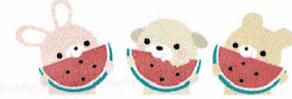


2021年7月



予定献立表・幼児食



ルンルンちゃいるど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土	
日				1	2	3	日	19	20	21	22	23	24	
主要食材	7月						主要食材	お楽しみ給食						
おやつ	早いもので1年も半年が過ぎ、子ども達の好きな夏がすぐそこまでやってきました。これから時期は、じめじめと蒸し暑く食欲も落ちやすくなります。食欲がないからと言ってあっさりしたものや、好きなものに偏った食べ方をしていると『夏バテ』をしてしまいます。	暑い夏だからこそ、よく食べ・よく遊び、夏に負けない体づくりをしましょう！！					おやつ	ごはん	白身魚の照り煮	ツナカレー			ごはん	
主要食材	豆腐・大根・人参・しらす・鶏肉	鶏肉の照り煮	高野豆腐の卵とじ	中華丼	だいコーンサラダ		主要食材	米・豆腐・玉ねぎ・人参・じゃが芋・玉ねぎ・しめじ	玉ねぎ・豚挽肉・白菜・胡瓜・味噌	ツナ缶・人参・じゃが芋・玉ねぎ・しめじ			豆腐・チャンブラー	
おやつ	玉ねぎ・豚挽肉・白菜・胡瓜・味噌	白菜のお浸し	味噌汁	じゃが芋の煮物	きゅべつのマヨ和え		おやつ	米・ひじき・小豆・高野豆腐・いんげん	人参・小ねぎ・片栗粉・じゃが芋	玉ねぎ・豚挽肉・大根・コーン			青菜のお浸し	
主要食材	玉ねぎ・いんげん	味噌汁	フルーツ	味噌汁	フルーツ		主要食材	玉ねぎ・豚挽肉・玉ねぎ・いんげん	人参・ビーマン・ほうれん草・味噌	マヨネーズ			味噌汁	
おやつ	味噌・フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ		おやつ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	フルーツ			フルーツ	
主要食材	りんごパンケーキ	そぼろおにぎり	わかめおにぎり				主要食材	りんごパンケーキ	炒飯	フルーチエ				
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳				主要食材	牛乳	牛乳	牛乳				
主要食材	ホットケーキミックス・牛乳・バター	ホットケーキミックス・牛乳・バター	ホットケーキミックス・牛乳・バター	I社特 - 480.0 kcal	I社特 - 508.0 kcal	I社特 - 485.0 kcal	主要食材	I社特 - 575.0 kcal	I社特 - 474.0 kcal	I社特 - 480.0 kcal	I社特 - 512.0 kcal			
おやつ	りんご			蛋白質 18.0 g	蛋白質 21.3 g	蛋白質 15.4 g	主要食材	蛋白質 19.0 g	蛋白質 19.7 g	蛋白質 13.6 g	蛋白質 22.3 g			
主要食材	脂質 11.2 g	脂質 9.6 g	脂質 8.8 g	脂質 17.6 g	脂質 9.6 g	脂質 14.1 g	おやつ	脂質 11.2 g	脂質 12.0 g	脂質 10.9 g	脂質 10.9 g			
日	5	6	7	8	9	10	日	26	27	28	29	30	31	
昼食	炊込みごはん	ごはん	青のりコーンご飯	ごはん	ごはん	野菜と挽肉カレー	昼食	ごはん	鮭の三色丼	ごはん	ごはん	ごはん	野菜あんかけうどん	
主要食材	白身魚の煮付け	あんかけ卵焼き	鶏のカレー照焼	麻婆だいこん	白身魚の野菜あんかけ	キャベツの胡麻和え	主要食材	鶏肉の照焼き	じゃが芋のきんぴら	白身魚の照り煮	親子煮	白身魚の胡麻焼き	さつま芋の煮物	
おやつ	青菜の胡麻和え	花野菜のオロトリス	きゅべつのお浸し	南瓜の煮物	さつま芋サラダ	スープ	おやつ	ひじきの煮物	味噌汁	マカロニサラダ	白菜のみぞ和え	大根の野菜あん	大根のナムル	
主要食材	味噌汁	フルーツ	フルーツ	スープ	フルーツ	フルーツ	主要食材	味噌汁	フルーツ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	フルーツ	
おやつ	フルーツ	ゼリー	ゼリー	フルーツ	フルーツ	フルーツ	おやつ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
主要食材	米・卵・鶏挽肉・竹の子・かれい	米・青のり・コーン・鶏肉・小麦粉	米・青のり・コーン・鶏肉・玉ねぎ・人参	米・青のり・コーン・鶏肉・玉ねぎ・人参	米・青のり・コーン・鶏肉・玉ねぎ・人参	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋	主要食材	米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・じゃが芋	米・青のり・コーン・鶏肉・玉ねぎ・人参	米・青のり・コーン・鶏肉・玉ねぎ・人参	米・青のり・コーン・鶏肉・玉ねぎ・人参	米・青のり・コーン・鶏肉・玉ねぎ・人参	野菜あんかけうどん	
おやつ	片栗粉・ほうれん草・もし・ごま	片栗粉・ほうれん草・もし・ごま	片栗粉・ほんのり・片栗粉・トマト・かわいい	かわいい・片栗粉・トマト・じゃが芋	かわいい・片栗粉・トマト・じゃが芋	かわいい・片栗粉・トマト・じゃが芋	おやつ	かわいい・片栗粉・トマト・じゃが芋	かわいい・片栗粉・トマト・じゃが芋	かわいい・片栗粉・トマト・じゃが芋	かわいい・片栗粉・トマト・じゃが芋	かわいい・片栗粉・トマト・じゃが芋	さつま芋の煮物	
主要食材	味噌・フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	主要食材	味噌・フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	大根のナムル
おやつ	マカロニナポリタン	しらすおにぎり	ヨーグルトサンド	アル・ベリ-ズ ヤムケーキ	フルーチエ	ツナおにぎり	おやつ	ジャムサンド	コーンおにぎり	煮り芋 ゾ-グ 丼かけ	ホットケーキ	わかめおにぎり	そぼろおにぎり	
主要食材	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
主要食材	マカロニ・ツナ缶・玉ねぎ・人参	米・しらす・人参	食パン・ヨーグルト・フルーツ	ホットケーキミックス・牛乳・バター	フルーチエ・牛乳	ツナ缶・人参	主要食材	食パン・いちごジャム	米・コーン	りんご・レモン汁・ヨーグルト	ホットケーキミックス・牛乳・バター	米・若芽	米・鶏肉・人參	そぼろおにぎり
おやつ	ビーマン・チャップア・ウスター・ソース			ブルーベリージャム			主要食材	ブルーベリージャム		ホットケーキミックス・牛乳・バター	米・若芽			
主要食材	I社特 - 478.0 kcal	I社特 - 496.0 kcal	I社特 - 490.0 kcal	I社特 - 508.0 kcal	I社特 - 493.0 kcal	I社特 - 526.0 kcal	主要食材	I社特 - 470.0 kcal	I社特 - 508.0 kcal	I社特 - 483.0 kcal	I社特 - 474.0 kcal	I社特 - 495.0 kcal	I社特 - 504.0 kcal	野菜あんかけうどん
おやつ	蛋白質 23.7 g	蛋白質 20.1 g	蛋白質 19.7 g	蛋白質 16.3 g	蛋白質 13.9 g	蛋白質 18.3 g	主要食材	蛋白質 21.3 g	蛋白質 16.7 g	蛋白質 18.9 g	蛋白質 14.6 g	蛋白質 15.9 g	蛋白質 14.0 g	さつま芋の煮物
主要食材	脂質 9.9 g	脂質 12.0 g	脂質 8.2 g	脂質 11.7 g	脂質 13.9 g	脂質 11.9 g	おやつ	脂質 9.2 g	脂質 10.7 g	脂質 10.2 g	脂質 15.6 g	脂質 9.4 g	脂質 8.1 g	大根のナムル
日	12	13	14	15	16	17	日	12	13	14	15	16	17	日
昼食	鮭チャーハン	ごはん	ごはん	若芽ごはん	鶏やさうどん	ごはん	昼食	ごはん	鮭の三色丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	野菜あんかけうどん
主要食材	高野豆腐の卵とじ	肉豆腐	白身魚の照り煮	卵の千草焼き	南瓜の煮物	豆腐ハンバーグ	主要食材	鶏肉の照焼き	じゃが芋のきんぴら	白身魚の照り煮	親子煮	白身魚の胡麻焼き	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物
おやつ	味噌汁	ほうれん草ナムル	マカロニサラダ	味噌汁	味噌汁	アロコリーのお浸し	おやつ	ひじきの煮物	味噌汁	マカロニサラダ	白菜のみぞ和え	大根の野菜あん	大根のナムル	大根のナムル
主要食材	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	味噌汁	主要食材	味噌汁	フルーツ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	フルーツ	フルーツ
おやつ	味噌・フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	おやつ	味噌・フルーツ	フルーツ	味噌汁	フルーツ	味噌汁	フルーツ	フルーツ
主要食材	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・かれい・大根・いんげん・人参	米・若芽・鶏挽肉・人参・いんげん	うどん・鶏挽肉・人参・大根・玉ねぎ	うどん・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・ひじき	主要食材	米・かれい・大根・いんげん・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・いんげん	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	野菜あんかけうどん
おやつ	コーン・小ねぎ・ごま油・高野豆腐	いんげん・味噌・フルーツ	マカロニ・胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ	マカロニ・胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ	うどん・草・豆芽・南瓜・さやべつ	うどん・草・豆芽・南瓜・さやべつ	おやつ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	さつま芋の煮物
主要食材	味噌・フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	主要食材	味噌・フルーツ	フルーツ	味噌汁	フルーツ	味噌汁	フルーツ	さつま芋の煮物
おやつ	マカロニミートソース	みかんヨーグルト	ホットケーキ	和風ピラフ	鮭おにぎり	ゼリー	おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
主要食材	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ゼリー	おやつ	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー
日	18	19	20	21	22	23	日	18	19	20	21	22	23	日
昼食	鮭チャーハン	ごはん	ごはん	若芽ごはん	鶏やさうどん	ごはん	昼食	ごはん	鮭の三色丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	野菜あんかけうどん
主要食材	高野豆腐の卵とじ	肉豆腐	白身魚の照り煮	卵の千草焼き	南瓜の煮物	豆腐ハンバーグ	主要食材	鶏肉の照焼き	じゃが芋のきんぴら	白身魚の照り煮	親子煮	白身魚の胡麻焼き	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物
おやつ	味噌汁	ほうれん草ナムル	マカロニサラダ	味噌汁	味噌汁	アロコリーのお浸し	おやつ	ひじきの煮物	味噌汁	マカロニサラダ	白菜のみぞ和え	大根の野菜あん	大根のナムル	大根のナムル
主要食材	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	味噌汁	主要食材	味噌汁	フルーツ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	フルーツ	フルーツ
おやつ	味噌・フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	おやつ	味噌・フルーツ	フルーツ	味噌汁	フルーツ	味噌汁	フルーツ	フルーツ
主要食材	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・かれい・大根・いんげん・人参	米・若芽・鶏挽肉・人参・いんげん	うどん・鶏挽肉・人参・大根・玉ねぎ	うどん・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・ひじき	主要食材	米・かれい・大根・いんげん・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・いんげん	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	野菜あんかけうどん
おやつ	コーン・小ねぎ・ごま油・高野豆腐	いんげん・味噌・フルーツ	マカロニ・胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ	マカロニ・胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ	うどん・草・豆芽・南瓜・さやべつ	うどん・草・豆芽・南瓜・さやべつ	おやつ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	さつま芋の煮物
主要食材	味噌・フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	おやつ	味噌・フルーツ	フルーツ	味噌汁	フルーツ	味噌汁	フルーツ	さつま芋の煮物
日	24	25	26	27	28	29	日	24	25	26	27	28	29	日
昼食	鮭チャーハン	ごはん	ごはん	若芽ごはん	鶏やさうどん	ごはん	昼食	ごはん	鮭の三色丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	野菜あんかけうどん
主要食材	高野豆腐の卵とじ	肉豆腐	白身魚の照り煮	卵の千草焼き	南瓜の煮物	豆腐ハンバーグ	主要食材	鶏肉の照焼き	じゃが芋のきんぴら	白身魚の照り煮	親子煮	白身魚の胡麻焼き	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物
おやつ	味噌汁	ほうれん草ナムル	マカロニサラダ	味噌汁	味噌汁	アロコリーのお浸し	おやつ	ひじきの煮物	味噌汁	マカロニサラダ	白菜のみぞ和え	大根の野菜あん	大根のナムル	大根のナムル
主要食材	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	味噌汁	主要食材	味噌汁	フルーツ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	フルーツ	フルーツ
おやつ	味噌・フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	おやつ	味噌・フルーツ	フルーツ	味噌汁	フルーツ	味噌汁	フルーツ	さつま芋の煮物
主要食材	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・かれい・大根・いんげん・人参	米・若芽・鶏挽肉・人参・いんげん	うどん・鶏挽肉・人参・大根・玉ねぎ	うどん・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・ひじき	主要食材	米・かれい・大根・いんげん・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・いんげん	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	野菜あんかけうどん
おやつ	コーン・小ねぎ・ごま油・高野豆腐	いんげん・味噌・フルーツ	マカロニ・胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ	マカロニ・胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ	うどん・草・豆芽・南瓜・さやべつ	うどん・草・豆芽・南瓜・さやべつ	おやつ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	さつま芋の煮物
主要食材	味噌・フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	おやつ	味噌・フルーツ	フルーツ	味噌汁	フルーツ	味噌汁	フルーツ	さつま芋の煮物
日	30	31	24	25	26	27	日	30	31	24	25	26	27	日
昼食	鮭チャーハン	ごはん	ごはん	若芽ごはん	鶏やさうどん	ごはん	昼食	ごはん	鮭の三色丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	野菜あんかけうどん
主要食材	高野豆腐の卵とじ	肉豆腐	白身魚の照り煮	卵の千草焼き	南瓜の煮物	豆腐ハンバーグ	主要食材	鶏肉の照焼き	じゃが芋のきんぴら	白身魚の照り煮	親子煮	白身魚の胡麻焼き	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物
おやつ	味噌汁	ほうれん草ナムル	マカロニサラダ	味噌汁	味噌汁	アロコリーのお浸し	おやつ	ひじきの煮物	味噌汁	マカロニサラダ	白菜のみぞ和え	大根の野菜あん	大根のナムル	大根のナムル
主要食材	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	味噌汁	主要食材	味噌汁	フルーツ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	フルーツ	さつま芋の煮物
おやつ	味噌・フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	おやつ	味噌・フルーツ	フルーツ	味噌汁	フルーツ	味噌汁	フルーツ	さつま芋の煮物
主要食材	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・かれい・大根・いんげん・人参	米・若芽・鶏挽肉・人参・いんげん	うどん・鶏挽肉・人参・大根・玉ねぎ	うどん・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・ひじき	主要食材	米・かれい・大根・いんげん・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・いんげん	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参	野菜あんかけうどん
おやつ	コーン・小ねぎ・ごま油・高野豆腐	いんげん・味噌・フルーツ	マカロニ・胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ	マカロニ・胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ	うどん・草・豆芽・南瓜・さやべつ	うどん・草・豆芽・南瓜・さやべつ	おやつ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	味噌・フルーツ	さつま芋の煮物
主要食材	味噌・フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	おやつ	味噌・フルーツ	フルーツ	味噌汁	フルーツ	味噌汁	フルーツ	さつま芋の煮物
日	32	33	24	25	26	27	日	32	33	24	25	26	27	日
昼食	鮭チャーハン	ごはん	ごはん	若芽ごはん	鶏やさうどん	ごはん	昼食	ごはん	鮭の三色丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	野菜あんかけうどん</td

2021年7月

予定献立表・離乳食

ルンルンちゃいるど保育園

日安月	初期		中期		後期		完了期		日安月	初期		中期		後期		完了期				
	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12~18ヶ月頃	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9~11ヶ月頃		5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12~18ヶ月頃	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12~18ヶ月頃		
木 1	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	カレシウム軟飯 温野菜のそぼろ煮 白菜のおいし 味噌汁 フルーツ	カレシウムごはん 肉の照り煮 白菜のやわらか浸し 味噌汁 フルーツ	土 17	おかゆ 豆腐のすりながし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐ハンバーグ 温野菜のやわらか浸し 味噌汁 フルーツ	軟飯	おやつ	ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおいし 味噌汁 フルーツ	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおいし 味噌汁 フルーツ	おやつ	ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳			
		おやつ ミルク	ミルク	軟飯	ごはん		おかゆ 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮たまご 高野豆腐の頭とじ 味噌汁 フルーツ	ひじき軟飯 温野菜のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク		ひじき軟飯 白身魚の煮たまご じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ひじき軟飯 白身魚の煮たまご じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ひじき軟飯 白身魚の煮たまご じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳					
金 2	昼食	おかゆ 大根のすりながし 玉ねぎのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯	ごはん	月 19	おかゆ 白身魚のうすくず煮 じゃが芋の煮たまご スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	ゼリー ミルク	おやつ	ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおいし 味噌汁 フルーツ	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおいし 味噌汁 フルーツ	ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳				
		おやつ ミルク	ミルク	そぼろ軟飯 ミルク	そぼろおにぎり 牛乳		おやつ ミルク	おやつ 白身魚の煮たまご じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ゼリー ミルク		ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳	ごはん 白身魚の煮たまご じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の煮たまご じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳				
土 3	昼食	野菜粥 じゃが芋の煮たまご スープ フルーツ ミルク	野菜粥 じゃが芋の煮たまご スープ フルーツ ミルク	中華丼 じゃが芋の煮物 味噌汁 フルーツ	わかれ軟飯 ミルク	火 20	おかゆ 白身魚の煮たまご じゃが芋の煮たまご スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮たまご じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	軟飯	おやつ	やわらか炒飯 ミルク	やわらか炒飯 牛乳	ごはん 白身魚の煮たまご じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の煮たまご じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	やわらか炒飯 ミルク	やわらか炒飯 牛乳				
		おやつ ミルク	ミルク	わかれ軟飯 ミルク	わかれおにぎり 牛乳		おやつ ミルク	おやつ 白身魚の煮たまご 青菜のこま和え 味噌汁 フルーツ	ゼリー ミルク		ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳	ツナカレー だいこんサラダ スープ フルーツ	ツナカレー だいこんサラダ スープ フルーツ	ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳				
月 5	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け 三色やわらか浸し スープ ミルク	炊込みごはん 白身魚の煮付け 三色やわらか浸し 味噌汁 フルーツ	マカラニナボリタン 牛乳	水 21	おかゆ 白身魚の煮たまご 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮たまご 人参のすりながし スープ ミルク	軟飯	おやつ	マカラニナボリタン ミルク	マカラニナボリタン 牛乳	ツナカレー だいこんサラダ スープ フルーツ	ツナカレー だいこんサラダ スープ フルーツ	マカラニナボリタン ミルク	マカラニナボリタン 牛乳				
		おやつ ミルク	ミルク	わわらかマカラニナボリタン 牛乳	わわらかマカラニナボリタン 牛乳		おやつ ミルク	おやつ じゃが芋の煮たまご 花野菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ゼリー ミルク		ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳	フルーチェ 牛乳	フルーチェ 牛乳	ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳				
火 6	昼食	おかゆ 人参のすりながし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚と鶏肉の煮物 花野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お麸と鶏肉の煮物 花野菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	こはん	木 22	おかゆ 白身魚の煮たまご 花野菜のオーロラソース 味噌汁 フルーツ	おかゆ 白身魚の煮たまご 花野菜のオーロラソース 味噌汁 フルーツ	軟飯	おやつ	おやつ マカラニナボリタン ミルク	おやつ マカラニナボリタン ミルク	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
		おやつ ミルク	ミルク	しらす軟飯 ミルク	しらすおにぎり 牛乳		おやつ ミルク	おやつ じゃが芋の煮たまご 七夕素練汁 ゼリー	ゼリー ミルク		ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
水 7 七夕	昼食	おかゆ じゃが芋の煮たまご きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	コーン軟飯 じゃが芋トマトそぼろ煮 きゃべつのやわらか煮 七夕素練汁 ゼリー	こはん	金 23	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 きゃべつのやわらか煮 七夕素練汁 ゼリー	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 きゃべつのやわらか煮 七夕素練汁 ゼリー	軟飯	おやつ	おやつ マカラニナボリタン ミルク	おやつ マカラニナボリタン ミルク	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
		おやつ ミルク	ミルク	ヨーグルトサンド 牛乳	ヨーグルトサンド 牛乳		おやつ ミルク	おやつ ヨーグルトサンド 牛乳	ゼリー ミルク		ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
木 8	昼食	おかゆ 大根のすりながし 南瓜の煮たまご スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん 南瓜の煮物 スープ フルーツ	こはん	土 24	おかゆ 豆腐のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のうすくず煮 ほうれん草のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	軟飯	おやつ	おやつ マカラニナボリタン ミルク	おやつ マカラニナボリタン ミルク	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
		おやつ ミルク	ミルク	ブルーベリージャムケーキ 牛乳	ブルーベリージャムケーキ 牛乳		おやつ ミルク	おやつ 白身魚の野菜あんかけ さつまいも芋のやわらか煮 スープ ミルク	ゼリー ミルク		ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
金 9	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし さつまいも芋の煮たまご スープ ミルク	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ さつまいも芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の野菜あんかけ さつまいも芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	こはん	月 26	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ さつまいも芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ さつまいも芋のそぼろあん 人参のすりながし スープ ミルク	軟飯	おやつ	おやつ マカラニナボリタン ミルク	おやつ マカラニナボリタン ミルク	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
		おやつ ミルク	ミルク	ゼリー 牛乳	ゼリー 牛乳		おやつ ミルク	おやつ 白身魚の野菜あんかけ さつまいも芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ゼリー ミルク		ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
土 10	昼食	おかゆ じゃが芋の煮たまご きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのごま和え スープ フルーツ	こはん	火 27	おかゆ じゃが芋の煮たまご 花野菜のオーロラソース 味噌汁 フルーツ	おかゆ じゃが芋の煮たまご 花野菜のオーロラソース 味噌汁 フルーツ	軟飯	おやつ	おやつ マカラニナボリタン ミルク	おやつ マカラニナボリタン ミルク	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
		おやつ ミルク	ミルク	ツナ軟飯 ミルク	ツナおにぎり 牛乳		おやつ ミルク	おやつ じゃが芋の煮たまご 花野菜のオーロラソース 味噌汁 フルーツ	ゼリー ミルク		ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
月 12	昼食	おかゆ 人参粥 玉ねぎのすりながし スープ フルーツ ミルク	おかゆ 高野豆腐の煮物 スープ フルーツ ミルク	さけ雑炊 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	こはん	水 28	おかゆ 白身魚の煮たまご 花野菜のオーロラソース 味噌汁 フルーツ	おかゆ 白身魚の煮たまご 花野菜のオーロラソース 味噌汁 フルーツ	軟飯	おやつ	おやつ マカラニナボリタン ミルク	おやつ マカラニナボリタン ミルク	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
		おやつ ミルク	ミルク	わわらかマカラニナボリタン 牛乳	わわらかマカラニナボリタン 牛乳		おやつ ミルク	おやつ じゃが芋の煮たまご 花野菜のオーロラソース 味噌汁 フルーツ	ゼリー ミルク		ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
火 13	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のすりながし ほうれん草のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりながし ほうれん草のナムル 味噌汁 フルーツ	こはん	木 29	おかゆ 白身魚のトマト煮 マカラニナボリタン 味噌汁 フルーツ	おかゆ 白身魚のトマト煮 マカラニナボリタン 味噌汁 フルーツ	軟飯	おやつ	おやつ マカラニナボリタン ミルク	おやつ マカラニナボリタン ミルク	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
		おやつ ミルク	ミルク	みかんヨーグルト 牛乳	みかんヨーグルト 牛乳		おやつ ミルク	おやつ 白身魚のトマト煮 マカラニナボリタン 味噌汁 フルーツ	ゼリー ミルク		ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
水 14	昼食	おかゆ 人参のすりながし マカラニナボリタン スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮たまご マカラニナボリタン スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮たまご マカラニナボリタン 味噌汁 フルーツ	こはん	金 30	おかゆ 白身魚のトマト煮 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	おかゆ 白身魚のトマト煮 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	軟飯	おやつ	おやつ ホットケーキ 牛乳	おやつ ホットケーキ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
		おやつ ミルク	ミルク	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ 牛乳		おやつ ミルク	おやつ 白身魚のトマト煮 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	ゼリー ミルク		ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
木 15	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし じゃが芋の煮たまご スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	わかれ軟飯 頭の千草焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁 フルーツ	こはん	土 31	おかゆ じゃが芋の煮たまご 胡瓜のすりながし 味噌汁 フルーツ	おかゆ じゃが芋の煮たまご 胡瓜のすりながし 味噌汁 フルーツ	軟飯	おやつ	おやつ 和風ピラフ 牛乳	おやつ 和風ピラフ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
		おやつ ミルク	ミルク	わわらか和風ピラフ 牛乳	わわらか和風ピラフ 牛乳		おやつ ミルク	おやつ 野菜あんかけうどん さつまいのやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ゼリー ミルク		ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
金 16	昼食	おかゆ 煮込みうどん 南瓜の煮たまご きゃべつのすりながし ミルク	おかゆ 南瓜の煮物 きゃべつのお湯し ミルク	わわらかやさいどん 南瓜の煮物 きゃべつのお湯し フルーツ	こはん	おやつ	さけおにぎり 牛乳	さけおにぎり 牛乳	软食	おやつ	おやつ さけおにぎり 牛乳	おやつ さけおにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
		おやつ ミルク	ミルク	さけ雑炊 ミルク	さけ雑炊 ミルク		おやつ ミルク	おやつ さけおにぎり 牛乳	ゼリー ミルク		ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳				
日々に喜びになってきました。古く万葉集にも「喜やせ」という言葉が出てくるほど、日本人には昔から「喜バテ」に恵まれてきました。「喜バテ」は、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまします。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますので、食事には注意してください。																				
※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。																				
※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。																				