

# 7かつ りにゅうしょくこんだてひょう

メールほいくえん

	中期食		後期食		完食	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1 水	五穀とピーマンの煮込みサラダ 豆腐のだし汁 ズッキーナとトマトのだし煮 さつまいもりんご		五穀とピーマンの煮込みサラダ 豆腐のすまし汁 ズッキーナとトマトのだし煮 煮りんご	煮茶 ひじき粥	十割100%大豆 豆腐と水菜のすまし汁 ズッキーナとトマトとツナのサラダ りんご	煮茶 ひじきおにぎり
2 木	7倍粥 キャベツのだし汁 鶏と玉ねぎのだし煮 にんじんとじゃがいもの温サラダ		3倍粥 キャベツのみぞ汁 鶏と玉ねぎのだし煮 にんじんとじゃがいもの温サラダ	煮茶 しらす粥	ごはん 具だくさんみぞ汁 豚肉の生巻焼き ポテトサラダ	煮茶 青魚とシラスのおにぎり
3 金	7倍粥 じゃがいものスープ 鶏むね肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参のだし煮		3倍粥 じゃがいものスープ 鶏むね肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参のだし煮	煮茶 スティックパン	ごはん じゃがいものスープ 鶏むね肉のくるくる巻 煮栗の糖和え	煮茶 スティックパン
6 月	7倍粥 にんじんのだし汁 鶏ささみと豆腐の煮物 じゃがいもとズッキーナの温サラダ		3倍粥 にんじんのみぞ汁 鶏ささみと豆腐の煮物 じゃがいもとズッキーナの温サラダ	煮茶 だし粥	ごはん おぼろのみぞ汁 豆腐チキンルー じゃがいもとズッキーナの炒め物	煮茶 卵にかすおにぎり
7 火	7倍粥 小松菜のだし汁 鮭のだし煮 煮込ポテト		3倍粥 小松菜のみぞ汁 鮭のだし煮 煮込ポテト	煮茶 きさこ粥	ごはん 小松菜とえのきののみぞ汁 鮭の塩焼き 夏野菜の出汁和え	煮茶 煮しパン
8 水	7倍粥 わかめのだし汁 鶏のとうもろ煮 ほうれん草のだし煮		3倍粥 わかめのすまし汁 鶏のとうもろ煮 ほうれん草のだし煮	煮茶 煮込みマカロニ	ごはん おぼろのすまし汁 鶏の胸肉焼き ほうれん草とえのきのお粥	煮茶 ミートマカロニ
9 木	7倍粥 かぼちゃのだし汁 ひすと鶏とほうろの煮物 納豆のおぼろ和え		3倍粥 かぼちゃのすまし汁 ひすと鶏とほうろの煮物 納豆のおぼろ和え	煮茶 スティックパン	おぼろお餅 かぼちゃと豆腐おぼろのすまし汁 豚と野菜の味噌炒め りんごゼリー	煮茶 スティックパン
10 金	7倍粥 大根のだし汁 キャベツとささみのとうもろ煮 玉ねぎにんじんピーマンの煮物		3倍粥 大根のみぞ汁 キャベツとささみのとうもろ煮 玉ねぎにんじんピーマンの煮物	煮茶 鶏のみ粥	鶏とほうろと野菜のきんぴり しめじ大根のみぞ汁 キャベツとササミの和風サラダ	煮茶 ピザパン
11 土	7倍粥 お粥のだし汁 ささみとひすの煮物 ポテトのだし煮		3倍粥 お粥のみぞ汁 ささみとひすの煮物 ポテトの和風煮	煮茶 きさこ蒸しパン	ごはん お粥と豆腐おぼろのみぞ汁 豚の味噌炒め ササミとえのきのポン酢和え	煮茶 きさこ蒸しパン
13 月	7倍粥 ほうれん草のだし汁 鶏とほうろとにんじんのとうもろ煮 さつまいものだし煮		3倍粥 ほうれん草のみぞ汁 鶏とほうろとにんじんのとうもろ煮 さつまいものだし煮	煮茶 にゅうめん	おぼろお餅 しめじとほうれん草のみぞ汁 ササミとえのきの和風サラダ	煮茶 にゅうめん
14 火	7倍粥 キャベツのだし汁 鶏と玉ねぎの煮物 にんじんとポテトのだし煮		3倍粥 キャベツのだし汁 鶏と玉ねぎの煮物 にんじんとポテトのだし煮	煮茶 だし粥	ごはん キャベツとえのきのスープ ハンバーグ にんじんとポテトのサラダ	煮茶 フルーツゼリー
15 水	7倍粥 鶏とほうろとにんじんの煮物 バナナ		3倍粥 鶏とほうろとにんじんの煮物 バナナ	煮茶 白身魚のみ粥	肉みぞ煮込みうどん きのこののみぞ汁 ひじき煮 バナナ	煮茶 白身魚の混ぜご飯
16 木	7倍粥 わかめのだし汁 鶏肉とかぼちゃの煮物 高野豆腐と玉ねぎにんじんの煮物		3倍粥 わかめのすまし汁 鶏肉とかぼちゃの煮物 高野豆腐と玉ねぎにんじんの煮物	煮茶 マッシュポテト	野菜カレー ワカメとやしのスープ 切干大根	煮茶 マッシュポテト
17 金	7倍粥 にんじんのだし汁 鶏とにんじんの煮物 冬瓜のだし煮		3倍粥 にんじんのすまし汁 鶏とにんじんの煮物 冬瓜のだし煮	煮茶 煮込みマカロニ	混ぜご飯 冬瓜のすまし汁 豚肉の胸肉焼き セブゼリー	煮茶 煮しパン
18 土	7倍粥 鶏ささみとキャベツのとうもろ煮 ポテトにんじんのだし煮 さつまいもりんご		3倍粥 鶏ささみとキャベツのとうもろ煮 ポテトにんじんのだし煮 煮りんご	煮茶 きさこ蒸しパン	きつねうどん キャベツとササミの和風サラダ りんご	煮茶 きさこ蒸しパン
20 月	7倍粥 にんじんのだし汁 鶏と高野豆腐のとうもろ煮 キャベツと大根のだし煮		3倍粥 にんじんのみぞ汁 鶏と高野豆腐のとうもろ煮 キャベツと大根のだし煮	煮茶 煮込みマカロニ	ごはん しめじのみぞ汁 高野豆腐と根菜の煮物 キャベツとポテトの塩昆布和え	煮茶 煮込みマカロニ
21 火	7倍粥 大根のだし汁 高野豆腐と小松菜の煮物 マッシュポテト		3倍粥 スティックパン 大根のすまし汁 高野豆腐と小松菜の煮物 マッシュポテト	煮茶 のみ粥	スティックパン 玉ねぎとコーンのスープ じゃがいもと豚むね肉の炒め物 煮栗の和え物	煮茶 ワカメおにぎり
22 水	7倍粥 玉ねぎのだし汁 鶏と玉ねぎのだし煮 かぼちゃ煮		3倍粥 玉ねぎのだし汁 鶏と玉ねぎのだし煮 かぼちゃ煮	煮茶 あかしりも	ごはん オニオンスープ 鶏のケチャップ煮 かぼちゃサラダ	煮茶 さつまいも蒸しパン
25 土	7倍粥 お粥のだし汁 鶏ささみとキャベツのとうもろ煮 キャベツと玉ねぎにんじんのだし煮		3倍粥 お粥のすまし汁 鶏ささみとキャベツのとうもろ煮 キャベツと玉ねぎにんじんのだし煮	煮茶 餅粥	わかめごはん お粥と豆腐おぼろのみぞ汁 豚肉ときのこのポン酢炒め キャベツと塩昆布の味噌和え	煮茶 餅おにぎり
27 月	7倍粥 お粥のだし汁 鶏と玉ねぎの煮物 煮込みマカロニ		3倍粥 お粥のみぞ汁 鶏と玉ねぎの煮物 煮込みマカロニ	煮茶 玉ねぎとにんじんの粥	鶏と玉ねぎの混ぜご飯 焼きたまごめのみぞ汁 マカロニサラダ オレンジ	煮茶 野菜ピラフ
28 火	7倍粥 豆腐のだし汁 ひすと鶏とほうろのあんかけ キャベツとツナのだし煮		3倍粥 豆腐のすまし汁 ひすと鶏とほうろのあんかけ キャベツとツナのだし煮	煮茶 スティックパン	ごはん えのきと豆腐のすまし汁 豚の塩肉炒め キャベツとツナの塩昆布和え	煮茶 スティックパン
29 水	7倍粥 キャベツのだし汁 カレーとほうれん草のだし煮 高野豆腐とにんじんとさつまいもの煮物		3倍粥 キャベツのみぞ汁 カレーとほうれん草のだし煮 高野豆腐とにんじんとさつまいもの煮物	煮茶 煮込みうどん	ごはん えのきとキャベツのみぞ汁 カレーの煮つけ 高野豆腐のナムル	煮茶 たぬきうどん
30 木	7倍粥 お粥のだし汁 鶏もも肉のだし煮 さつまいもの煮物		3倍粥 お粥のだし汁 鶏もも肉のだし煮 さつまいもの煮物	煮茶 のみ粥	ワカメと鮭のおにぎり お粥のみぞ汁 豚肉ときのこ さつまいもの煮物	煮茶 青のほおおにぎり
31 金	7倍粥 たまごのだし汁 鶏とほうろと豆腐のとうもろ煮 にんじんとさつまいものだし煮		3倍粥 たまごのすまし汁 鶏とほうろと豆腐のとうもろ煮 にんじんとさつまいものだし煮	煮茶 煮込みマカロニ	ごはん えのきとみぞれのすまし汁 つくねの甘酢あんかけ ひじき煮	煮茶 スイートポテト

\* 10時に赤ちゃんせんべい等のおやつがあります。  
\* 調理形態は月齢や体調、個人に合わせて変更することがあります。  
\* 献立は材料の都合により変更することがあります。