

| 日  | 曜日 | 主食         | 主菜/副菜                    | 主な食材                                   |
|----|----|------------|--------------------------|--|
| 1  | 月  | 全粥         | 挽き割り納豆 煮浸し 味噌汁           | 米 大豆 しらす干し キャベツ わかめ                    |
| 2  | 火  | パン粥        | ミルク煮 生トマト スープ            | 食パン 牛乳 南瓜 トマト キャベツ 玉葱 人参               |
| 3  | 水  | 全粥         | 煮魚 煮物 果物                 | 米 鮭 南瓜 果物                              |
| 4  | 木  | 全粥         | 鶏もぼろ ミルク煮 すまし汁           | 米 鶏肉 じゃが芋 牛乳 人参 玉葱                     |
| 5  | 金  | 全粥         | 肉団子照り煮 スープ煮 煮浸し          | 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 テンゲンサイ 牛乳 パン粉          |
| 8  | 月  | 全粥         | ミートボールケチャップ煮 生トマト 味噌汁    | 米 豚肉 豆腐 トマト わかめ 大根                     |
| 9  | 火  | パン粥        | ソテー 甘煮 スープ               | 食パン 牛乳 カレイ バター 人参 玉葱 トマト               |
| 10 | 水  | しらす粥       | 煮物 果物                    | 米 しらす干し 豆腐 人参 果物                       |
| 11 | 木  | 全粥         | 肉豆腐 甘煮 スープ               | 米 豆腐 しらす干し 豚肉 玉葱 人参 長葱 わかめ             |
| 12 | 金  | パン粥        | ミートボールケチャップ煮 ヨーグルト和え スープ | 食パン 牛乳 豚肉 ヨーグルト パン粉 ケチャップ パナナ 玉葱 人参    |
| 15 | 月  | <b>海の日</b> |                          |  |
| 16 | 火  | 全粥         | 鶏もぼろ 煮物 すまし汁             | 米 鶏肉 じゃが芋 人参 テンゲンサイ                    |
| 17 | 水  | 全粥         | 肉団子照り煮 煮浸し 果物            | 米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜 果物                      |
| 18 | 木  | 全粥         | 鶏もぼろ サラダ 味噌汁             | 米 鶏肉 豆腐 人参 南瓜 ドレッシング わかめ               |
| 19 | 金  | パスタ        | サラダ スープ                  | マカロニ 鶏肉 豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー ドレッシング ケチャップ   |
| 22 | 月  | 全粥         | 肉豆腐 甘煮 すまし汁              | 米 豆腐 豚肉 鮭 玉葱 人参 わかめ                    |
| 23 | 火  | パン粥        | ミートボールケチャップ煮 生トマト スープ    | 食パン 牛乳 豚肉 パン粉 トマト 人参 玉葱 ケチャップ          |
| 24 | 水  | 全粥         | 煮魚 サラダ 果物                | 米 鮭 キャベツ 人参 果物 ドレッシング                  |
| 25 | 木  | 全粥         | 豆腐の肉味噌かけ 甘煮 味噌汁          | 米 豆腐 鶏肉 味噌 玉葱 人参 長葱 わかめ                |
| 26 | 金  | 全粥         | 煮魚 煮浸し 果物                | 米 カレイ キャベツ 人参 果物                       |
| 29 | 月  | しらす粥       | 肉団子照り煮 煮物 スープ            | 米 しらす干し 豆腐 鶏肉 人参 玉葱 トマト レタス            |
| 30 | 火  | パン粥        | ソテー 人参の甘煮 スープ            | 食パン 牛乳 カレイ バター 人参 キャベツ 玉葱              |
| 31 | 水  | 全粥         | ミートボールケチャップ煮 ポテトサラダ 味噌汁  | 米 豚肉 鮭 パン粉 玉葱 じゃが芋 人参 わかめ ケチャップ ドレッシング |

## 祝日 & 保育園行事

- 15日(月)・・・海の日
- 17日(水)・・・お誕生会
- 27日(土)・・・夕涼み会

