



認定こども園つばめ・チェリー保育園

		初期		中期				後期・完了食				
		主食	副食	主食	主菜	副菜	おやつ	主食	主菜	副菜	果物	おやつ
1	月	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	ささみのくす煮	じゃがいも ほうれん草スープ	バナナ	ごはん	肉じゃが	ほうれん草とコーンのサラダ	バナナ	マカロニきなこ
2	火	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	白身魚の煮物	だいこん キャベツスープ	白せんべい	ごはん	白身魚の煮物	けんちん汁	オレンジ	ヨーグルト
3	水	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	豆腐 たまねぎスープ	じゃがいもスティック	バナナ	ごはん	マーボ豆腐	スパゲティサラダ	バナナ	お好み焼き
4	木	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	ささみのくす煮	ほうれん草 にんじんスープ	白せんべい		肉うどん	ほうれん草のおかか和え	オレンジゼリー	ぱりんこ
5	金	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	白身魚の煮物	キャベツ たまねぎスープ	バナナ	ごはん	豚肉と大豆の煮物	枝豆サラダ	バナナ	食パン
6	土	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	豆腐 にんじん だいこんスープ		白せんべい	ごはん	筑前煮	切干大根のサラダ	りんご	チョコスクッキー
7	日											
8	月	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	白身魚の煮物	じゃがいも たまねぎスープ	白せんべい	ごはん	じゃがいもの小判焼き	大豆とひじきの煮物	オレンジ	きなこ蒸しパン
9	火	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	ささみのくす煮	ほうれん草 キャベツスープ	白せんべい		焼きそば	ほうれん草のごま和え	りんごゼリー	バナナかすてら
10	水	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	豆腐 キャベツスープ	にんじんスティック	バナナ	ごはん	豚肉と野菜のチャンプルー	キャベツとハムのサラダ	バナナ	食パン
11	木	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	白身魚の煮物	たまねぎ はくさいスープ	白せんべい	ごはん	白身魚のてりやき	具沢山わかめスープ	オレンジ	雪の宿
12	金	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	ささみのくす煮	にんじん じゃがいもスープ	バナナ		カレーライス	もやしのごまサラダ	バナナ	うす塩せんべい
13	土	ベビーフード					白せんべい	愛情弁当				ビスコ
14	日											
15	月	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	ささみのくす煮	キャベツ だいこんスープ	バナナ	ごはん	豚肉とごぼうのみそ炒め	大根とツナのサラダ	バナナ	食パン
16	火	おかゆ	はくさいスープ	おかゆ	白身魚の煮物	はくさい たまねぎスープ	白せんべい	ごはん	白身魚の煮物	白菜と油揚げの味噌汁	オレンジ	ほたぼた焼き
17	水	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	ささみのくす煮	だいこん にんじんスープ	バナナ	ごはん	大根と厚揚げのそぼろ煮	マカロニサラダ	バナナ	ココア蒸しパン
18	木	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	豆腐 ほうれん草スープ	じゃがいもスティック	白せんべい	ごはん	炒り豆腐	ほうれん草のしらす和え	オレンジ	ぱりんこ
19	金	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	白身魚の煮物	たまねぎ キャベツスープ	バナナ		ハヤシライス	もやしとハムのサラダ	バナナ	りんごゼリー
20	土	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	豆腐 だいこん にんじんスープ		白せんべい	ごはん	豚肉と野菜のごまみそ煮	大根としらすのサラダ	りんご	マリービスケット
21	日											
22	月	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	ささみのくす煮	キャベツ じゃがいもスープ	バナナ	豆ごはん	鶏肉のてりやき	キャベツとツナの和風サラダ	バナナ	マカロニきなこ
23	火	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	白身魚の煮物	だいこん キャベツスープ	白せんべい	ごはん	鶏肉と大根の煮物	キャベツとひじきのサラダ	オレンジ	ロールパン
24	水	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	ささみのくす煮	たまねぎ にんじんスープ	バナナ	ごはん	豚肉の野菜炒め	春雨の中華サラダ	バナナ	バームクーヘン
25	木	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	豆腐 じゃがいもスープ	にんじんスティック	白せんべい	ごはん	絹揚げのそぼろあんかけ	切干大根の和風サラダ	ぶどうゼリー	黒糖蒸しパン
26	金	おかゆ	はくさいスープ	おかゆ	白身魚の煮物	はくさい キャベツスープ	白せんべい		和風スパゲティ	キャベツとコーンのサラダ	オレンジ	まがりせんべい
27	土	ベビーフード					白せんべい	愛情弁当				ハーベスト
28	日											
29	月	昭和の日										
30	火	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	ささみのくす煮	じゃがいも たまねぎスープ	バナナ	ごはん	じゃがいもの小判焼き	大豆と昆布の煮物	バナナ	おにぎりせんべい