

# 7がつ りにゅうしょくこんだてひょう

※調味料は 塩・みそ・昆布だし汁・鰹だし汁を使用します。

メーブルほいくえん

	中期食		後期食		完了食	
	午前		午前	午後	午前	午後
1 木	7倍粥 キャベツのだし汁 高野豆腐と玉ねぎのあんかけ にんじんのだし煮		3倍粥 キャベツのだし汁 豆腐と玉ねぎのあんかけ にんじんのだし煮	麦茶 しらす粥	軟飯 キャベツのだし汁 豆腐のあんかけ にんじんのだし煮	麦茶 しらす粥
2 金	7倍粥 じゃが芋のだし汁 鶏ササミとほうれん草のとうろみ煮 小松菜とにんじんのだし煮		3倍粥 じゃが芋のだし汁 鶏ササミとほうれん草のとうろみ煮 小松菜とにんじんのだし煮	麦茶 だし粥	軟飯 じゃが芋のだし汁 鶏ササミとほうれん草のとうろみ煮 小松菜とにんじんのだし煮	麦茶 だし粥
3 土	7倍粥 チンゲン菜のだし汁 ツナと小松菜のとうろみ煮 オレンジ		3倍粥 チンゲン菜のだし汁 ツナと小松菜のとうろみ煮 にんじんの温サラダ	麦茶 だし粥	軟飯 チンゲン菜のだし汁 ツナと小松菜のとうろみ煮 オレンジ	麦茶 だし粥
5 月	7倍粥 大根のだし汁 鶏ササミと人参のうまみ煮 さつまいもマッシュ		3倍粥 大根のだし汁 鶏ササミと人参のうまみ煮 さつまいもマッシュ	麦茶 きな粉粥	軟飯 大根のだし汁 鶏ササミと人参のうまみ煮 さつまいもマッシュ	麦茶 きな粉粥
6 火	7倍粥 小松菜のだし汁 カレイのとうろみ煮 なすのだし煮		3倍粥 小松菜のだし汁 カレイのグリル なすのだし煮	麦茶 じゃが芋のマッシュ	軟飯 小松菜のだし汁 カレイのグリル なすのだし煮	麦茶 じゃが芋のマッシュ
7 水	7倍粥 にんじんのだし汁 豆腐と小松菜のあんかけ きゅうりの温サラダ		3倍粥 にんじんのだし汁 豆腐と小松菜のあんかけ きゅうりの温サラダ	麦茶 だし粥	軟飯 にんじんのだし汁 豆腐と小松菜のあんかけ きゅうりの温サラダ	麦茶 だし粥
8 木	7倍粥 かぼちゃのだし汁 納豆とキャベツのうまみ煮 オレンジ		3倍粥 かぼちゃのだし汁 納豆とキャベツのうまみ煮 オレンジ	麦茶 しらす粥	軟飯 かぼちゃのだし汁 納豆とキャベツのうまみ煮 オレンジ	麦茶 しらす粥
9 金	7倍粥 キャベツのだし汁 豆腐と玉ねぎのトトロ煮 人参のだし煮		3倍粥 キャベツのだし汁 豆腐と玉ねぎのトトロ煮 にんじんのだし煮	麦茶 じゃが芋の温サラダ	軟飯 キャベツのだし汁 豆腐と玉ねぎのトトロ煮 にんじんのだし煮	麦茶 じゃが芋の温サラダ
10 土	7倍粥 人参のだし汁 鮭と大根のあんかけ さつまいもマッシュ		3倍粥 にんじんのだし汁 鮭と大根のとうろみ煮 さつまいもマッシュ	麦茶 きな粉粥	軟飯 にんじんのだし汁 鮭と大根のとうろみ煮 さつまいもマッシュ	麦茶 きな粉粥
12 月	7倍粥 たまねぎのだし汁 豆腐とほうれん草のうまみ煮 きゅうりと人参の温サラダ		3倍粥 たまねぎのだし汁 豆腐とほうれん草のうまみ煮 きゅうりと人参の温サラダ	麦茶 きゅうり粥	軟飯 たまねぎのだし汁 豆腐とほうれん草のうまみ煮 きゅうりと人参の温サラダ	麦茶 きゅうり粥
13 火	7倍粥 人参がゆ(7倍粥) キャベツのだし汁 鶏ササミと人参のとうろみ煮 きゅうりとたまねぎのだし煮		3倍粥 にんじん粥(3倍粥) キャベツのだし汁 鶏ササミとにんじんのとうろみ煮 きゅうりとたまねぎのだし煮	麦茶 だし粥	軟飯 にんじん粥(軟飯) キャベツのだし汁 鶏ササミとにんじんのとうろみ煮 きゅうりとたまねぎのだし煮	麦茶 だし粥
14 水	7倍粥 人参のだし汁 鮭のとうろみ煮 大根のうまみ煮		3倍粥 人参のだし汁 焼き鮭 大根のうまみ煮	麦茶 だし粥	軟飯 人参のだし汁 焼き鮭 大根のうまみ煮	麦茶
15 木	7倍粥 小松菜のだし汁 高野豆腐と人参のとうろみ煮 なすのだし煮		3倍粥 小松菜のだし汁 高野豆腐と人参のとうろみ煮 なすのだし煮	麦茶 ツナ粥	軟飯 小松菜のだし汁 高野豆腐と人参のとうろみ煮 なすのだし煮	麦茶 鮭粥
16 金	7倍粥 人参のだし汁 かじきのあんかけ 小松菜と玉ねぎのうまみ煮		3倍粥 人参のだし汁 かじきのあんかけ 小松菜と玉ねぎのうまみ煮	麦茶 さつまいもマッシュ	軟飯 人参のだし汁 かじきのあんかけ 小松菜と玉ねぎのうまみ煮	麦茶 さつまいもマッシュ
17 土	7倍粥 キャベツのだし汁 納豆と小松菜のだし煮 人参の温野菜		3倍粥 キャベツのだし汁 納豆と小松菜のだし煮 人参の温野菜	麦茶 だし粥	軟飯 キャベツのだし汁 納豆と小松菜のだし煮 人参の温野菜	麦茶 だし粥
19 月	7倍粥 大根のだし汁 鶏ササミとじゃが芋のトトロ煮 キャベツのだし煮		3倍粥 大根のだし汁 鶏ササミとじゃが芋のトトロ煮 キャベツのだし煮	麦茶 しらす粥	軟飯 大根のだし汁 鶏ササミとじゃが芋のトトロ煮 キャベツのだし煮	麦茶 きな粉粥
20 火	7倍粥 なすのだし汁 鶏むねと人参のあんかけ ほうれん草のうまみ煮		3倍粥 なすのだし汁 鶏むねと人参のあんかけ ほうれん草のうまみ煮	麦茶 小松菜粥	軟飯 なすのだし汁 鶏むねと人参のあんかけ ほうれん草のうまみ煮	麦茶 小松菜粥
21 水	7倍粥 小松菜のだし汁 鶏ササミとキャベツのとうろみ煮 じゃが芋マッシュ		3倍粥 小松菜のだし汁 鶏ササミとキャベツのとうろみ煮 じゃが芋マッシュ	麦茶 きな粉粥	軟飯 小松菜のだし汁 鶏ササミとキャベツのとうろみ煮 じゃが芋マッシュ	麦茶 きな粉粥
24 土	7倍粥 なすのだし汁 鶏ササミと赤ピーマンのとうろみ煮 にんじんとチンゲン菜のだし煮		3倍粥 なすのだし汁 鶏ササミと赤ピーマンのとうろみ煮 にんじんとチンゲン菜のだし煮	麦茶 だし粥	軟飯 なすのだし汁 鶏ササミと赤ピーマンのとうろみ煮 にんじんとチンゲン菜のだし煮	麦茶 だし粥
26 月	7倍粥 小松菜のだし汁 鶏むね肉と玉ねぎのあんかけ 人参ときゅうりの温サラダ		3倍粥 小松菜のだし汁 鶏むね肉と玉ねぎのあんかけ 人参ときゅうりの温サラダ	麦茶 にんじん粥	軟飯 小松菜のだし汁 鶏むね肉と玉ねぎのあんかけ 人参ときゅうりの温サラダ	麦茶 にんじん粥
27 火	7倍粥 にんじんのだし汁 じゃが芋としらすのうまみ煮 小松菜のだし煮		3倍粥 にんじんのだし汁 じゃが芋としらすのうまみ煮 小松菜のだし煮	麦茶 きな粉粥	軟飯 にんじんのだし汁 じゃが芋としらすのうまみ煮 小松菜のだし煮	麦茶 きな粉粥
28 水	7倍粥 キャベツのだし汁 鶏ササミと玉ねぎのだし煮 ほうれん草と人参の温サラダ		3倍粥 キャベツのだし汁 鶏ササミと玉ねぎのだし煮 ほうれん草と人参の温サラダ	麦茶 鮭粥	軟飯 キャベツのだし汁 鶏ササミと玉ねぎのだし煮 ほうれん草と人参の温サラダ	麦茶 鮭粥
29 木	7倍粥 たまねぎのだし汁 豆腐となすのとうろみ煮 ほうれん草のうまみ煮		3倍粥 たまねぎのだし汁 豆腐となすのとうろみ煮 ほうれん草のうまみ煮	麦茶 さつまいもマッシュ	軟飯 たまねぎのだし汁 豆腐となすのとうろみ煮 ほうれん草のうまみ煮	麦茶 さつまいもマッシュ
30 金	7倍粥 にんじんのだし汁 鶏ササミときゅうりのあんかけ かぼちゃマッシュ		3倍粥 にんじんのだし汁 鶏ササミときゅうりのあんかけ かぼちゃマッシュ	麦茶 しらす粥	軟飯 にんじんのだし汁 鶏ササミときゅうりのあんかけ かぼちゃマッシュ	麦茶 しらす粥
31 土	7倍粥 かぼちゃのだし汁 鶏むね肉とにんじんのとうろみ煮 キャベツのだし煮		3倍粥 かぼちゃのだし汁 鶏むね肉とにんじんのとうろみ煮 キャベツのだし煮	麦茶 だし粥	軟飯 かぼちゃのだし汁 鶏むね肉とにんじんのとうろみ煮 キャベツのだし煮	麦茶 だし粥

\* 10時に赤ちゃんせんべい等のおやつがあります。  
 \* 調理形態は月齢や体調、個人に合わせて変更することがあります。  
 \* 献立は材料の都合により変更することがあります。