



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 (ど)	ナン チキンカレー イタリアンサラダ バナナ	ジョア ぎゅうにゅう ほしたべよ	牛乳、鶏もも肉、牛乳、 とろけるチーズ、ヨーグ ルト(無糖)、ジョア	ナン、星たべよ、油、砂 糖、イタリアンドレッシ ング	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、レタス、きゅうり、 ホールトマト缶詰、コーン (冷凍)	カレーパウダー、カレー 粉、酒、おろししょう が、しょうゆ、おろし にんにく、食塩	エネルギー 503 kcal 炭水化物 69.3 g たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.7 g 塩 分 2.4 g		エネルギー 457 kcal 炭水化物 65.1 g たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.8 g 塩 分 2 g	
03 (げつ)	ごはん さばのしょうゆに とうふいりごまみそサラダ かぼちゃのみそしる	やさしいジュース カルピスポンチ あじつきこざかな ウエハース	牛乳、さば、木綿豆腐、 カルピス、味付小魚、米 みそ(淡色辛みそ)、い わし(煮干し)、カルシウム ウエハース	米、砂糖、ごま油	みかん缶、日本かぼちゃ、 にんじん、レタス、もも缶 (黄桃)、きゅうり、キウ イフルーツ(黄)、えのき たけ、ごま、しょうが、野 菜生活	しょうゆ、酢、みり ん、酒、本だし	エネルギー 484 kcal 炭水化物 63.8 g たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.1 g 塩 分 1.7 g		エネルギー 440 kcal 炭水化物 61.6 g たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.8 g 塩 分 1.3 g	
04 (か)	とうふフレッド スパニッシュオムレツ コンソメスープ バナナ	ヤクルト(マスカット) ミルク マシュマロおこし	卵、脱脂粉乳、とろける チーズ、皮なしウィン ナー、ハム、マシュマ ロ、ヤクルト(マスカット)	豆腐フレッド、じゃがい も、コーンフレーク、無 塩バター	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、ほうれんそう(冷 凍)、にんじん	ケチャップ、コンソ メ、食塩、パセリ粉、 こしょう	エネルギー 483 kcal 炭水化物 67.6 g たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.6 g 塩 分 2 g		エネルギー 432 kcal 炭水化物 64.5 g たんぱく質 17 g 脂 質 11.8 g 塩 分 1.6 g	
05 (すい)	なつやさしいカレー カラフルわふうサラダ ベビーパイン	ホワイトアップル ミルク カリカリピザ	豚ひき肉、脱脂粉乳、木 綿豆腐、とろけるチー ズ、皮なしマジックウイ ナー	米、ぎょうざの皮、押 麦、油、和風ドレッシ ング	日本かぼちゃ、ベビーパイ ン、たまねぎ、にんじん、 フロッコリー、レタス、 ホールトマト缶詰、なす、 赤ピーマン、コーン(冷 凍)、ピーマン、ホワイト アップル乳酸菌	カレーパウダー、ケチャ ップ、ウスターソース、 おろしにんにく	エネルギー 526 kcal 炭水化物 75.3 g たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.7 g 塩 分 2.2 g		エネルギー 463 kcal 炭水化物 69.9 g たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.6 g 塩 分 1.8 g	
06 (もく)	ひやしちゅうか ナゲット すいか	ジョア ミルク キャロットクッキー	チキンナゲット、卵、脱 脂粉乳、ハム、ジョア	蒸し中華めん、小麦粉、 砂糖、無塩バター、油	すいか、きゅうり、トマ ト、にんじん、ごま、カッ トわかめ	冷やし中華のたれ	エネルギー 496 kcal 炭水化物 71.8 g たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.2 g 塩 分 1.7 g		エネルギー 422 kcal 炭水化物 64.8 g たんぱく質 19.6 g 脂 質 9.4 g 塩 分 1.3 g	
07 (きん)	ごはん ユーリンチー わかめサラダ とうふスープ	ヤクルト ぎゅうにゅう ほたてたけ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、ヤクルト	米、ほたてたけ、片栗 粉、油、砂糖、ごま油、 和風ドレッシング	フロッコリー、だいこん、 ほうれんそう(冷凍)、に んじん、レタス、コーン (冷凍)、ねぎ、カットわ かめ	酒、酢、しょうゆ、鶏 ガラ、食塩、おろしに んにく、おろししょう が、こしょう	エネルギー 486 kcal 炭水化物 66 g たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.6 g 塩 分 1.5 g		エネルギー 449 kcal 炭水化物 65.9 g たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.9 g 塩 分 1.3 g	
08 (ど)	ごはん にくやさしいため とうふスープ バナナ	ヤクルト ぎゅうにゅう おととと	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆 腐、ヤクルト	米、おととと、片栗 粉、ごま油、砂糖	バナナ、緑豆もやし、たま ねぎ、にんじん、ごま 油、にら、ごま	酒、しょうゆ、鶏ガ ラ、おろししょうが、 おろしにんにく、食塩	エネルギー 497 kcal 炭水化物 72.6 g たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.2 g 塩 分 1.3 g		エネルギー 456 kcal 炭水化物 71 g たんぱく質 16.7 g 脂 質 11.7 g 塩 分 1.1 g	



8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)	
10 (げつ)	ごはん たらのなんぼんづけ ポテトサラダ はるさめスープ	ジョア ぎゅうにゅう おととと	牛乳、たら、ハム、ジョア	米、じゃがいも、マヨネーズ、おととと、油、片栗粉、砂糖、はるさめ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、酢、鶏ガラ、食塩、こしょう	エネルギー 491 kcal 炭水化物 62.5 g たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.1 g 塩 分 1.4 g		エネルギー 450 kcal 炭水化物 60.6 g たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.8 g 塩 分 1.2 g	
12 (すい)	ナポリタン ナゲット ほうれんそうとたまごのスープ	ぎゅうにゅう かきごおり ウエハース	ナゲット、木綿豆腐、卵、皮なしウインナー、カルシウムウエハース、カルピス、粉チーズ、牛乳	スパゲティ、氷みつ、てんさい含蜜糖、オリーブ油	にんじん、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、ピーマン、干ししいたけ	ケチャップ、鶏ガラ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	エネルギー 425 kcal 炭水化物 60.9 g たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.7 g 塩 分 1.7 g		エネルギー 414 kcal 炭水化物 54.5 g たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.3 g 塩 分 1.5 g	
13 (もく)	のりたまごはん ひじきに とんじる オレンジ	ホワイトアップル ぎゅうにゅう うすかわクリームパン	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、昆布入り煮豆、米みそ(淡色辛みそ)、のりたま、いわし(煮干し)	米、薄皮クリームパン、さつまいも、ごま油、砂糖	オレンジ、にんじん、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、いんげん、ねぎ、ひじき、ホワイトアップル乳酸菌	しょうゆ、みりん、本だし	エネルギー 541 kcal 炭水化物 76.9 g たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.3 g 塩 分 1.6 g		エネルギー 475 kcal 炭水化物 71.1 g たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.1 g 塩 分 1.3 g	
14 (きん)	ごはん にくどうふ フロッコリーのおかかあえ だいこんのみそしる	ヤクルト(マスカット) ぎゅうにゅう カステラ	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、ヤクルト(マスカット)	米、油、砂糖、カステラ	フロッコリー、にんじん、だいこん、しらたき、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒、本だし	エネルギー 458 kcal 炭水化物 63.7 g たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.9 g 塩 分 1.5 g		エネルギー 412 kcal 炭水化物 61.4 g たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.4 g 塩 分 1.3 g	
15 (ど)	やきそば わかめともやしのスープ ソフール	やさいジュース ぎゅうにゅう かっぱえびせん	牛乳、ソフール、豚肉(もも)	焼きそばめん、かっぱえびせん、油	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、気になる野菜(白ぶどう&ほうれんそう)	中濃ソース、鶏ガラ、食塩	エネルギー 457 kcal 炭水化物 65.5 g たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.2 g 塩 分 1.9 g		エネルギー 465 kcal 炭水化物 75.1 g たんぱく質 16 g 脂 質 11.2 g 塩 分 1.7 g	
17 (げつ)	マーボー豆腐どん ちゅうかサラダ オレンジ	りんごジュース ミルク おたのしみパン	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	米、押麦、砂糖、ごま油、片栗粉、おたのしみパン	オレンジ、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、コーン(冷凍)、黒きくらげ、すりごま、干ししいたけ、りんご濃縮果汁	しょうゆ、酢、酒、みりん、鶏ガラ、おろしにんにく、おろししょうが、テンメシジャン、トウバンジャン	エネルギー 498 kcal 炭水化物 73.1 g たんぱく質 19 g 脂 質 14.4 g 塩 分 1.6 g		エネルギー 446 kcal 炭水化物 69.9 g たんぱく質 15.3 g 脂 質 11.7 g 塩 分 1.3 g	
18 (か)	ごはん じゃがいもとさすのあげあげとほうあんかけ トマトのさっぱりあえ こまつなとたまごのみそしる	ジョア ぎゅうにゅう ソフトこうばい	牛乳、鶏ひき肉、ツナフレーク、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ジョア	米、じゃがいも、ソフト紅梅、油、片栗粉、砂糖、てんさい含蜜糖	トマト、こまつな、なす、きゅうり、にんじん、いんげん、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、本だし	エネルギー 498 kcal 炭水化物 70.9 g たんぱく質 19.9 g 脂 質 15 g 塩 分 1.7 g		エネルギー 446 kcal 炭水化物 65.4 g たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.1 g 塩 分 1.4 g	

	こんだて	ごぜんおやつ ごこおやつ	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)	
19 (すい)	わかめごはん たらのにつけ マカロニサラダ とうふとわかめのみそしる	ホワイトアップル ミルク ベジタベる	たら、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、いわし（煮干し）	米、マヨネーズ、ベジタベる、マカロニ、砂糖	にんじん、きゅうり、ねぎ、ごま、しょうが、カットわかめ、ホワイトアップル乳酸菌	しょうゆ、みりん、本だし、食塩、こしょう	エネルギー 472 kcal 炭水化物 62.5 g たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.2 g 塩 分 2.1 g		エネルギー 430 kcal 炭水化物 60.9 g たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.9 g 塩 分 1.7 g	
20 (もく)	あんかけ焼きそば にらととうふのスープ れいとうみかん	のむヨーグルト ミルク レーズンクッキー	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、牛乳、のむヨーグルト	焼きそばめん、小麦粉、無塩バター、砂糖、片栗粉、ごま油	みかん、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、干しぶどう、ねぎ、干ししいたけ、ごま	しょうゆ、みりん、鶏ガラ、酒、オイスターソース、本だし、食塩、おろししょうが、こしょう	エネルギー 492 kcal 炭水化物 78.6 g たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.4 g 塩 分 1.6 g		エネルギー 473 kcal 炭水化物 76.5 g たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.4 g 塩 分 1.4 g	
21 (きん)	ごはん ひじきいりハンバーグ フロッコリーのバターおかかあえ こまつなのすましじる	ぎゅうにゅう ヨーグルトバーク ビスケット	パルデノ、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、油揚げ、かつお節	米、オレオバナラクリーム、パン粉、マンナ、はちみつ、バター	たまねぎ、みかん缶、こまつな、もも缶（黄桃）、フロッコリー、パイン缶、にんじん、こんぶ（だし用）、ひじき	おろしのたれ、しょうゆ、本だし、食塩、おろししょうが、おろしにんにく、こしょう	エネルギー 512 kcal 炭水化物 74 g たんぱく質 20 g 脂 質 15.1 g 塩 分 1.6 g		エネルギー 469 kcal 炭水化物 62.2 g たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.9 g 塩 分 1.1 g	
22 (ど)	ひやしだめきうどん あつあげのそぼろあんかけ バナナ	ヤクルト(マスカット) ぎゅうにゅう パウムクーヘン	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、かまぼこ、ヤクルト(マスカット)	ゆでうどん、パウムクーヘン、天かす、片栗粉、油	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、カットわかめ	しょうゆ、みりん、本だし	エネルギー 474 kcal 炭水化物 63.3 g たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.9 g 塩 分 1.5 g		エネルギー 425 kcal 炭水化物 61.1 g たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.6 g 塩 分 1.2 g	
24 (げつ)	ごはん さけのマヨコーンやき こうやとうふのもの ほうれんそうのみそしる	ヤクルト おちゃ きなこフリン	豆乳、さけ、凍り豆腐、きな粉、米みそ（淡色辛みそ）、いわし（煮干し）、ゼラチン、ヤクルト	米、マヨネーズ、砂糖	にんじん、ほうれんそう（冷凍）、こまつな、しめじ、コーン（冷凍）、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、本だし、食塩、こしょう	エネルギー 459 kcal 炭水化物 52.8 g たんぱく質 26.4 g 脂 質 15.8 g 塩 分 1.5 g		エネルギー 418 kcal 炭水化物 53.8 g たんぱく質 21.9 g 脂 質 12.8 g 塩 分 1.3 g	
25 (か)	タコライス キャベツスープ れいとうみかん	のむヨーグルト ミルク マシュマロチョコサンド	豚ひき肉、脱脂粉乳、ベーコン、粉チーズ、コアコアのむヨーグルト、マシュマロ	米、マリー、オールドエルパソチップス、てんさい含蜜糖、油、ミルクチョコレート	みかん、たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、トマト、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 501 kcal 炭水化物 78.9 g たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.7 g 塩 分 1.2 g		エネルギー 435 kcal 炭水化物 68 g たんぱく質 16 g 脂 質 12.8 g 塩 分 1.3 g	
26 (すい)	サラダうどん あつあげのにくニラのせ バナナ	ジョア ももフルーチェ じゃこきぶん	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ツナフレーク、しらす干し、ジョア	ゆでうどん、フルーチェ(もも)、じゃこ気分、冷やし中華スープ ごま味、砂糖	バナナ、レタス、フロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマト、にら、コーン（冷凍）、きゅうり、すりごま、ごま、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん	エネルギー 460 kcal 炭水化物 65.4 g たんぱく質 19 g 脂 質 13.6 g 塩 分 1.9 g		エネルギー 423 kcal 炭水化物 62.5 g たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.1 g 塩 分 1.6 g	

8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 (もく)	ごはん ポークビーンズ きゅうりのちゅうかふうあえもの ほうれんそうとうふのスープ	ヤクルト ミルク かたぬきクッキー	木綿豆腐、豚肉(もも)、脱脂粉乳、煮し大豆、ツナフレーク、粉チーズ、ヤクルト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、無塩バター、油、てんさい含蜜糖、ごま油	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、切り干しだいこん、ねぎ、干ししいたけ、ごま、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、鶏ガラ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 563 kcal 炭水化物 82.3 g たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.3 g 塩 分 1.5 g		エネルギー 500 kcal 炭水化物 77.1 g たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.2 g 塩 分 1.3 g	
28 (きん)	ごはん ハムカツ トマトとフロccoliのこんぶあえ こまつなとうふのすましじる	ジョア ミルク チョコバナナクレープ	ハムカツ、木綿豆腐、脱脂粉乳、ホイップクリーム、ジョア	米、冷凍クレープシート、チョコソース、油、ごま油、てんさい含蜜糖	バナナ、フロccoli、こまつな、にんじん、トマト、キャベツ、こんぶ(だし用)、塩こんぶ	中濃ソース、酢、しょうゆ、本だし、食塩	エネルギー 563 kcal 炭水化物 85.6 g たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.3 g 塩 分 1.8 g		エネルギー 479 kcal 炭水化物 73.2 g たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.4 g 塩 分 1.3 g	
29 (ど)	ごはん ぶたにくのしょうがやき キャベツサラダ ほうれんそうのみそじる	やさいジュース ぎゅうにゅう サッポロポテト	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	米、サッポロポテト、つぶつぶベジタブル ミニ、片栗粉、油、コールスロードレッシング	たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、気になる野菜(白ぶどう&ほうれんそう)	しょうゆ、酒、みりん、本だし、おろししょうが	エネルギー 460 kcal 炭水化物 60.2 g たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.3 g 塩 分 1.7 g		エネルギー 454 kcal 炭水化物 68.3 g たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.7 g 塩 分 1.5 g	
31 (げつ)	ミートスパゲティ フロccoliサラダ きのこだいずいりコンソメスープ	のびヨーグルト ぎゅうにゅう カルシウムせん	牛乳、豚ひき肉、煮し大豆、牛ひき肉、粉チーズ、脱脂粉乳、のびヨーグルト	スパゲティ、カルシウムせん、てんさい含蜜糖、油、イタリアンドレッシング	にんじん、たまねぎ、フロccoli、キャベツ、ホールトマト缶詰、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、ごしょう	エネルギー 483 kcal 炭水化物 64.1 g たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.3 g 塩 分 1.9 g		エネルギー 436 kcal 炭水化物 59.8 g たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.1 g 塩 分 1.6 g	



梅雨が明け、暑い日が続きます。子どもたちが安全に給食を食べられるよう、温度管理に十分配慮しています。今月も栄養たっぷりの給食で、元気に毎日をご過せようサポートしたいと思います。



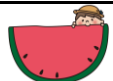
7月14日におたのしみパンとして、えだまめチーズパンを提供しました。子どもたちは、何が提供されるか知らされずにワクワクしていたと思います。夏の暑さにはちょうど良い塩味で、枝豆も細かく入っていたので未満児の子どもたちでも、安心して食べることができました。8月の献立にもおたのしみパンが入っていますので、何が提供されるのか楽しみにしててください(〇)/



とら・つき・ほしは、猛暑日にスティックシャーベットや塩分チャージタフレット等を提供することがあります。
お知らせ: 8月、9月の給食のメニューを、季節のフルーツに変更することもあります。アレルギーのあるお子さんについては、生活管理表の提出をお願いしていますが、アレルギー以外での痒み等の症状があり、心配なご家庭は、担任まで伝えて下さい。



すいかについて



夏の食べ物と言えば、すいかを想像する方も多いのではないのでしょうか。今回は、すいかについてお話したいと思います。
すいかの約90%が水分でできており、残りの10%にビタミン・アミノ酸等が含まれています。この時季に注意したい熱中症対策として水分の多い、すいかは最適です。
また体を冷やす効果もあるので、食べすぎには気をつけながら摂取したいですね。ちなみに、皮のギリギリまで食べる子も見かけますが、実は皮と果肉の間の白い部分に、シトルリンと言うアミノ酸が果肉の部分よりも多く含まれており、血流が促進され、疲労物質の蓄積を防ぐためスポーツ後に食べると効果的かもしれないそうです。
赤い果肉のすいかには、リコピンが多く含まれているので、細胞の酸化を防ぐように、食べすぎに注意しながら、摂取したいと思います。

発行者 新藤 麻衣



8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(土)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 たらの煮つけ スープ つぶしバナナ	18(火)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 ほきの煮つけ みそ汁
3(月)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 ほきの煮つけ みそ汁	19(水)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 たらの煮つけ みそ汁
4(火)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 たらの煮つけ スープ つぶしバナナ	20(木)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 ほきの煮つけ スープ
5(水)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 ほきの煮つけ スープ	21(金)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 たらの煮つけ すまし汁
6(木)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 たらの煮つけ すまし汁	22(土)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 ほきの煮つけ すまし汁 つぶしバナナ
7(金)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 ほきの煮つけ スープ	24(月)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 たらの煮つけ みそ汁
8(土)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 たらの煮つけ スープ つぶしバナナ	25(火)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 ほきの煮つけ スープ
10(月)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 ほきの煮つけ スープ	26(水)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 たらの煮つけ すまし汁 つぶしバナナ
12(水)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 たらの煮つけ みそ汁	27(木)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 ほきの煮つけ スープ
13(木)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 ほきの煮つけ みそ汁 オレンジ	28(金)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 たらの煮つけ すまし汁 つぶしバナナ
14(金)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 たらの煮つけ みそ汁	29(土)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 ほきの煮つけ みそ汁
15(土)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 ほきの煮つけ スープ	31(月)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 たらの煮つけ スープ
17(月)	おかゆ・軟飯 やさいの煮物 たらの煮つけ すまし汁 オレンジ		