

給食献立表

2023年9月

向こころ保育園

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | |
|----------------------------|---|--|----------------------------------|--------------------------------------|---|--|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 1・15 | 金 | ぶどうパン ポテトグラタン フレンチサラダ(カニカマ・ブロッコリー) 若布スープ(若布・玉葱) | 牛乳 お好み焼き 梨 | ぶどうパン、じゃがいも、小麦粉、やまといも、油、マヨネーズ、パン粉、砂糖 | 牛乳、鶏肉、カニカマ、ベーコン、バター、卵、とろけるチーズ、かつお節、ごま、桜エビ | 玉葱、ブロッコリー、梨、人参、キャベツ、マッシュルーム缶、若布、パセリ、あおのり |
| 2・16 | 土 | 豚肉丼 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(茄子・玉葱・油揚げ) | 牛乳 二色せんべい 鈴カステラ バナナ | 米、片栗粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉、味噌、油揚げ | バナナ、白菜、玉葱、人参、茄子、にら |
| 4 | 月 | 御飯 松風焼き 小松菜の磯和え すまし汁(もやし・人参・玉葱) | 牛乳 ブルーベリーマフィン オレンジ | 米、小麦粉、砂糖、パン粉 | 牛乳、豆腐、鶏挽、卵、バター、味噌、ごま | 小松菜、オレンジ、人参、玉葱、もやし、長葱、ブルーベリージャム、海苔 |
| 5・19 | 火 | 御飯 かじきのしょうが焼き なすのあんかけ(さつま揚げ) 味噌汁(青梗菜・長葱) | 牛乳 ひこうきビスケット 花せんべい バナナ | 米、片栗粉、砂糖、油 | 牛乳、かじき、さつま揚げ、味噌 | バナナ、茄子、青梗菜、長葱、人参 |
| 6・20 | 水 | ロールパン ポークビーンズ さつま芋のサラダ ヨーグルト | 牛乳 おにぎり(おかか) 梨 | ロールパン、さつま芋、米、マヨネーズ | 牛乳、ヨーグルト、豚肉、大豆水煮、かつお節 | 梨、玉葱、キャベツ、人参、ホールトマト、マッシュルーム缶 |
| 7・21 | 木 | きつねうどん じゃが芋のバター煮 胡瓜とツナの酢の物 | 牛乳 牛乳 ひとくちドーナツ りんご | じゃがいも、干麺、ホットケーキミックス粉、油、砂糖 | 牛乳、油揚げ、ツナ、卵、バター | りんご、人参、玉葱、胡瓜、長葱、干椎茸 |
| 8・22 | 金 | 鶏ごぼうごはん 鱈の塩焼き 野菜炒め(白菜・アスパラ) 味噌汁(かぶ・葉・人参・玉葱) | 麦茶 ミニクワッサン コーンスープ メロン | 米、クワッサン、小麦粉、砂糖、油 | 牛乳、鱈、鶏挽、味噌、バター | 玉葱、白菜、クリームコーン、メロン、かぶ、人参、牛蒡、アスパラガス、かぶ・葉、パセリ |
| 9・30 | 土 | 御飯 鶏肉のマーメレード煮 里芋の煮物 味噌汁(キャベツ・玉葱) | 牛乳 どうぶつビスケット 小魚ぼんせん バナナ | 米、里芋、砂糖 | 牛乳、鶏肉、味噌 | バナナ、キャベツ、マーメレード、人参、玉葱、にんにく |
| 11・25 | 月 | ドライカレー 大根サラダ(ツナ) にら玉スープ(卵・にら・玉葱) | 牛乳 杏仁豆腐 おこめリング甘口しょうゆ味 | 米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚挽、卵、ツナ、バター | 玉葱、大根、バナナ、人参、白桃缶、みかん缶、パイナップル缶、水菜、にら、ピーマン、かんでん(粉) |
| 12・26 | 火 | 御飯 鯖の竜田揚げ ひじきの煮物 味噌汁(小松菜・人参・えのき) | 牛乳 ピザトースト りんご | 米、食パン、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、鯖、とろけるチーズ、大豆水煮、味噌、ハム、油揚げ | りんご、小松菜、人参、玉葱、えのきたけ、ひじき、ピーマン、いんげん |
| 13・27 | 水 | ちゃんぽんラーメン 南瓜の味噌煮 浅漬け(かぶ) ヨーグルト | 牛乳 おにぎり(鮭) メロン | 中華麺、米、ごま油、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト、豚肉、鮭、なると、味噌、ごま | 南瓜、メロン、キャベツ、かぶ、もやし、人参、玉葱、コーン、かぶ・葉 |
| 14・28 | 木 | 御飯 すずきの梅焼き 納豆和え(ほうれん草) 豚汁(豚肉・豆腐・人参・大根・長葱・里芋) | 牛乳 マドレーヌ バナナ | 米、里芋、小麦粉、砂糖 | 牛乳、すずき、豆腐、卵、納豆、バター、豚肉、味噌 | バナナ、ほうれん草、人参、大根、長葱、梅干、レモン汁 |
| 29 | 金 | ぶどうパン クリームシチュー きんぴらサラダ(ハム) りんご | 牛乳 かわりきなこもち オレンジ | ぶどうパン、じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、小麦粉、油 | 牛乳、鶏肉、ハム、きな粉、バター | りんご、オレンジ、玉葱、牛蒡、人参、胡瓜 |
| 3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む) | | | エネルギー | 577kcal | 鉄 | 2.8mg |
| | | | たんぱく質 | 23.8g | カルシウム | 260mg |
| | | | 脂質 | 18.8g | ビタミンC | 32mg |
| | | | 塩分 | 2.8g | 食物繊維 | 5.4g |

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

2023年9月の給食（完了期食）

向こころ保育園

| | | 午前食 | | 午後食 | | |
|--------|----|---|--|---|---|--|
| 毎日つくもの | | ミルク | | ミルク | | |
| 日付 | 曜日 | 献立名 | 材料 | 献立名 | 材料 | |
| 1 | 15 | 金 | パンがゆ 食パン ポテトクリーム煮 フレンチサラダ 若布スープ | 食パン 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、バター、小麦粉 牛乳、塩、コンソメ カニカマ、ブロッコリー、人参、醤油 若布、玉葱、コンソメ、塩、ごま | 軟飯 麻婆豆腐 大根のバター醤油焼き | 米 豚挽、豆腐、人参、玉葱、ごま油、砂糖、醤油 砂糖、醤油、味噌、片栗粉 大根、バター、醤油、塩 |
| 2 | 16 | 土 | 軟飯 そぼろ煮 ゆかり和え 味噌汁 | 米 豚挽、人参、玉葱、にら、砂糖、醤油、片栗粉 白菜、人参、ゆかり なす、玉葱、油揚げ、だし、味噌 | 軟飯 ツナの炒めもの 味噌汁 | 米 ツナ、人参、玉葱、里芋、油、砂糖、醤油 ほうれん草、玉葱、だし、味噌 |
| 4 | 月 | 軟飯 松風焼き 磯和え すまし汁 | 米 鶏挽、豆腐、玉葱、長葱、パン粉、牛乳 卵、塩、砂糖、味噌、白ごま 小松菜、人参、青のり、醤油 もやし、人参、玉葱、だし、塩、醤油 | ブルーベリーマフィン すまし汁 | 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳 バター、グラニュー糖、ブルーベリージャム ブロッコリー、玉葱、だし、塩、醤油 | |
| 5 | 19 | 火 | 軟飯 煮魚 なすのあんかけ 味噌汁 | 米 かじき、砂糖、醤油、みりん なす、人参、だし、砂糖、醤油、片栗粉 青梗菜、長葱、だし、味噌 | 煮込みうどん 和えもの バナナ | うどん、豚挽、人参、玉葱、白菜、塩、コンソメ ほうれん草、人参、ごま塩 バナナ |
| 6 | 20 | 水 | パンがゆ ロールパン 豚挽とトマトのスープ さつまいものサラダ ヨーグルト | ロールパン 豚挽、人参、玉葱、キャベツ、ホールトマト コンソメ、塩 さつまいも、人参、玉葱、塩、マヨネーズ ヨーグルト | おにぎり 味噌汁 | 米、かつお節、醤油 小松菜、人参、だし、味噌 |
| 7 | 21 | 木 | きつねうどん じゃが芋のバター煮 胡瓜とツナの酢の物 | うどん、油揚げ、だし、砂糖、醤油 人参、玉葱、長葱、干椎茸、塩、みりん じゃが芋、人参、砂糖、醤油、バター 胡瓜、人参、ツナ、砂糖、酢、塩 | ドーナツ スライスりんご | ホットケーキミックス粉、卵、牛乳、バター 油、グラニュー りんご |
| 8 | 22 | 金 | 軟飯 鮭の塩焼き 野菜炒め 味噌汁 | 米 鮭、塩 白菜、アスパラ、人参、玉葱、油、塩、コンソメ かぶ、葉、人参、玉葱、だし、味噌 | パンがゆ 食パン そぼろ炒め コーンスープ メロン | 食パン 豚挽、人参、玉葱、ピーマン、油、塩、コンソメ クリームコーン、玉葱、バター、小麦粉 メロン |
| 9 | 30 | 土 | 軟飯 つくね煮 里芋の煮物 味噌汁 | 米 鶏挽、片栗粉、砂糖、みりん、醤油 里芋、人参、砂糖、みりん、醤油 キャベツ、玉葱、だし、味噌 | 軟飯 豆腐ステーキ 味噌炒め | 米 豆腐、小麦粉、油、醤油、みりん 小松菜、人参、玉葱、砂糖、醤油、味噌、油 |
| 11 | 25 | 月 | 軟飯 そぼろ煮 大根サラダ にら玉スープ | 米 豚挽、人参、玉葱、ピーマン、塩、コンソメ 大根、人参、水菜、ツナ、醤油 卵、にら、玉葱、だし、塩、醤油、片栗粉 | 煮込みうどん 魚の味噌煮 | うどん、人参、玉葱、ほうれん草、だし、塩、醤油 かじき、砂糖、みりん、味噌 |
| 12 | 26 | 火 | 軟飯 煮魚 冬瓜の煮物 味噌汁 | 米 たら、砂糖、醤油、みりん 冬瓜、人参、油、砂糖、みりん、醤油 小松菜、人参、えのき、だし、味噌 | ピザトースト スライスりんご | 食パン、ハム、玉葱、ピーマン、砂糖 塩、コンソメ、ケチャップ、チーズ りんご |
| 13 | 27 | 水 | 煮込みうどん 南瓜の味噌煮 浅漬け ヨーグルト | うどん、豚挽、人参、玉葱、もやし、キャベツ だし、塩、醤油 南瓜、だし、砂糖、みりん、味噌 かぶ、葉、塩、醤油 | おにぎり メロン | 米、鮭、白ごま、塩 メロン |
| 14 | 28 | 木 | 軟飯 すずきの煮付け 納豆和え 味噌汁 | 米 すずき、砂糖、みりん、醤油 ほうれん草、人参、納豆、醤油 豆腐、人参、大根、長葱、里芋、だし、味噌 | マドレーヌ バナナ | 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、グラニュー糖 バター、レモン汁 バナナ |
| 29 | 金 | 食パン パンがゆ クリームシチュー 野菜サラダ すりおろしりんご | 食パン 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、バター、小麦粉 牛乳、塩、コンソメ 白菜、人参、醤油 すりおろしりんご | かわりきなこもち 味噌汁 | 米、片栗粉、きな粉、砂糖、塩 南瓜、玉葱、だし、味噌 | |

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

2023年9月の給食（後期食）

向こころ保育園

| | | 午前食 | | 午後食 | | |
|--------|----|-----|---|---|--|--|
| 毎日つくもの | | ミルク | | ミルク | | |
| 日付 | 曜日 | 献立名 | 材料 | 献立名 | 材料 | |
| 1 | 15 | 金 | パンがゆ 食パン ポテトクリーム煮 フレンチサラダ 若布スープ | 食パン 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、バター、小麦粉 牛乳、塩、コンソメ カニカマ、ブロッコリー、人参、醤油 若布、玉葱、コンソメ、塩、ごま | 全粥 麻婆豆腐 大根のバター醤油焼き すまし汁 | 米 豚挽、豆腐、人参、玉葱、ごま油、砂糖、醤油 砂糖、醤油、味噌、片栗粉 大根、バター、醤油、塩 オクラ、人参、だし、塩、醤油 |
| 2 | 16 | 土 | 全粥 そばろ煮 ゆかり和え 味噌汁 | 米 豚挽、人参、玉葱、にら、砂糖、醤油、片栗粉 白菜、人参、ゆかり なす、玉葱、だし、味噌 | 全粥 ツナの炒めもの トマト和え 味噌汁 | 米 ツナ、人参、玉葱、里芋、油、砂糖、醤油 トマト、キャベツ、醤油 ほうれん草、玉葱、だし、味噌 |
| 4 | | 月 | 全粥 松風焼き 磯和え すまし汁 | 米 鶏挽、豆腐、玉葱、長葱、パン粉、牛乳 卵、塩、砂糖、味噌、白ごま 小松菜、人参、青のり、醤油 もやし、人参、玉葱、だし、塩、醤油 | 全粥 鮭の甘酢煮 さつま芋のきんぴら すまし汁 | 米 鮭、人参、玉葱、キャベツ、だし、砂糖、酢、醤油 さつま芋、人参、ピーマン、油、砂糖、醤油 ブロッコリー、玉葱、だし、塩、醤油 |
| 5 | 19 | 火 | 全粥 煮魚 なすのあんかけ 味噌汁 | 米 かじき、砂糖、醤油、みりん なす、人参、だし、砂糖、醤油、片栗粉 青梗菜、長葱、だし、味噌 | 煮込みうどん 南瓜のチーズ焼き 和えもの バナナ | うどん、豚挽、人参、玉葱、白菜、塩、コンソメ 南瓜、油、チーズ ほうれん草、人参、ごま塩 バナナ |
| 6 | 20 | 水 | パンがゆ ロールパン 豚挽とトマトのスープ 温野菜 ヨーグルト | ロールパン 豚挽、人参、玉葱、キャベツ、ホールトマト コンソメ、塩 さつま芋、人参、玉葱、塩 ヨーグルト | 全粥 親子煮 かぶの煮物 味噌汁 | 米 鶏挽、卵、玉葱、だし、砂糖、みりん、醤油 かぶ、人参、だし、みりん、醤油、かつお節 小松菜、人参、だし、味噌 |
| 7 | 21 | 木 | 煮込みうどん じゃが芋のバター煮 胡瓜とツナの酢の物 | うどん、鶏挽、人参、玉葱、にら だし、塩、醤油、みりん じゃが芋、人参、砂糖、醤油、バター 胡瓜、人参、ツナ、砂糖、酢、塩 | 全粥 魚のおろし煮 だし醤油和え 味噌汁 | 米 たら、大根、砂糖、みりん、醤油 青梗菜、人参、だし、醤油 ズッキーニ、玉葱、だし、味噌 |
| 8 | 22 | 金 | 全粥 鮭の塩焼き 野菜炒め 味噌汁 | 米 鮭、塩 白菜、アスパラ、人参、玉葱、油、塩、コンソメ かぶ、葉、人参、玉葱、だし、味噌 | パンがゆ 食パン そばろ炒め 冬瓜のトマト煮 コーンスープ | 食パン 豚挽、人参、玉葱、ピーマン、油、塩、コンソメ 冬瓜、トマト、だし、みりん、醤油 クリームコーン、玉葱、バター、小麦粉 牛乳、塩、コンソメ、パセリ |
| 9 | 30 | 土 | 全粥 つくね煮 里芋の煮物 味噌汁 | 米 鶏挽、片栗粉、砂糖、みりん、醤油 里芋、人参、砂糖、みりん、醤油 キャベツ、玉葱、だし、味噌 | 全粥 豆腐ステーキ 味噌炒め すまし汁 | 米 豆腐、小麦粉、油、醤油、みりん 小松菜、人参、玉葱、砂糖、醤油、味噌、油 麩、人参、玉葱、だし、塩、醤油 |
| 11 | 25 | 月 | 全粥 そばろ煮 大根サラダ にら玉スープ | 米 豚挽、人参、玉葱、ピーマン、塩、コンソメ 大根、人参、水菜、ツナ、醤油 卵、にら、玉葱、だし、塩、醤油、片栗粉 | 煮込みうどん 魚の味噌煮 チーズ和え | うどん、人参、玉葱、ほうれん草、だし、塩、醤油 かじき、砂糖、みりん、味噌 ブロッコリー、人参、粉チーズ、醤油 |
| 12 | 26 | 火 | 全粥 煮魚 冬瓜の煮物 味噌汁 | 米 たら、砂糖、醤油、みりん 冬瓜、人参、油、砂糖、みりん、醤油 小松菜、人参、だし、味噌 | パンがゆ 食パン つくねのケチャップ煮 じゃが芋ソテー 野菜スープ | 食パン 鶏挽、人参、玉葱、片栗粉、砂糖、コンソメ ケチャップ じゃが芋、人参、アスパラ、油、塩、醤油 白菜、玉葱、塩、コンソメ |
| 13 | 27 | 水 | 煮込みうどん 南瓜の味噌煮 浅漬け ヨーグルト | うどん、豚挽、人参、玉葱、もやし、キャベツ だし、塩、醤油 南瓜、だし、砂糖、みりん、味噌 かぶ、葉、塩、醤油 ヨーグルト | 全粥 魚のホイル蒸し ごま和え 味噌汁 | 米 鮭、人参、玉葱、ピーマン、油、塩、醤油 ズッキーニ、人参、ごま、砂糖、醤油 さつま芋、玉葱、だし、味噌 |
| 14 | 28 | 木 | 全粥 すずきの煮付け 納豆和え 味噌汁 | 米 すずき、砂糖、みりん、醤油 ほうれん草、人参、納豆、醤油 豆腐、人参、大根、長葱、里芋、だし、味噌 | そばろがゆ 茄子の旨煮 野菜スープ | 米、豚挽、人参、玉葱、青梗菜 塩、コンソメ なす、人参、だし、砂糖、醤油 冬瓜、人参、玉葱、だし、塩、醤油 |
| 29 | | 金 | 食パン パンがゆ クリームシチュー 野菜サラダ すりおろしりんご | 食パン 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、バター、小麦粉 牛乳、塩、コンソメ 白菜、人参、醤油 すりおろしりんご | 全粥 オムレツ キャベツソテー 味噌汁 | 米 卵、人参、玉葱、牛乳、砂糖、塩、油、ケチャップ キャベツ、人参、玉葱、油、塩、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌 |

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

2023年9月

給食献立予定表(離乳食)初期食・中期食用

向こころ保育園

| 日にち | 午前初期食Ⅰ | 午前初期食Ⅱ | 中期食Ⅰ | | 中期食Ⅱ | |
|------------|--|---|---|---|---|--|
| | | | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 |
| 1・15 金 | パンがゆつぶし 人参ペースト ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ | パンがゆつぶし 人参つぶし ブロッコリーつぶし じゃが芋つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ | パンがゆ ささみのスープ煮 (ささみ・人参・玉葱 ブロッコリー・だし・塩) じゃが芋マッシュ (じゃが芋・だし) | 七倍がゆ 豆腐の煮物 (豆腐・玉葱・人参 だし・味噌) 煮物 (大根・だし・醤油) | パンがゆ スティックパン ささみのスープ煮 (ささみ・人参・玉葱 ブロッコリー・だし・塩) じゃが芋マッシュ (じゃが芋・だし) | 七倍がゆ 豆腐の煮物 (豆腐・玉葱・人参 だし・味噌) 煮物 (大根・だし・醤油) |
| 2・16 土 | | | | | | |
| 4 月 | つぶしがゆ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト 野菜スープ | つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし 小松菜つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ | 七倍がゆ 豆腐の味噌煮 (豆腐・人参・玉葱 だし・味噌) 煮浸し(小松菜・だし) | 七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし・醤油) 煮物 (人参・キャベツ・さつまい ろ・だし・味噌) | 七倍がゆ 豆腐の味噌煮 (豆腐・人参・玉葱 だし・味噌) 煮浸し(小松菜・だし) 炒り卵(卵黄・だし) | 七倍がゆ 煮魚 (豆腐・玉葱・人参 だし・味噌) 煮物 (人参・キャベツ・さつまい ろ・だし・味噌) |
| 5・19 火 | つぶしがゆ 玉葱ペースト 青菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ | つぶしがゆ 玉葱つぶし 青菜つぶし 人参つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ | 七倍がゆ 煮魚 (たら・だし・醤油) クタクタ煮 (人参・玉葱・なす・だし 味噌) | 煮込みうどん (うどん・人参・白菜・南瓜 だし・醤油) そぼろ煮 (ささみ・ほうれん草・だし 塩) | 七倍がゆ 煮魚 (たら・だし・醤油) クタクタ煮 (人参・玉葱・なす・だし 味噌) | 煮込みうどん (うどん・人参・白菜・南瓜 だし・醤油) そぼろ煮 (ささみ・ほうれん草・だし 塩) |
| 6・20 水 | パンがゆつぶし 人参ペースト さつまいペースト キャベツペースト 野菜スープ | パンがゆつぶし 人参つぶし さつまいろつぶし キャベツつぶし 豆腐つぶし 野菜スープ | パンがゆ ささみの旨煮 (ささみ・人参・玉葱 キャベツ・だし・塩) マッシュ(さつまいろ・だし) プレーンヨーグルト | 七倍がゆ 豆腐の味噌煮 (豆腐・人参・玉葱・だし 味噌) やわらか煮 (小松菜・かぶ・だし) | パンがゆ スティックパン 鶏挽の旨煮 (鶏挽・人参・玉葱 キャベツ・だし・塩) マッシュ(さつまいろ・だし) プレーンヨーグルト | 七倍がゆ 豆腐の味噌煮 (豆腐・人参・玉葱・だし 味噌) やわらか煮 (小松菜・かぶ・だし) |
| 7・21 木 | つぶしがゆ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ | つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし 小松菜つぶし しらすつぶし 野菜スープ | 煮込みうどん (うどん・人参・玉葱 じゃが芋・だし・醤油) 煮奴 (豆腐・だし・醤油) | 七倍がゆ しらすのおろし煮 (しらす・大根・だし) トロトロ煮 (人参・玉葱・青菜・だし 味噌) | 煮込みうどん (うどん・人参・玉葱 じゃが芋・だし・醤油) 煮奴 (豆腐・だし・醤油) | 七倍がゆ しらすのおろし煮 (しらす・大根・だし) トロトロ煮 (人参・玉葱・青菜・だし 味噌) |
| 8・22 金 | つぶしがゆ 人参ペースト 白菜ペースト かぶペースト 野菜スープ | つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし 南瓜つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ | 七倍がゆ 魚のあんかけ (鮭・玉葱・白菜・だし 醤油) 煮物 (かぶ・人参・だし・味噌) | パンがゆ ささみの旨煮 (ささみ・人参・玉葱・だし 塩) 冬瓜のトマト煮 (冬瓜・トマト・だし) | 七倍がゆ 魚のあんかけ (鮭・玉葱・白菜・だし 醤油) 煮物 (かぶ・人参・だし・味噌) | パンがゆ スティックパン 鶏挽の旨煮 (鶏挽・人参・玉葱・だし 味噌) 冬瓜のトマト煮 (冬瓜・トマト・だし) |
| 9・30 土 | | | | | | |
| 11・25 月 | つぶしがゆ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト 野菜スープ | つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし 大根つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ | 七倍がゆ 豆腐の煮物 (豆腐・玉葱・だし・醤油) 紅白煮 (大根・人参・だし) | 煮込みうどん (うどん・人参・玉葱 ほうれん草・だし・醤油) 魚の味噌煮 (鮭・ブロッコリー・だし・味噌) | 七倍がゆ 豆腐の煮物 (豆腐・玉葱・だし・醤油) 紅白煮 (大根・人参・だし) 炒り卵(卵黄・だし) | 煮込みうどん (うどん・人参・玉葱 ほうれん草・だし・醤油) 魚の味噌煮 (鮭・ブロッコリー・だし・味噌) |
| 12・26 火 | つぶしがゆ 人参ペースト 冬瓜ペースト 小松菜ペースト 野菜スープ | つぶしがゆ 人参つぶし 冬瓜つぶし 小松菜つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ | 七倍がゆ たらのやわらか煮 (たら・人参・冬瓜・だし 味噌) 煮浸し (小松菜・だし・塩) | パンがゆ 豆腐のクタクタ煮 (豆腐・人参・玉葱・じゃが芋 だし・醤油) トロトロ煮 (白菜・だし) | 七倍がゆ たらのやわらか煮 (たら・人参・冬瓜・だし 味噌) 煮浸し (小松菜・だし・塩) | パンがゆ スティックパン 豆腐のクタクタ煮 (豆腐・人参・玉葱・じゃが芋 だし・醤油) トロトロ煮 (白菜・だし) |
| 13・27 水 | つぶしがゆ キャベツペースト かぶペースト 南瓜ペースト 野菜スープ | つぶしがゆ キャベツつぶし かぶつぶし 南瓜つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ | 煮込みうどん (うどん・ささみ・人参・かぶ キャベツ・だし・醤油) 味噌煮 (南瓜・だし・味噌) プレーンヨーグルト | 七倍がゆ 煮魚 (たら・だし・味噌) さつまいろのマッシュ (さつまいろ・人参・玉葱・だし) | 煮込みうどん (うどん・鶏挽・人参・かぶ キャベツ・だし・醤油) 味噌煮 (南瓜・だし・味噌) プレーンヨーグルト | 七倍がゆ 煮魚 (たら・だし・味噌) さつまいろのマッシュ (さつまいろ・人参・玉葱・だし) |
| 14・28 木 | つぶしがゆ ほうれん草ペースト 大根ペースト 人参ペースト 野菜スープ | つぶしがゆ ほうれん草つぶし 大根つぶし 人参つぶし しらすつぶし 野菜スープ | 七倍がゆ しらすのトロトロ煮 (しらす・ほうれん草・だし) 味噌汁 (人参・大根・里芋・だし 味噌) | 七倍がゆ ささみの野菜あんかけ (ささみ・玉葱・冬瓜・だし 塩) なすの煮浸し (なす・人参・醤油) | 七倍がゆ しらすのトロトロ煮 (しらす・ほうれん草・だし) 味噌汁 (人参・大根・里芋・だし 味噌) | 七倍がゆ ささみの野菜あんかけ (ささみ・玉葱・冬瓜・だし 塩) なすの煮浸し (なす・人参・醤油) |
| 29 金 | パンがゆつぶし 人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ | パンがゆつぶし 人参つぶし 白菜つぶし じゃが芋つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ | パンがゆ そぼろ煮 (ささみ・だし・塩) スープ煮 (人参・玉葱・じゃが芋 白菜・だし・醤油) | 七倍がゆ 煮奴 (豆腐・だし・醤油) やわらか煮 (人参・キャベツ・南瓜・玉葱 だし・味噌) | パンがゆ スティックパン そぼろ煮 (ささみ・だし・塩) スープ煮 (人参・玉葱・じゃが芋 白菜・だし・醤油) | 七倍がゆ 煮奴 (豆腐・だし・醤油) やわらか煮 (人参・キャベツ・南瓜・玉葱 だし・味噌) |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。