮	①軟飯(さつまい) ②じゃが芋スープ ③白身魚煮 ④大根煮
----	---	---	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------



日付	曜	午 後 食			
		中期前半	中期後半	後期食	
1	15	土	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③いんげんとしらす煮 ④大根煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③いんげんとしらす煮 ④大根煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③いんげんとしらすソテー ④大根煮
3	29	月・土	①パンがゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏ひき肉と人参煮 ④じゃが芋煮	①パンがゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏ひき肉と人参煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏ひき肉と人参煮 ④じゃが芋煮
4	18	火	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根と人参煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根と人参煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚ごま焼き ④大根と人参煮
5	19	水	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②茄子の煮物 ③大根煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②茄子の煮物 ③りんご煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②茄子の炒め物 ③りんご煮
6	20	木	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐の煮物 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐の煮物 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③豆腐ステーキ ④キャベツと人参煮
8	22	土	①5分がゆ ②麩の清まし汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②麩の清まし汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②麩の清まし汁 ③白身魚の照り焼き風 ④じゃが芋バターソテー
10	24	月	①5分がゆ ②人参のすまし汁 ③白身魚の煮物 ④キャベツ煮	①全がゆ ②人参のすまし汁 ③白身魚の煮物 ④キャベツ煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③白身魚のみそ焼き ④キャベツのゆかり和え
11	25	火	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐と胡瓜煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐と胡瓜煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③豆腐と胡瓜煮 ④じゃが芋炒め
12	26	水	①にゅうめん(玉葱、人参) ②ささみのあんかけ ③かぶとさつまい煮	①にゅうめん(玉葱、人参) ②ささみのあんかけ ③かぶとさつまい煮	①にゅうめん(玉葱、人参) ②ささみのあんかけ ③かぶとさつまい煮
13	31	木・月	①5分がゆ ②人参の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④トマト煮	①全がゆ ②人参の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④トマト煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎソテー ④トマト煮
14	28	金	①5分がゆ ②白菜のみそ汁 ③白身魚の煮付け ④人参煮	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③白身魚の煮付け ④人参煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③白身魚の煮付け ④さなご人参

7	☆	金	①5分がゆ ②絹さやスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②絹さやのスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②絹さやのスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋ソテー
---	---	---	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

27	☆	木	①5分がゆ ②人参スープ ③ささみあんかけ ④じゃが芋煮	①全がゆ ②人参のスープ ③ささみあんかけ ④じゃが芋煮	①軟飯 ②人参のスープ ③ささみあんかけ ④じゃが芋ソテー
----	---	---	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------