

| 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 ねぎ 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 鶏ひき肉 ねぎ 塩 片栗粉 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 | 〈スティック〉 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 | 〈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〉 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 | 〈炒め煮〉 キャベツ 人参 塩 ごま油 | 〈含め煮〉 里芋 大根 醤油 | 〈炒め煮〉 キャベツ 人参 塩 | 〈スティック〉 大根 きゅうり 塩 | 〈含め煮〉 じゃが芋 人参 醤油 | 〈バナナ〉 |
| おたより | <p>【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</p> <p>* 保育園では出ない卵や赤身のお魚、豚肉や牛肉も食べられる時期です。 ご家庭ではこのような食材も少しづつ始めてみてください。 (初めて食べる食材は1さじ〜始めます)</p> | | | | | | |

| 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〉 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 人参 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 玉ねぎ 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〉 白菜 人参 ねぎ 昆布 塩 | |
| 前 | 〈磯和え〉 キャベツ 人参 青のり 醤油 | 〈スティック〉 じゃが芋 玉ねぎ きゅうり 塩 | 〈含め煮〉 じゃが芋 玉ねぎ 醤油 | 〈スティック〉 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〉 大根 人参 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〉 玉ねぎ 人参 生わかめ 昆布 塩 | 〈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〉 トマト じゃが芋 玉ねぎ 昆布 塩 | |
| 後 | 〈含め煮〉 なす 玉ねぎ 醤油 | 〈お浸し〉 ほうれん草 玉ねぎ 醤油 | 〈炒め煮〉 キャベツ きゅうり 塩 ごま油 | 〈含め煮〉 かぶ かぶ・葉 醤油 | 〈含め煮〉 南瓜 人参 醤油 | 〈含め煮〉 生わかめ 玉ねぎ 人参 塩 ごま油 | 〈炒め煮〉 白菜 人参 塩 ごま油 | |
| おたより | <p>【今月のメニューより】 《肉味噌煮》 木綿豆腐はさいの目、玉ねぎはあらかじめみじん切りにする 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</p> | | | | | | | |