



平成31年4月1日
白帆台保育園



4月の予定献立表



4月23日は
お弁当です

※ 未満児は、午前
水分補給として、牛乳
やお茶を飲みます。

♪ご入園・ご進級おめでとうございます♪

子どもたちは、これから園で出会うお友達や先生に胸ときめかせていることでしょう。食事のことで戸惑うこともあるかと思いますが、ゆっくり慣れるように、また楽しく食べられる食事時間になるように、一人一人の食べる量を見極めていきたいと思ひます。ご家庭と保育園との連携で、子どもたちの発育を見守っていきましょう。何かありましたら、お気軽に声をかけてください。



朝ごはんは1日のエネルギー源です

☆おいしく朝食を食べるポイント☆

- ・食べやすい形態にする
- ・水分の多い料理にする
- ・口当たりのよいものを食べる(果物など)

手で持って食べるおにぎりやサンドイッチ、具だくさんのみそ汁など...

朝食は、昼食までの遊びや運動を支える大切なエネルギー源です。睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。朝食をきちんと摂って、午前中に外でたくさん体を動かすことで、昼食はモリモリ食べられるようになります。

★給食室の職員★

栄養士 宮本 久美子
沖野 沙織
寺井 桂子
今村 亜都美
調理師 熊川 真喜子

おいしい給食・おやつを作っていきます。よろしくお祈りします。

♪保育園給食について♪

保育園の給食は、子どもたちがみんなで食べる楽しさや意欲、食べ方のマナーや、食文化を学ぶよい機会となっています。そして、子どもたちに必要な栄養素を届けるために、食の **おいしさ** はとても大事です。多くの人が協力をして、子どもたちに安全で、栄養バランスのとれたおいしい食事を提供しています。

毎日できたてのおいしさ

適時・適温はおいしさの必須条件。食べる時間に合わせて調理しています。



新鮮な旬の食材のおいしさ

安心・安全な食材を納品してもらっています。旬の食材はおいしいだけでなく、栄養価も豊富です。



空腹時に食べるおいしさ

体をたくさん動かして、お腹を空かすことがポイント。

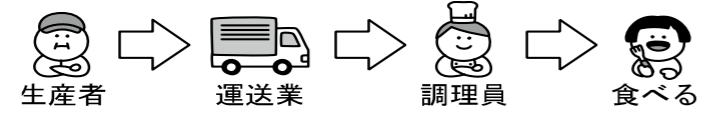


子どもの発達を考慮した食事のおいしさ

消化吸収・咀嚼機能を考慮して調理しています。



食に携わる人に感謝する気持ちからうまれるおいしさ



♪給食室からのお知らせ♪

園ではことり・ひよこ組から以上児まで月に一度、**お楽しみランチ(手作りお弁当の日)**があります。給食とは違う場所やお友達、シートを敷いて食べたりいつもと違う環境での食育の場として、子どもたちと楽しい経験を一緒に味わい伝えていきたいと思ひています。お家の方からの愛情のこもったお弁当を開けた時の子どもたちの嬉しそうな顔、「見て見て〜♪」とニコニコです！右記のポイントをぜひ参考してみてください。



《手作りお弁当のポイント》

- ★お弁当箱の半分にご飯などの炭水化物、残り半分は肉・魚・卵のたんぱく質源おかずと、野菜おかずを半分ずつ詰めると栄養バランス◎。
- ★果物は果物専用の箱にいれて、食べやすい大きさにしましょう。
- ★最初のうちはお弁当箱に詰める量を、おうちで食べる時より少し少なめにしてお様子を見ましょう。
- ★おかずは子どもたちの発達にあった食べやすい大きさに切って入れましょう。(から揚げ、ブロッコリー、麺類、おにぎりなど...)
- ★お弁当の献立を事前に決めておいたり、前日にできる準備をしておく、朝慌てることなく作れますね。
- ★「もう1品」と困ったときの冷凍食品も、上手に活用しましょう。
- ★お弁当の中身は冷めてから蓋をしましょう。(お弁当の中の菌の増殖を防ぐためです。)
- ★小さなピックなど誤飲の危険もあるので、未満児の間は控えましょう。



| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | おやつ |
|-----|--|--|-------------------------------|--|---------------------------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1月 | ご飯、豆腐ハンバーグのきのこソース、ごぼうのサラダ、春キャベツのスープ煮 | 米、じゃが芋、押麦、パン粉、マヨネーズ、きび砂糖、オリーブ油、食パン | 豆腐、豚肉、牛肉、ウインナー、きな粉、ハム、豆乳、牛乳 | 玉葱、ごぼう、人参、キャベツ、きゅうり、舞茸、しめじ、コーン缶、グリーンピース、ひじき、オレンジ | 牛乳、きなこスティックパン、オレンジ |
| 2火 | ご飯、キャベツのミンチカツ、ブロッコリーとツナのサラダ、ワタンスープ | 米、じゃが芋、パン粉、油、押麦、小麦粉、マシュマロ、マヨネーズ、ワタンの皮、クラッカー | 豚肉、卵、豆乳、ベーコン、ツナ、チーズ、小豆、牛乳 | 玉葱、チンゲンサイ、キャベツ、ブロッコリー、人参、もやし、ねぎ、コーン缶 | 牛乳、マシュマロサンド、チーズ、(1歳児)クラッカー、チーズ |
| 3水 | ご飯、魚の照り焼き、小松菜の納豆和え、豚汁 | 米、さつまいも、押麦、こんにゃく、油、食パン、砂糖 | 魚、みそ、豚肉、納豆、ちくわ、牛乳 | 小松菜、人参、キャベツ、玉葱、ごぼう、ねぎ、苺ジャム | 牛乳、いちごジャムサンド |
| 4木 | カレーライス、キャベツとりんごのサラダ、たこさんウインナー【入園式】 | 米、じゃが芋、小麦粉、花見団子、油、オリーブ油、砂糖 | 豚肉、ハム、脱脂粉乳、ウインナー、牛乳 | キャベツ、人参、玉葱、きゅうり、グリーンピース、りんご | 牛乳、花見団子、クッキー、(1歳児)コロコロおにぎり |
| 5金 | ご飯、鮭のカレーニエル、キャベツの昆布和え、けんちん汁 | 米、さつまいも、押麦、油、小麦粉、三温糖、オリーブ油 | 魚、豆腐、油揚げ、ちくわ、ごま、牛乳 | きゅうり、キャベツ、人参、大根、ごぼう、椎茸、ねぎ、昆布 | 牛乳、いもけんぴ |
| 6土 | 牛乳、パン | パン | 牛乳 | | お茶、かりんとう、せんべい |
| 7日 | 牛乳、パン | パン | 牛乳 | | お茶、せんべい、ビスケット |
| 8月 | ご飯、魚のパン粉焼き、大豆とひじきのサラダ、切り干し大根のみそ汁 | 米、じゃが芋、押麦、油、パン粉、三温糖、砂糖、オリーブ油、クッキー | 魚、みそ、大豆、油揚げ、ちくわ、小魚、牛乳 | 人参、きゅうり、玉葱、コーン缶、切干大根、ひじき、バナナ | 牛乳、バナナ、カリカリ田作り(1歳児)バナナ、クッキー |
| 9火 | ご飯、ポーソテーのトマトソース、切干大根のサラダ、さつまいものみそ汁 | 米、うどん、さつまいも、押麦、小麦粉、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、油 | 豚肉、みそ、ちくわ、ごま、かつお節、牛乳 | 人参、きゅうり、玉葱、キャベツ、トマト缶、玉葱、ごぼう、キャベツ、切干大根、ねぎ | 牛乳、おやつ焼きうどん |
| 10水 | ご飯、おから入り肉団子、ほうれん草の海苔和え、揚げのみそ汁 | 米、フランスパン、じゃが芋、油、押麦、小麦粉、メイプル、マーガリン、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油 | 鶏肉、生揚げ、みそ、おから、豆腐、しらす干し、牛乳 | ほうれん草、玉葱、人参、キャベツ、えのきたけ、海苔、ひじき | 牛乳、メープルラスク |
| 11木 | ご飯、チキンクリームシチュー、ブロッコリーのサラダ、かぼちゃコロッケ | 米、じゃが芋、押麦、油、ウエハース、かぼちゃコロッケ、オリーブ油、砂糖 | 鶏肉、ハム、脱脂粉乳、牛乳 | 人参、玉葱、しめじ、ブロッコリー、ほうれん草、コーン缶、寒天、みかん果汁、みかん缶 | 牛乳、みかんの寒天、ウエハース |
| 12金 | ひじきご飯、卵焼き、きゅうりのゆかり和え、めった汁 | 米、さつまいも、小麦粉、もち粉、三温糖、油、砂糖 | 卵、小豆、豆腐、みそ、豚肉、油揚げ、鶏肉、牛乳 | 白菜、きゅうり、人参、キャベツ、えのきたけ、筍、ねぎ、椎茸、ごぼう、ひじき | 牛乳、桜餅 |
| 13土 | 牛乳、パン | パン | 牛乳 | | お茶、せんべい、小魚 |
| 14日 | 牛乳、パン | パン | 牛乳 | | お茶、せんべい、クラッカー |
| 15月 | ご飯、マーボー豆腐、パンサンデー、かぼちゃのコーンフ레이크揚げ | 米、お好み焼き粉、押麦、春雨、油、コーンフ레이크、小麦粉、砂糖、片栗粉、パン粉、三温糖 | 豆腐、豚肉、えび、卵、ハム、ベーコン、みそ、かつお節、牛乳 | 南瓜、人参、ねぎ、きゅうり、キャベツ、筍、椎茸、にら、青のり | 牛乳、お好み焼き |
| 16火 | 野菜ラーメン、えびシユウマイ、ほうれん草ともやしのナムル、大学いも | 中華めん、米、さつまいも、油、砂糖、ごま油 | 豚肉、えびしゅうまい、しらす干し、ごま、牛乳 | ほうれん草、人参、もやし、キャベツ、玉葱、コーン缶、ねぎ、海苔、青のり | お茶、たわらおにぎり |
| 17水 | ご飯、かじきのコーンマヨネーズ焼き、わかめの酢の物、たけのこ汁 | 米、じゃが芋、押麦、小麦粉、マヨネーズ、オリーブ油、油、食パン、砂糖 | 魚、みそ、豚肉、豆乳クリーム、牛乳 | 人参、キャベツ、玉葱、きゅうり、筍、コーン缶、バナナ、苺、ねぎ、わかめ | 牛乳、フルーツサンド |
| 18木 | ご飯、大豆と揚げじゃが芋の煮物、小松菜のお浸し、ビーフンスープ | 米、さつまいも、じゃが芋、片栗粉、ビーフン、押麦、油、砂糖、三温糖 | 豚肉、豆乳、大豆、ベーコン、ちくわ、牛乳、チーズ | 人参、小松菜、玉葱、チンゲンサイ、キャベツ、ピーマン、コーン缶、昆布、寒天 | 牛乳、いもようかん、昆布チップ、(未)チーズ |
| 19金 | 春のちらし寿司、鶏肉のから揚げ、粉ふき芋、はんぺんのすまし汁【誕生会】 | 米、じゃが芋、小麦粉、片栗粉、油、砂糖 | 鶏肉、卵、はんぺん、豆乳クリーム、ツナ、豆腐、牛乳 | 人参、小松菜、ねぎ、絹さや、青のり、みかん缶、キウイ | 牛乳、誕生日ケーキ |
| 20土 | 牛乳、パン | パン | 牛乳 | | お茶、せんべい、クッキー |
| 21日 | 牛乳、パン | パン | 牛乳 | | お茶、せんべい、ビスケット |
| 22月 | ご飯、鮭のレモン焼き、ひじきとささみのマヨネーズ和え、ほうれん草と卵のスープ | 米、ホットケーキ粉、押麦、油、黒砂糖、マヨネーズ、片栗粉 | 魚、豆乳、おから、卵、鶏肉、ごま、牛乳 | 人参、ほうれん草、玉葱、えのきたけ、ねぎ、いんげん、コーン缶、レモン果汁、ひじき | 牛乳、黒糖おからドーナツ |
| 23火 | お楽しみランチ(手作り弁当) | 強力粉、きび砂糖 | 豆乳、小豆、豆乳クリーム、牛乳 | よもぎ | 牛乳、手作りパン |
| 24水 | グリーンピース御飯、肉じゃが、キャベツの梅おかか和え、切干大根のみそ汁 | 米、じゃが芋、片栗粉、砂糖、しらたき、三温糖、油 | 豚肉、みそ、きな粉、脱脂粉乳、かつお節、牛乳 | キャベツ、人参、きゅうり、玉葱、グリーンピース、えのきたけ、ねぎ、切干大根、梅びしお、わかめ | 牛乳、抹茶ミルクくずもち |
| 25木 | ご飯、豚肉のみそ焼肉、アスパラのサラダ、なめこのすまし汁 | 米、じゃが芋、押麦、油、ぎょうざの皮、マヨネーズ、三温糖 | 豚肉、豆腐、みそ、しらす干し、牛乳、チーズ | アスパラガス、玉葱、人参、大根、キャベツ、ほうれん草、なめこ、赤ピーマン、ねぎ | 牛乳、インドサモサ風 |
| 26金 | たけのこごはん、こいのぼりえびフライ、花野菜のサラダ、わかめのすまし汁【端午の節句】 | 米、油、マヨネーズ、麩、ちまき、三温糖、メイプルシロップ、ホットケーキ粉 | 油揚げ、えびフライ、豆乳、牛乳 | カリフラワー、ブロッコリー、人参、きゅうり、ほうれん草、筍、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、グリーンピース、ミトマト、わかめ、よもぎ | 牛乳、(以上児)ちまき、花せんべい、(未満児)よもぎホットケーキ、せんべい |
| 27土 | 牛乳、パン | パン | 牛乳 | | お茶、ほんせん、クラッカー |
| 28日 | 牛乳、パン | パン | 牛乳 | | お茶、せんべい、クラッカー |
| 29月 | お弁当 | | | | お茶、せんべい、かりんとう |
| 30火 | お弁当 | | | | お茶、せんべい、クラッカー |

【今月の平均栄養価】

- ☆以上児 エネルギー(506kcal)、たんぱく質(18.5g)、脂質(14.3g)、食塩(1.9g)
- ☆未満児 エネルギー(456kcal)、たんぱく質(16.9g)、脂質(14.2g)、食塩(1.6g)



平成31年4月1日
白帆台保育園

♪ご入園おめでとうございます♪

子どもたちが食べ物に興味・関心を持ち、食べることの大切さや楽しさを十分に味わい、さまざまな体験の中から生きる力が育ってほしいと願っています。また、離乳食ではご家庭と保育士、給食室とで連携をとりながら、子どもたちの月齢に応じてゆっくりと進めていきたいと思ひます。何かありましたら、お気軽に声をかけてください。

★給食室の職員★

栄養士 宮本 久美子
沖野 沙織
寺井 桂子
今村 亜都美
調理師 熊川 真喜子

おいしい給食・おやつを作っています。

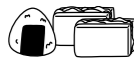
【離乳食とは】

母乳やミルクだけを飲んでいた赤ちゃんが、お母さんのおっぱいを卒業して食の自立をしていくプロセスであり、「飲む」ことから大人と同じように、食物を「噛んで食べる」ことに慣れていく練習のための食事です。子どもたちの様子を見ながらゆったりとした気持ちで徐々に幼児食へと移行していきます。

朝ごはんは1日のエネルギー源です

☆おいしく朝食を食べるポイント☆

- ・食べやすい形態にする
- ・水分の多い料理にする



手で持って食べる



具たくさん汁



朝食は、昼食までの遊びや運動を支える大切なエネルギー源です。睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。朝食をきちんと摂って、午前中にお外でたくさん体を動かすことで、昼食はモリモリ食べられるようになります。



★注意しましょう★

- ◎牛乳： 生牛乳を飲用するのは、1歳を過ぎてからにしましょう。加熱して調理にときどき少量使う程度なら1歳前でも使えます。
- ◎ハチミツ： 細菌は加熱すれば死滅するものなのですが、ハチミツに混入する「ボツリヌス菌」は生き延びることがある菌です。満1歳までは使わないでください。
- ◎卵： 特に卵白はアレルギー症状を起こすこともあります。7、8か月以降、最初は固ゆでの卵黄から始め、様子を見て全卵に進むようにします。
- ◎バターなどの油脂： 調理の副材料としてのバターや植物油は、初期のころでも1日1gまでを目安に取り入れることができます。

✿食事記録表について✿



入園時にお渡しした食事の記録表は、園での食物アレルギーの発症を防ぐため、離乳食の進み具合をご家庭と園で連携していくため、継続して確認をしていきたいと思ひます。離乳食が進むにつれて子どもたちの成長に欠かせない食材もたくさん増えていきます。初めてのものはまずお家で食べていただいでから、給食にも取り入れていきたいと思ひます。食べた食材は表に随時チェックをお願いします。



4月の予定献立表
《離乳食》



※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)、おせんべいを出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。

| 日付 | 1才~1才6か月以降(バクバク期) | 9~11か月頃(カミカミ期) | 7~8か月頃(モグモグ期) | 5~6か月頃(ゴックン期) |
|-----|--|---|---|--------------------------------------|
| 1月 | ご飯 豆腐ハンバーグ ごぼうのサラダ 春キャベツと野菜のスープ煮(オレンジ、ポーロ) | 軟飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃのサラダ 春キャベツと野菜のスープ煮(オレンジ、ポーロ) | お粥 豆腐肉団子のあんかけ かぼちゃと人参の煮物 じゃが芋のマッシュ野菜スープ | つぶし粥 かぼちゃと人参の煮物 じゃが芋のマッシュ野菜スープ |
| 2火 | ご飯 肉団子のあんかけ ブロッコリーとツナのサラダ ワンタンスープ(バナナ、せんべい) | 軟飯 肉団子のあんかけ ブロッコリーとツナの煮びたし ワンタン野菜スープ(バナナ) | お粥 肉団子のあんかけ ブロッコリーの煮びたし じゃがいもの煮物野菜スープ | つぶし粥 人参のすりつぶし ブロッコリーとじゃが芋のマッシュ野菜スープ |
| 3水 | ご飯 魚の照り焼き 小松菜の納豆和え 豚汁(食パンジャムサンド) | 軟飯 魚の照り焼き 小松菜の納豆和え さつまいものみそ汁(スティックパン) | お粥 白身魚のあんかけ 小松菜の煮びたし さつまいものマッシュ野菜スープ | つぶし粥 さつまいもの煮物 小松菜のすりつぶし野菜スープ |
| 4木 | ご飯 肉じゃが キャベツとりんごのサラダ かぼちゃのみそ汁(コロコロおにぎり) | 軟飯 肉じゃが キャベツとりんごの和え物 かぼちゃのみそ汁(せんべい、ビスケット) | お粥 ささ身の衣煮 かぼちゃの煮物 キャベツと人参の煮びたし野菜スープ | つぶし粥 かぼちゃののろろ 人参のすりつぶし野菜スープ |
| 5金 | ご飯 鮭のカレームニエル キャベツの煮浸し けんちん汁(ふかし芋) | 軟飯 鮭のだし煮 キャベツの煮びたし けんちん汁(ふかし芋) | お粥 鮭のだし煮 キャベツと人参の和え物 大根の煮物野菜スープ | つぶし粥 ほうれん草のすりつぶし 大根ののろろ野菜スープ |
| 8月 | ご飯 魚のパン粉焼き ひじきのサラダ 切り干し大根のみそ汁(バナナ、クッキー) | 軟飯 煮魚 ひじきのサラダ 切り干し大根のみそ汁(バナナ) | お粥 白身魚の煮物 南瓜と人参の煮物 じゃがいもの煮物野菜スープ | つぶし粥 南瓜と人参のすりつぶし じゃがいものマッシュ野菜スープ |
| 9火 | ご飯 豚肉のトマト煮 切干大根のサラダ さつまいものみそ汁(焼きうどん) | 軟飯 鶏肉のトマト煮 切干大根の煮物 さつまいものみそ汁(煮込みうどん) | お粥 ささ身のトマト煮 キャベツと人参の煮物 さつまいものマッシュ野菜スープ | つぶし粥 キャベツとトマトのすりつぶし さつまいものマッシュ野菜スープ |
| 10水 | ご飯 おから入り肉団子 ほうれん草の海苔和え じゃが芋のみそ汁(食パンジャムサンド) | 軟飯 おから入り肉団子 ほうれん草の海苔和え じゃが芋のみそ汁(スティックパン) | お粥 ささ身団子のやわらか煮 ほうれん草の煮浸し じゃが芋の煮物野菜スープ | つぶし粥 ほうれん草のすりつぶし じゃがいものマッシュ野菜スープ |
| 11木 | ご飯 チキンクリームシチュー ブロッコリーのサラダ たこさんウインナー(みかん寒天、ウエハース) | 軟飯 鶏肉のやわらか煮 ブロッコリーのサラダ じゃがいものみそ汁(みかん寒天、せんべい) | お粥 ささ身のやわらか煮 かぼちゃの和え物 ブロッコリーの煮物野菜スープ | つぶし粥 ブロッコリーの煮物 かぼちゃのやわらか煮野菜スープ |
| 12金 | ひじきご飯 卵焼き きゅうりの和え物 豆腐のみそ汁(せんべい、ビスケット) | ひじき入り軟飯 卵焼き キャベツの煮びたし 豆腐のみそ汁(せんべい、ビスケット) | お粥 豆腐のあんかけ じゃがいもの煮物 キャベツと人参の煮物野菜スープ | つぶし粥 じゃがいもののろろ キャベツと人参のすりつぶし野菜スープ |
| 15月 | ご飯 豆腐の肉あんかけ 春雨の和え物 かぼちゃのみそ汁(お好み焼き) | 軟飯 豆腐の肉あんかけ 春雨の和え物 かぼちゃのみそ汁(お好み焼き) | お粥 豆腐のあんかけ キャベツの煮びたし かぼちゃの煮物野菜スープ | つぶし粥 人参のすりつぶし かぼちゃの煮物野菜スープ |
| 16火 | 野菜うどん 肉団子とさつまいもの煮物 ほうれん草の和え物(たわらおにぎり) | うどん 肉団子とさつまいもの煮物 ほうれん草の煮浸し(せんべい、ポーロ) | うどん 肉団子 ほうれん草の煮びたし さつまいもの煮物 | うどんのくたくた煮 ほうれん草の煮びたし さつまいものマッシュ |
| 17水 | ご飯 かじきのコーンマヨネーズ焼き わかめの酢の物 じゃがいものみそ汁(フルーツサンド) | 軟飯 かじきのコーン煮 わかめのとキャベツの和え物 じゃがいものみそ汁(スティックパン) | お粥 白身魚のコーン煮 キャベツの煮びたし じゃがいもと人参の煮物野菜スープ | つぶし粥 キャベツと人参の煮びたし じゃがいものマッシュ野菜スープ |
| 18木 | ご飯 豚肉と野菜の煮物 小松菜の煮浸し ビーフンスープ(いもようかん) | 軟飯 鶏肉と野菜の煮物 小松菜の煮びたし ビーフンスープ(いもようかん) | お粥 ささ身のやわらか煮 小松菜の煮浸し じゃがいもと人参の煮物野菜スープ | つぶし粥 小松菜の煮びたし じゃがいもの煮物野菜スープ |
| 19金 | 春のちらし寿司 鶏肉のやわらか煮 粉ふき芋 すまし汁(誕生日ケーキ) | 軟飯 鶏肉のやわらか煮 じゃがいもの煮物 すまし汁(バナナ、せんべい) | お粥 ささ身のやわらか煮 じゃがいもの煮物 小松菜と人参の煮びたし野菜スープ | つぶし粥 じゃがいもの煮物 人参のすりつぶし野菜スープ |
| 22月 | ご飯 鮭のレモン焼き ひじきとささみのマヨネーズ和え ほうれん草と卵のスープ(おから蒸しパン) | 軟飯 鮭のレモン焼き ひじきとささみの和え物 ほうれん草のスープ(おから蒸しパン) | お粥 鮭のだし煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮びたし野菜スープ | つぶし粥 かぼちゃのマッシュ ほうれん草と人参のすりつぶし野菜スープ |
| 23火 | ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 さつまいものみそ汁(手作りパン) | 軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 さつまいものみそ汁(せんべい、ビスケット) | お粥 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 さつまいものマッシュ野菜スープ | つぶし粥 人参のすりつぶし さつまいものマッシュ野菜スープ |
| 24水 | グリーンピース御飯 肉じゃが キャベツのおかか和え 切干大根のみそ汁(豆乳くずもち) | 軟飯 グリーンピース御飯 肉じゃが キャベツの煮浸し 切干大根のみそ汁(せんべい、ポーロ) | お粥 ささ身のやわらか煮 じゃがいもの煮物 人参とキャベツの煮びたし野菜スープ | つぶし粥 じゃがいものマッシュ 人参とキャベツのすりつぶし野菜スープ |
| 25木 | ご飯 豚肉のみそ焼き肉 アスパラのサラダ なめこのすまし汁(じゃがいものおやき) | 軟飯 鶏肉のみそ風味煮 アスパラの和え物 大根のすまし汁(じゃがいものおやき) | お粥 ささ身と野菜の旨煮 アスパラと人参の煮物 大根のやわらか煮野菜スープ | つぶし粥 ほうれん草のすりつぶし 大根と人参のやわらか煮野菜スープ |
| 26金 | たけのごはん 豆腐ハンバーグ 花野菜のサラダ わかめのすまし汁(ホットケーキ) | 軟飯 豆腐ハンバーグ 花野菜のサラダ わかめのすまし汁(ホットケーキ) | お粥 豆腐の肉団子 ブロッコリーの煮びたし じゃがいものマッシュ野菜スープ | つぶし粥 ブロッコリーとじゃがいものマッシュ 人参のすりつぶし野菜スープ |