



7月 こんだてひょう

風の子保育園

こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名				栄養価		栄養価	
		ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(とら・つき・ほし)	(にじ・はな)		
01 (すい) ごはん さばのたつたあげ こまつなのなっとうあえ ふのみぞしる	のおヨーグルト まぜまぜヨーグルト ビスケット	ヨーグルト(無糖)、さば、ひきわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、コアコアのおヨーグルト	米、マンナ、油、片栗粉、焼ふ、てんさい含蜜糖	こまつな、にんじん、ブルーベリージャム、塩こんぶ、ごま、カットわかめ	しょうゆ、酒、おろししょうが、本だし	エネルギー 435 Kcal 炭水化物 55.1 g たんぱく質 19 g 脂質 15.4 g 塩分 1.4 g	エネルギー 397 Kcal 炭水化物 52.5 g たんぱく質 17.1 g 脂質 13.2 g 塩分 1.2 g		
02 (もく) ビビンバどん とうふスープ ぶどうゼリー	ヤクルト(マスカット) ミルク のりしおポテト	卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、牛ひき肉、凍り豆腐、ヤクルト(マスカット)	じゃがいも、米、カツゼリーの素(ぶどう)、押麦、油、砂糖、ごま油、	ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、ごま、カットわかめ、あおのり	鶏ガラ、しょうゆ、みりん、酒、食塩、コチュジャン、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 475 Kcal 炭水化物 65.1 g たんぱく質 19.3 g 脂質 15.3 g 塩分 1.6 g	エネルギー 426 Kcal 炭水化物 62.6 g たんぱく質 16.2 g 脂質 12.3 g 塩分 1.3 g		
03 (きん) ツナトマトスパゲティー わふうサラダ おくらスープ	のおヨーグルト ぎゅうにゅう はらじゅくドック	牛乳、ツナ味付缶、ベーコン、粉チーズ、コアコアのおヨーグルト	スパゲティ、原宿ドック(メーフルカスタード)、砂糖、オリーブ油、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、フロッコリー、レタス、オクラ、赤ピーマン、ピーマン、コーン(冷凍)	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 474 Kcal 炭水化物 64.2 g たんぱく質 19.2 g 脂質 15.6 g 塩分 1.4 g	エネルギー 450 g 炭水化物 62.3 g たんぱく質 17.8 g 脂質 14.4 g 塩分 1.4 g		
04 (ど) ホットドック ぐだくさんスープ ポケモンチーズ バナナ	ヤクルト(マスカット) ぎゅうにゅう まがりせんべい	牛乳、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、ポケモンチーズ、ヤクルト(マスカット)	ロールパン、まがりせんべい	バナナ、こまつな、レタス、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	ケチャップ、鶏ガラ	エネルギー 464 Kcal 炭水化物 58.5 g たんぱく質 16.6 g 脂質 18.2 g 塩分 2 g	エネルギー 433 Kcal 炭水化物 59.5 g たんぱく質 14.6 g 脂質 15.2 g 塩分 1.7 g		
06 (げつ) しょうゆラーメン きゅうりのちゅうかふうあえもの ゆでたまご	ホワイトアップル ぎゅうにゅう うすかわつぶあんぱん	牛乳、卵、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、なるこ	蒸し中華めん、ごま油、砂糖、薄皮つぶあんぱん	キャベツ、きゅうり、にんじん、千層紙サイ、ねぎ、切り干しだいこん、ごま、カットわかめ、ホワイトアップル乳酸菌	しょうゆ、酢、鶏ガラ、おろしにんにく、こしょう	エネルギー 459 Kcal 炭水化物 64.5 g たんぱく質 21.5 g 脂質 12.8 g 塩分 1.5 g	エネルギー 409 Kcal 炭水化物 61.3 g たんぱく質 18 g 脂質 10.2 g 塩分 1.2 g		
07 (か) たなぼたキーマカレー しらすサラダ たなぼたデザート	のおヨーグルト おちゃ キラキラカッスケーキ	豚ひき肉、大豆水煮、生クリーム、ヨーグルト(無糖)、豆乳、脱脂粉乳、スライスチーズ、しらす干し、コアコアのおヨーグルト	米、七ヶテザート、小麦粉、無塩バター、てんさい含蜜糖、砂糖、油、ごま油、ココアパウダー	たまねぎ、にんじん、レタス、ホールトマト缶詰、フロッコリー、オクラ、ピーマン	カレールウ、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく	エネルギー 548 Kcal 炭水化物 75.5 g たんぱく質 16.1 g 脂質 20.2 g 塩分 1.9 g	エネルギー 493 Kcal 炭水化物 70 g たんぱく質 14.8 g 脂質 17.1 g 塩分 1.6 g		
08 (すい) のりたまごはん こうやとうふのもの じゃがいもいりどんじる バナナ	のおヨーグルト おちゃ ブルーベリーのパンナコッタ	生クリーム、牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、のりたま、いわし(煮干し)、セラチン、のおヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖	バナナ、にんじん、だいこん、ブルーベリージャム、こまつな、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、本だし	エネルギー 486 Kcal 炭水化物 67.5 g たんぱく質 16.7 g 脂質 16.6 g 塩分 1.4 g	エネルギー 468 Kcal 炭水化物 67.5 g たんぱく質 16.7 g 脂質 14.6 g 塩分 1.2 g		



7月 こんだてひょう

風の子保育園

こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名				栄養価		栄養価	
		ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(とら・つき・ほし)	(にじ・はな)		
09 (もく)	タコライス きのこいりコンソメスープ れいとうみかん	のむヨーグルト ミルク ぼたぼたやき	豚ひき肉、脱脂粉乳、 煮し大豆、ベーコン、 粉チーズ、ココアのお むヨーグルト	米、ぼたぼた焼、オー ルドエルパソチップ ス、てんさい含蜜糖、 油	みかん、たまねぎ、レタ ス、にんじん、トマト、 キャベツ、しめじ	ケチャップ、中濃 ソース、コンソメ、 タコス用調味料、おろ しにんにく、パセリ 粉	エネルギー 479 Kcal 炭水化物 72.4 g たんぱく質 18.8 g 脂質 12.7 g 塩分 1.4 g	エネルギー 434 Kcal 炭水化物 66.2 g たんぱく質 16.9 g 脂質 11.3 g 塩分 1.2 g	
10 (きん)	ごはん ほきのチリソース フロコリーとツナのおえもの たまごとうふのスープ	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト えびかつ	ヨーグルト(無糖)、ホ キ、木綿豆腐、卵、ツ ナ水煮缶、牛乳	米、えび活、油、片栗 粉、小麦粉、てんさい 含蜜糖、砂糖、ごま油	レタス、みかん缶、フ ロコリー、バナナ、キ ウイ(黄)、にんじん、た まねぎ、ねぎ、黒きくら げ、しょうが、ごま、塩 こんぶ	ケチャップ、酢、鶏 ガラ、酒、トウバン ジャン、食塩	エネルギー 461 Kcal 炭水化物 66.2 g たんぱく質 21.8 g 脂質 12.1 g 塩分 1.5 g	エネルギー 436 Kcal 炭水化物 57.6 g たんぱく質 20.8 g 脂質 13.6 g 塩分 1.3 g	
11 (ど)	ぶたしゃぶパスタ きのこのちゅうかスープ ポケモンチーズ バナナ	ヤクルト(マスカット) ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)、ポケモン チーズ、ヤクルト(マス カット)	スパゲティ、ぼたぼた 焼、ごま油	バナナ、みずな、たまね ぎ、ほうれんそう(冷 凍)、にんじん、しめ じ、えのきたけ、すりご ま	鶏ガラ、食塩、麵つ ゆ	エネルギー 471 Kcal 炭水化物 65 g たんぱく質 18.6 g 脂質 15.2 g 塩分 1.2 g	エネルギー 416 g 炭水化物 64.4 g たんぱく質 16.1 g 脂質 13 g 塩分 1.1 g	
13 (げつ)	むぎごはん チンジャオロース ほうれんそうのごまあえ はるさめスープ	のむヨーグルト ぎゅうにゅう ソフトサラダ	牛乳、豚肉(もも)、コ アコアのおヨーグルト	米、ソフトサラダ、押 麦、砂糖、片栗粉、ご ま油、はるさめ	ほうれんそう、たけのこ (水煮缶)、にんじん、 にら、ピーマン、赤ピー マン、すりごま、ごま、 干しいたけ	しょうゆ、酒、鶏ガ ラ、オイスターソー ス、おろししょうが	エネルギー 441 Kcal 炭水化物 60.9 g たんぱく質 17.9 g 脂質 14 g 塩分 1.4 g	エネルギー 416 Kcal 炭水化物 59.4 g たんぱく質 16.3 g 脂質 12.6 g 塩分 1.2 g	
14 (か)	おやこどん こまつなごまずあえ とうふのすましじる	やさいジュース ミルク おたのしみパン	鶏もも肉、卵、木綿豆 腐、脱脂粉乳、凍り豆 腐	米、押麦、砂糖、油、 焼ぶ、おたのしみパン	たまねぎ、にんじん、こ まつな、もやし、いんげ ん、こんぶ(だし用)、 きざみのり、すりごま、 カットわかめ、野菜生活	しょうゆ、みりん、 酢、食塩、本だし	エネルギー 499 Kcal 炭水化物 71.6 g たんぱく質 25.9 g 脂質 12.1 g 塩分 1.8 g	エネルギー 396 Kcal 炭水化物 60.2 g たんぱく質 19.7 g 脂質 8.5 g 塩分 1.4 g	
15 (すい)	むぎごはん カツオカツ キャベツサラダ こまつなのすましじる	のむヨーグルト ミルク きなこクッキー	カツオカツ、木綿豆 腐、脱脂粉乳、豆乳、 きな粉、のむヨーグル ト	米、小麦粉、押麦、 油、砂糖、コールス ロードレッシング	キャベツ、にんじん、こ まつな、コーン(冷 凍)、こんぶ(だし用)	中濃ソース、しょう ゆ、本だし、食塩	エネルギー 482 Kcal 炭水化物 74.9 g たんぱく質 17 g 脂質 12.7 g 塩分 1.5 g	エネルギー 465 Kcal 炭水化物 73.6 g たんぱく質 17 g 脂質 11.4 g 塩分 1.3 g	
16 (もく)	ごもくまぜごはん かぼちゃのどぼろあんかけ ほうれんそうのみそじる	ホワイトアップル ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	牛乳、木綿豆腐、鶏も も肉、鶏ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、油 揚げ、いわし(煮干し)	米、片栗粉、油、た べっこどうぶつ	かぼちゃ、にんじん、ほ うれんそう(冷凍)、た まねぎ、いんげん、ごぼ う、ねぎ、干しいた け、ホワイトアップル乳 酸菌	しょうゆ、みりん、 酒、本だし	エネルギー 514 Kcal 炭水化物 70.2 g たんぱく質 19.8 g 脂質 17.1 g 塩分 1.7 g	エネルギー 453 Kcal 炭水化物 65.7 g たんぱく質 16.7 g 脂質 13.7 g 塩分 1.4 g	



7月 こんだてひょう

風の子保育園

	こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名				栄養価		栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(とら・つき・ほし)	(にじ・はな)		
17 (きん)	チキンみそカツどん けんちんじる ベビーパイン	やさいジュース ぎゅうにゅう フリッツ	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、フリッツ旨サラダ、パン粉、小麦粉、油、砂糖	ベビーパイン、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)、ごま、野菜生活(ベリーサラダ)	酒、しょうゆ、本だし、食塩、こしょう	エネルギー 495 Kcal 炭水化物 70.5 g たんぱく質 21.3 g 脂質 14.2 g 塩分 1.3 g	エネルギー 429 Kcal 炭水化物 64.2 g たんぱく質 17.4 g 脂質 11.4 g 塩分 1.2 g		
18 (ど)	ミートソースペンネ カラフルサラダ コンソメスープ	ヤクルト(マスカット) ぎゅうにゅう サッポロポテト	牛乳、豚ひき肉、皮なしウインナー、牛ひき肉、粉チーズ、ヤクルト(マスカット)	ペンネ、サッポロポテトつぶつぶベジタブルミニ、とんさい含蜜糖、オリーブ油、和風ドレッシング	たまねぎ、フロッコリー、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、赤ピーマン、しいたけ、コーン(冷凍)、トマトピューレ	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉	エネルギー 446 Kcal 炭水化物 57.6 g たんぱく質 18.4 g 脂質 15.8 g 塩分 1.4 g	エネルギー 413 Kcal 炭水化物 58 g たんぱく質 15.6 g 脂質 13.2 g 塩分 1.2 g		
21 (か)	ひやしちゅうか チキンのオーブン焼き すいか	のむヨーグルト おちゃ レモンラスク	チキンのオーブン焼き、卵、ハム、のむヨーグルト	蒸し中華めん、食パン、グラニュー糖、無塩バター、砂糖、油	すいか、きゅうり、トマト、レモン果汁、ごま、カットわかめ	冷やし中華のたれ	エネルギー 545 Kcal 炭水化物 77.2 g たんぱく質 22.6 g 脂質 16.2 g 塩分 2.2 g	エネルギー 485 g 炭水化物 74.1 g たんぱく質 19.3 g 脂質 12.4 g 塩分 1.7 g		
22 (すい)	ごはん とりにくのみそてりやき フロッコリーのおかかあえ とうふとこまつなのみそじる	ぎゅうにゅう カルピス ココアサフレ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、牛乳、かつお節	米、小麦粉、砂糖、油、ココアパウダー	フロッコリー、にんじん、こまつな、ごま	しょうゆ、酒、みりん、本だし、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 480 Kcal 炭水化物 71.4 g たんぱく質 20.3 g 脂質 12.6 g 塩分 1.4 g	エネルギー 445 Kcal 炭水化物 60.7 g たんぱく質 19.5 g 脂質 13.8 g 塩分 1.2 g		
23 (もく)	しるなしカレーうどん キャベツサラダ れいとうみかん	ホワイトアップル ミルク ソフトこうばい	牛ひき肉、脱脂粉乳、豚ひき肉、ツナ油漬、かつお節	ゆでうどん、ソフト紅梅、ごまドレッシング	みかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ホワイトアップル乳酸菌	カレールウ、みりん、しょうゆ、本だし	エネルギー 469 Kcal 炭水化物 64 g たんぱく質 20.9 g 脂質 14.4 g 塩分 2 g	エネルギー 408 Kcal 炭水化物 58.7 g たんぱく質 17.4 g 脂質 11.5 g 塩分 1.6 g		
24 (きん)	ごはん だいたいりやんニョムあつあけ はるさめサラダ にらととうふのスープ	ヤクルト(マスカット) ミルク レモンクッキー	生揚げ、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、ゆで大豆、ハム、ヤクルト(マスカット)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、無塩バター、はるさめ、油、ごま油、コチュジャン	かぼちゃ、レタス、にんじん、にら、きゅうり、ねぎ、レモン果汁、万能ねぎ、ごま	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、鶏ガラ、おろしにんにく	エネルギー 553 Kcal 炭水化物 80.3 g たんぱく質 18.4 g 脂質 17.6 g 塩分 1.1 g	エネルギー 488 Kcal 炭水化物 74.8 g たんぱく質 15.5 g 脂質 14.1 g 塩分 1 g		
25 (ど)	ぶたどん ほうれんそうとあぶらあげのおひたし とうふとわかめのみそじる	ヤクルト ぎゅうにゅう フリッツ	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、ヤクルト	米、フリッツ旨サラダ、油、砂糖	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	みりん、しょうゆ、酒、本だし、麺つゆ	エネルギー 435 Kcal 炭水化物 57.6 g たんぱく質 18.5 g 脂質 14.5 g 塩分 1.5 g	エネルギー 398 Kcal 炭水化物 57.6 g たんぱく質 15.6 g 脂質 11.7 g 塩分 1.3 g		



7月 こんだてひょう

風の子保育園

こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名				栄養価		栄養価	
		ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(とら・つき・ほし)	(にじ・はな)		
27 (げつ) タンタンメン とうふサラダ すいか	ぎゅうにゅう おちゃ ガリガリくん カルシウムせんべい	豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	ゆで中華めん、ガリガリ君 ソーダ、タニタカル シウムせん、ごま油、砂糖、和風ドレッシング	すいか、レタス、にんじん、ごまつな、きゅうり、すりごま	酒、みりん、鶏ガラ、しょうゆ、オイスターソース、ごしょう、コチュジャン	エネルギー 469 Kcal 炭水化物 63.4 g たんぱく質 20.3 g 脂質 14.9 g 塩分 1.6 g	エネルギー 441 Kcal 炭水化物 55.4 g たんぱく質 19.5 g 脂質 15.7 g 塩分 1.3 g		
28 (か) ごはん ツナじゃが フロッコリーとひじきのあかあえ なすのみぞしる	のむヨーグルト ミルク 7ル-ツクワッサン	ツナ水煮缶、脱脂粉乳、ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、のむヨーグルト	米、じゃがいも、冷凍クワッサン、砂糖、油、粉糖	たまねぎ、にんじん、みかん缶、フロッコリー、なす、しめじ、いんげん、ねぎ、ひじき	しょうゆ、みりん、本だし	エネルギー 467 Kcal 炭水化物 72.2 g たんぱく質 18.5 g 脂質 11.6 g 塩分 1.8 g	エネルギー 470 Kcal 炭水化物 72.8 g たんぱく質 18.6 g 脂質 11.6 g 塩分 1.6 g		
29 (すい) はいがロール たらのぼんごやき ミネストローネ シークワ-サーゼリー	ぎゅうにゅう ミルク じゃこきぶん	たら、脱脂粉乳、煮し大豆、粉チーズ、ベーコン、牛乳	胚芽ロール、シークワ-サーゼリー、じゃがいも、パン粉、じゃこ気分、油、てんさい含蜜糖、オリーブ油	にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 463 Kcal 炭水化物 56.3 g たんぱく質 24.8 g 脂質 15.4 g 塩分 2.1 g	エネルギー 397 g 炭水化物 44.1 g たんぱく質 21.9 g 脂質 14.8 g 塩分 1.6 g		
30 (もく) ごはん あつあつのネギソースかけ トマトのさっぱりあえ ごまつなのスープ	ホワイトアップル ミルク かぼちゃのひんやりケーキ	生揚げ、ツナ水煮、脱脂粉乳、卵、牛乳	米、片栗粉、グラニュー糖、無塩バター、油、砂糖、小麦粉、てんさい含蜜糖、ごま油	かぼちゃ、トマト、ごまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごま、カットわかめ、ホワイトアール乳酸菌	しょうゆ、酢、酒、鶏ガラ、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 480 Kcal 炭水化物 69 g たんぱく質 19.1 g 脂質 14.2 g 塩分 1.3 g	エネルギー 426 Kcal 炭水化物 64.8 g たんぱく質 16.1 g 脂質 11.4 g 塩分 1.1 g		
31 (きん) ごはん にくだんご バンバンジー ちゅうかふうコーンスーフ	のむヨーグルト ぎゅうにゅう マシュマロサンド	牛乳、国産肉団子、木綿豆腐、チキンささみ、卵、淡色みそ、コアコアのむヨーグルト	米、マリー、片栗粉、砂糖、ごま油、マシュマロ	にんじん、トマト、レタス、コーン(冷凍)、ねぎ、ごま、黒きくらげ	酢、鶏ガラ、しょうゆ	エネルギー 477 Kcal 炭水化物 69.1 g たんぱく質 17.1 g 脂質 14.7 g 塩分 1.6 g	エネルギー 424 Kcal 炭水化物 62.2 g たんぱく質 15.5 g 脂質 12.6 g 塩分 1.4 g		



日差しが強くなり、汗ばむ日が増えてきました。水分や塩分の補給が大切な時期です。今月は、夏野菜や冷たいデザートなど、暑い日でも食べやすい献立を取り入れ、子どもたちが元気に過ごせるようサポートしていきたいと思います。

食育活動で

とうもろこしの皮をむきました



6月16日に、とよとみのとうもろこしをおやつで提供しました。「とうもろこしの皮むきを、そらくみの皆と一緒に行いました。初めて皮むきをする子どもたちが多い中、匂いを嗅いで「りんごの匂いがある!」という声も上り、実際に触れ、匂いを嗅ぐという体験をそらくみの皆が全員で参加できたことが貴重な体験になったと思います。」そして何より、楽しく活動ができたことがよかったです。いつもより、おいしく感じたと思います。

シークワ-サーについて

シークワ-サーは、沖縄および台湾に自生しており、4月に、直径3センチメートルほどの白い花を咲かせます。収穫は7月頃からし始め、果実は皮が薄く25-60グラム程で、温州みかんを小さくした形です。酸味が強く料理で使われることが多いが、完熟したものはジュースに加工され、沖縄県の特産品となっています。シークワ-サーには、ビタミンCやクエン酸、ビタミンB群、ミネラル(マグネシウム、カルシウム、カリウムなど)が豊富で、健康維持に役立つ果物です。効果として、血糖値の調整や認知症の予防などがあげられています。なかなか山梨で見かけることはない食材になりますが、最近シークワ-サーの飲み物をよく見かけるようになりました。期間限定の商品にもなりますので試してみるのも良さそうです。

今月シークワ-サーゼリーを提供します。子どもたちの反応はどうでしょうか。



7月

献立表

主菜、副菜、汁物の材料は幼児食のメニューの中から提供します。

離乳食

風の子保育園

	こ ん だ て			こ ん だ て	
1(水)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ みそ汁	16(木)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ みそ汁
2(木)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ	17(金)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ すまし汁
3(金)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ スープ	18(土)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ
4(土)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ つぶしバナナ	21(火)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ すまし汁
6(月)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ すまし汁	22(水)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ みそ汁
7(火)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ みそ汁	23(木)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ みそ汁
8(水)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ みそ汁 つぶしバナナ	24(金)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ
9(木)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ	25(土)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ みそ汁
10(金)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ スープ	27(月)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ みそ汁
11(土)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ つぶしバナナ	28(火)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ みそ汁
13(月)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ スープ	29(水)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ
14(火)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ すまし汁	30(木)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ スープ
15(水)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらの煮つけ すまし汁	31(金)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ