



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	火	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 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	黒糖蒸しパン
2	水	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	豆腐 だいこんスープ	じゃがいもスティック	白せんべい	ごはん	鶏肉と玉葱の煮物	切干大根の和風サラダ	オレンジ	雪の宿
3	木	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	ささみのくず煮	キャベツ にんじんスープ	白せんべい		焼きそば	キャベツとツナの和風サラダ	青りんごゼリー	ハウムクーヘン
4	金	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	白身魚の煮物	ほうれん草 キャベツスープ	バナナ	ごはん	炒り豆腐	ほうれん草のごま和え	バナナ	卵ボーロ
5	土	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	豆腐 たまねぎ にんじんスープ		白せんべい		ハヤシライス	もやしとハムのサラダ	オレンジ	チョコスッキー
6	日											
7	月	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	ささみのくず煮	にんじん キャベツスープ	バナナ	ごはん	豚肉とごぼうのみそ炒め	キャベツとコーンのサラダ	バナナ	いちごジャム蒸しパン
8	火	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	白身魚の煮物	だいこん じゃがいもスープ	白せんべい	ごはん	白身魚のてりやき	大根と油揚げの味噌汁	オレンジ	バナナかすてら
9	水	おかゆ	はくさいスープ	おかゆ	ささみのくず煮	はくさい キャベツスープ	バナナ	ごはん	鶏肉と野菜のすき焼き風	枝豆サラダ	バナナ	食パン
10	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	にんじんスティック	白せんべい		肉うどん	ほうれん草としらすのサラダ	ぶどうゼリー	ぼたぼた焼き
11	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	切干大根のサラダ	バナナ	マカロニきなこ
12	土	ベビーフード					白せんべい	愛情弁当				ムーンライト
13	日											
14	月	スポーツの日										
15	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	豚肉と野菜の煮物	スパゲティサラダ	オレンジ	食パン
16	水	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	ささみのくず煮	キャベツ だいこんスープ	バナナ	炊き込みごはん	筑前煮	ブロッコリーの中華サラダ	バナナ	ばりんこ
17	木	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	白身魚の煮物	たまねぎ にんじんスープ	白せんべい	ごはん	白身魚の煮物	具沢山わかめスープ	オレンジ	卵ボーロ
18	金	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	ささみのくず煮	じゃがいも キャベツスープ	バナナ		カレーライス	もやしのごまサラダ	バナナ	オレンジゼリー
19	土	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	豆腐 だいこん にんじんスープ		白せんべい	ごはん	大根と厚揚げのそぼろ煮	ビーフンサラダ	ヨーグルト	ビスコ
20	日											
21	月	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	ささみのくず煮	だいこん たまねぎスープ	白せんべい	ごはん	豚肉の野菜炒め	大根としらすのサラダ	オレンジ	マカロニきなこ
22	火	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 キャベツスープ	バナナ	わかめごはん	じゃがいもの小判焼き	野菜たっぷり味噌汁	バナナ	まがりせんべい
23	水	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	ささみのくず煮	ほうれん草 だいこんスープ	白せんべい	ごはん	豚肉と野菜のごまみそ煮	ほうれん草のおかか和え	オレンジゼリー	ロールパン
24	木	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	白身魚の煮物	だいこん にんじんスープ	バナナ	ごはん	白身魚のてりやき	けんちん汁	バナナ	たいやき
25	金	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	豆腐 キャベツスープ	じゃがいもスティック	白せんべい		和風スパゲティ	キャベツとハムのサラダ	オレンジ	ココア蒸しパン
26	土	運動会										
27	日											
28	月	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	ささみのくず煮	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	お好み焼き
29	火	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	白身魚の煮物	だいこん にんじんスープ	白せんべい	ごはん	鶏肉と大根の煮物	マカロニサラダ	オレンジ	おにぎりせんべい
30	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	豚肉と野菜の煮物	ひじきの和風サラダ	バナナ	りんごゼリー
31	木	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	白身魚の煮物	たまねぎ だいこんスープ	白せんべい	ごはん	マーボ豆腐	春雨の中華サラダ	オレンジ	きなこ蒸しパン