



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	水	おかゆ	ほうれん草のスープ	おかゆ	ささみのくす煮	ほうれん草・はくさいのスープ	白せんべい		うどん	ほうれん草としらすのサラダ	ぶどうゼリー	ぱりんこ
2	木	おかゆ	たまねぎのスープ	おかゆ	白身魚の煮物	たまねぎ・にんじんのスープ	白せんべい	ごはん	白身魚のてりやき	わかめスープ	オレンジ	マカロニきなこ
3	金	おかゆ	だいこんのスープ	おかゆ	ささみのくす煮	だいこん・じゃがいものスープ	バナナ	ごはん	鶏肉とごぼうの煮物	大根とツナのサラダ	バナナ	ロールパン
4	土	おかゆ	にんじんのスープ	おかゆ	豆腐・キャベツ・にんじんのスープ		白せんべい	ごはん	豚肉と大豆の煮物	キャベツとハムのサラダ	オレンジ	ビスコ
5	日											
6	月	おかゆ	ほうれん草のスープ	おかゆ	ささみのくす煮	じゃがいも・ほうれん草のスープ	バナナ	ごはん	肉じゃが	ほうれん草のごま和え	バナナ	食パン
7	火	おかゆ	だいこんのスープ	おかゆ	白身魚の煮物	だいこん・にんじんのスープ	白せんべい	ごはん	大根と厚揚げのそぼろ煮	スパゲティサラダ	オレンジ	バナナカステラ
8	水	おかゆ	キャベツのスープ	おかゆ	ささみのくす煮	キャベツ・はくさいのスープ	バナナ	ごはん	鶏肉のてりやき	キャベツとツナのサラダ	バナナ	さつまいも蒸しパン
9	木	おかゆ	にんじんのスープ	おかゆ	豆腐・はくさいのスープ	にんじんスティック	白せんべい	ごはん	麻婆豆腐	もやしとハムのサラダ	マンゴープリン	ぼたぼた焼き
10	金	おかゆ	じゃがいものスープ	おかゆ	白身魚の煮物	じゃがいも・たまねぎのスープ	バナナ		カレーライス	枝豆サラダ	バナナ	ぱりんこ
11	土				ベ ビ ー フ ー ド		白せんべい		愛 情 弁 当			マリービスケット
12	日											
13	月	おかゆ	はくさいのスープ	おかゆ	白身魚の煮物	はくさい・じゃがいものスープ	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	パウムクーヘン
14	火	おかゆ	だいこんのスープ	おかゆ	ささみのくす煮	だいこん・たまねぎのスープ	バナナ	ごはん	鶏肉と大根の煮物	春雨のあっさりサラダ	バナナ	ココア蒸しパン
15	水	おかゆ	にんじんのスープ	おかゆ	白身魚の煮物	にんじん・ほうれん草のスープ	白せんべい	ごはん	豚肉とごぼうのみそ炒め	マカロニサラダ	オレンジ	フルーツムース
16	木	おかゆ	じゃがいものスープ	おかゆ	ささみのくす煮	キャベツ・はくさいのスープ	バナナ	ごはん	炒り豆腐	もやしのごまサラダ	バナナ	雪の宿
17	金	おかゆ	キャベツのスープ	おかゆ	白身魚の煮物	にんじん・じゃがいものスープ	白せんべい		焼きそば	ポテトサラダ	オレンジ	りんごゼリー
18	土	おかゆ	たまねぎのスープ	おかゆ	豆腐・だいこん・たまねぎのスープ		バナナ		ハヤシライス	大根とかにしぐれのサラダ	バナナ	ムーンライト
19	日											
20	月	おかゆ	はくさいのスープ	おかゆ	ささみのくす煮	はくさい・にんじんのスープ	バナナ	ごはん	豚肉の野菜炒め	春雨サラダ	バナナ	ぱりんこ
21	火	おかゆ	ほうれん草のスープ	おかゆ	白身魚の煮物	ほうれん草・キャベツのスープ	白せんべい	ごはん	筑前煮	ほうれん草とコーンのサラダ	オレンジ	食パン
22	水	おかゆ	にんじんのスープ	おかゆ	ささみのくす煮	にんじん・たまねぎのスープ	バナナ	ごはん	豚肉と厚揚げのチャンプル	ひじきとツナのサラダ	バナナ	ロアンヌ
23	木	おかゆ	じゃがいものスープ	おかゆ	白身魚の煮物	はくさい・じゃがいものスープ	白せんべい	炊き込みご飯	白身魚のてりやき	大豆と昆布の煮物	パイン缶	きなこ蒸しパン
24	金	おかゆ	キャベツのスープ	おかゆ	ささみのくす煮	キャベツ・だいこんのスープ	白せんべい		和風スパゲティ	きゅうりとハムのサラダ	オレンジ	まがりせんべい
25	土				ベ ビ ー フ ー ド		白せんべい		愛 情 弁 当			チョコスクッキー
26	日											
27	月	おかゆ	じゃがいものスープ	おかゆ	ささみのくす煮	じゃがいも・にんじんのスープ	バナナ	ごはん	じゃがいもの小判焼き	大根と油揚げの煮物	バナナ	いちごジャム蒸しパン
28	火	おかゆ	たまねぎのスープ	おかゆ	白身魚の煮物	たまねぎ・キャベツのスープ	白せんべい	ごはん	白身魚のてりやき	たっぶり野菜のみそ汁	オレンジ	マカロニきなこ
29	水				昭 和 の 日				昭 和 の 日			
30	木	おかゆ	だいこんのスープ	おかゆ	ささみのくす煮	だいこん・にんじんのスープ	バナナ	ごはん	豚肉と野菜の炒め物	大根としらすのサラダ	バナナ	おにぎりせんべい