

日	4 月 18		5 火 19		6 水 20		7 木 21		8 金 22		9 土 23		名前
午	<7倍粥> <煮魚> かじき 砂糖 醤油 片栗粉	<味噌汁> 里芋 人参 ねぎ 昆布 味噌	<7倍粥> <そぼろ煮> 鶏ひき肉 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> キャベツ 人参 もやし 昆布 味噌	<7倍粥> <煮魚> 生鮭 砂糖 醤油 片栗粉	<味噌汁> ほうれん草 大根 里芋 昆布 味噌	<7倍粥> <鶏の照り煮> 鶏もも肉 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> 玉ねぎ キャベツ トマト 昆布 塩	<7倍粥> <レバーの肉団子> 鶏レバー 砂糖 醤油 片栗粉	<味噌汁> 大根 ほうれん草 人参 昆布 味噌	<7倍粥> <ツナじゃが> ツナ缶 じゃが芋 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> かぶ かぶ・葉 人参 昆布 塩	
前	<サラダ煮> じゃが芋 きゅうり もやし 醤油 ごま油		<南瓜煮> 南瓜 人参 醤油		<ひじき煮> ひじき 人参 醤油		<サラダ煮> 人参 きゅうり 塩 ごま油		<お浸し> 小松菜 もやし 醤油		<ココロコ> 人参 きゅうり 塩		
午	<7倍粥> <鶏肉の照り煮> 鶏もも肉 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> じゃが芋 もやし 玉ねぎ 昆布 塩	<7倍粥> <ツナじゃが> ツナ缶 じゃが芋 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> 南瓜 人参 玉ねぎ 昆布 塩	<7倍粥> <豆腐あんかけ> 木綿豆腐 ほうれん草 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> 人参 玉ねぎ じゃが芋 昆布 塩	<7倍粥> <大豆の含め煮> 大豆缶 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> 玉ねぎ 人参 じゃが芋 昆布 塩	<豆腐煮> 木綿豆腐 青のり 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> 小松菜 もやし ねぎ 昆布 塩	<7倍粥> <大豆の含め煮> 大豆缶 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> 玉ねぎ 人参 ピーマン 昆布 塩	
後	<含め煮> 里芋 人参 醤油	<オレンジ>	<炒め煮> キャベツ 人参 塩 ごま油	<さくらんぼ>	<含め煮> 里芋 大根 醤油	<バナナ>	<炒め煮> キャベツ 人参 塩	<オレンジ>	<ココロコ> 大根 きゅうり 塩	<りんご>	<含め煮> じゃが芋 人参 醤油	<バナナ>	
お た よ り	【今月のメニューより】 《豆腐あんかけ》 豆腐はさいの目、ほうれん草は細かく切る 小鍋でほうれん草を柔らかくなるまで煮る 少量の砂糖と醤油で味をつけ、豆腐を入れひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける												
													*7か月~8か月頃には、保育園ではでない卵も進められるようになります。 ご家庭では、固ゆでした卵黄1さじから少しずつ始めてみてください。

日	11 月 25		12 火 26		13 水 27		14 木 28		1 金 15		2 金 29		10 土 24	
午	<7倍粥> <煮魚> かじき 砂糖 醤油 片栗粉	<味噌汁> なす 玉ねぎ 大根 昆布 味噌	<7倍粥> <鶏の照り煮> 鶏もも肉 砂糖 醤油 片栗粉	<すまし汁> ほうれん草 玉ねぎ 人参 昆布 醤油 塩	<7倍粥> <煮魚> 生鮭 砂糖 醤油 片栗粉	<味噌汁> ほうれん草 人参 キャベツ 昆布 味噌	<7倍粥> <煮魚> 生たら 砂糖 醤油 片栗粉	<味噌汁> かぶ かぶ・葉 人参 昆布 味噌	<7倍粥> <肉味噌煮> 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ ごま油 砂糖 味噌 片栗粉	<味噌汁> 生わかめ 玉ねぎ 昆布 味噌	<7倍粥> <そぼろ煮> 鶏ひき肉 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉	<味噌汁> 生わかめ キャベツ 玉ねぎ 昆布 味噌	<7倍粥> <ツナじゃが> ツナ缶 じゃが芋 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> 白菜 人参 ねぎ 昆布 塩
前	<磯和え> キャベツ 人参 青のり 醤油		<ココロコ> 大根 きゅうり 塩		<含め煮> じゃが芋 玉ねぎ 醤油		<ココロコ> 人参 きゅうり 塩		<お浸し> ほうれん草 もやし 醤油		<お浸し> ほうれん草 人参 きゅうり 醤油		<トマト煮> トマト 塩	
午	<7倍粥> <豆腐煮> 木綿豆腐 青のり 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> キャベツ 玉ねぎ 人参 昆布 塩	<7倍粥> <大豆の含め煮> 大豆缶 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> ツナ缶 じゃが芋 人参 砂糖 醤油 片栗粉	<7倍粥> <豆腐煮> 木綿豆腐 青のり 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> じゃが芋 人参 玉ねぎ 塩 昆布	<7倍粥> <ツナの甘辛煮> ツナ缶 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> ほうれん草 もやし なす 昆布	<7倍粥> <豆腐煮> 木綿豆腐 青のり 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> もやし 小松菜 人参 昆布 塩	<7倍粥> <大豆の含め煮> 大豆缶 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> じゃが芋 玉ねぎ 昆布 塩		
後	<含め煮> なす 玉ねぎ 醤油	<バナナ>	<お浸し> ほうれん草 玉ねぎ 醤油	<りんご>	<炒め煮> キャベツ きゅうり 塩 ごま油	<オレンジ>	<含め煮> かぶ かぶ・葉 醤油	<バナナ>	<含め煮> 南瓜 人参 醤油	<さくらんぼ>	<炒め煮> 生わかめ 玉ねぎ 人参 塩 ごま油	<オレンジ>	<炒め煮> 白菜 人参 塩 ごま油	<オレンジ>
お た よ り	【今月のメニューより】 《肉味噌煮》 木綿豆腐はさいの目、玉ねぎはあくみじん切りにする 小鍋に少量のごま油で玉ねぎと鶏ひき肉を軽く炒め、水を入れて炒め煮にする 少量の砂糖と味噌で味をつけ、豆腐を入れる。ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける													