

| 日<br>／<br>曜       | 完了期                                                                                | 後期                                                                           | 中期                                                                              | 初期                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1<br>—<br>土<br>—  | 麦茶、スティックビスケット<br>チキンライス<br>こまつなサラダ<br>コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・コーン）<br>みかん                | ビスケット<br>あんかけごはん<br>（5倍粥・しらす・にんじ<br>ん・こまつな）<br>ほうれんそうの味噌汁                    | 野菜リング<br>あんかけごはん<br>（7倍粥・しらす・にんじ<br>ん・こまつな）<br>ほうれんそうの味噌汁                       | 10倍粥<br>しらす煮<br>ほうれんそう煮   |
| 3<br>—<br>月<br>—  | 麦茶、野菜ビスケット<br>カレーライス<br>こまつなのツナ和え<br>わかめスープ<br>パイ<br>牛乳、ほうれんそうのケーキ                 | ビスケット<br>かぼちゃと鶏のドリア風<br>（5倍粥・鶏ひき肉・かぼ<br>ちゃ）<br>たまねぎとにんじんの味噌汁<br>ほうれんそうのおやき   | おせんべい<br>かぼちゃと鶏のドリア風<br>（7倍粥・鶏ひき肉・かぼ<br>ちゃ）<br>たまねぎとにんじんの味噌汁<br>ほうれんそう粥         | 10倍粥<br>かぼちゃ煮<br>ブロッコリー煮  |
| 4<br>—<br>火<br>—  | 麦茶、バタービスケット<br>ひじきハンバーグ<br>キャベツのごまだれサラダ<br>ごはん<br>味噌汁（しめじ・こまつな・油揚げ）<br>牛乳、ココアくずもち  | おせんべい<br>5倍粥<br>ハンバーグ（鶏ひき肉・とうふ）<br>茹でキャベツ<br>ほうれんそうの味噌汁<br>しらす粥              | おせんべい<br>7倍粥<br>ハンバーグ風（鶏ひき肉・とうふ）<br>キャベツのとりみ煮<br>ほうれんそうの味噌汁<br>しらす粥             | 10倍粥<br>とうふ煮<br>ほうれんそう煮   |
| 5<br>—<br>水<br>—  | 麦茶、塩せんべい<br>焼きそば<br>肉団子スープ<br>バナナ<br>牛乳、ひじきおにぎり                                    | おせんべい<br>煮込みうどん<br>（うどん・しらす・にんじ<br>ん・こまつな）<br>茹でブロッコリー<br>ひじき粥               | おせんべい<br>煮込みうどん<br>（うどん・しらす・にんじ<br>ん・こまつな）<br>ブロッコリーのとりみ煮<br>ひじき粥               | 10倍粥<br>しらす煮<br>にんじん煮     |
| 6<br>—<br>木<br>—  | 麦茶、スティックビスケット<br>ささみとブロッコリーのあんかけ<br>きんぴらごぼう<br>ごはん<br>味噌汁（わかめ・とうふ・なめこ）<br>牛乳、いももち  | おせんべい<br>5倍粥<br>ささみとブロッコリーのあんかけ<br>にんじんスティック<br>とうふの味噌汁<br>じゃがいものおやき         | 野菜リング<br>7倍粥<br>ささみとブロッコリーのあんかけ<br>にんじんのとりみ煮<br>とうふの味噌汁<br>マッシュポテト              | 10倍粥<br>とうふ煮<br>ブロッコリー煮   |
| 7<br>—<br>金<br>—  | 麦茶、クリームサンドビスケット<br>七タごはん<br>ひじきのサラダ<br>そうめん汁<br>パイ<br>牛乳、フルーツ寒天                    | ビスケット<br>あんかけごはん<br>（5倍粥・鮭・にんじん・<br>こまつな）<br>マッシュかぼちゃ<br>ブロッコリー粥             | おせんべい<br>あんかけごはん<br>（7倍粥・鮭・にんじん・こ<br>まつな）<br>マッシュかぼちゃ<br>ブロッコリー粥                | 10倍粥<br>かぼちゃ煮<br>ほうれんそう煮  |
| 8<br>—<br>土<br>—  | 麦茶、白雪せんべい<br>じゃがいものそぼろ煮<br>きゅうりの塩こんぶ和え<br>ごはん<br>味噌汁（こまつな・とうふ・油揚げ）<br>牛乳、クッキー      | おせんべい<br>煮込みうどん<br>（うどん・鶏ひき肉・にん<br>じん・ブロッコリー）<br>マッシュポテト<br>ビスケット            | おせんべい<br>煮込みうどん<br>（うどん・鶏ひき肉・にんじ<br>ん・ブロッコリー）<br>マッシュポテト<br>野菜リング               | 10倍粥<br>じゃがいも煮<br>にんじん煮   |
| 10<br>—<br>月<br>— | 麦茶、ウエハース<br>鶏肉のトマト煮<br>キャベツのツナマヨサラダ<br>ごはん<br>味噌汁（こまつな・油揚げ・えのきたけ）<br>牛乳、バナナケーキ     | ウエハース<br>5倍粥<br>しらすとほうれんそうの和え物<br>にんじんスティック<br>じゃがいもの味噌汁<br>バナナヨーグルト         | おせんべい<br>7倍粥<br>しらすとほうれんそうのうま煮<br>にんじんのとりみ煮<br>じゃがいもの味噌汁<br>バナナヨーグルト            | 10倍粥<br>しらす煮<br>ほうれんそう煮   |
| 11<br>—<br>火<br>— | 麦茶、スティックビスケット<br>じゃがいものそぼろ煮<br>切干大根のサラダ<br>ごはん<br>味噌汁（わかめ・たまねぎ・高野豆腐）<br>牛乳、お好み焼き   | おせんべい<br>5倍粥<br>じゃがいものそぼろ煮<br>茹でブロッコリー<br>ほうれんそうの味噌汁<br>キャベツのおやき             | おせんべい<br>7倍粥<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ブロッコリーのとりみ煮<br>ほうれんそうの味噌汁<br>キャベツ粥                | 10倍粥<br>じゃがいも煮<br>ブロッコリー煮 |
| 12<br>—<br>水<br>— | 麦茶、塩せんべい<br>豚肉とキャベツの中華炒め<br>もやしのナムル<br>ごはん<br>中華スープ（こまつな・しいたけ・コーン）<br>牛乳、メロンパンクッキー | おせんべい<br>あんかけごはん<br>（5倍粥・鶏ひき肉・キャ<br>ベツ・ほうれんそう）<br>マッシュかぼちゃ<br>ひじき粥           | おせんべい<br>あんかけごはん<br>（7倍粥・鶏ひき肉・キャベ<br>ツ・ほうれんそう）<br>マッシュかぼちゃ<br>ひじき粥              | 10倍粥<br>かぼちゃ煮<br>ほうれんそう煮  |
| 13<br>—<br>木<br>— | 麦茶、白雪せんべい<br>鶏肉のみそ焼き<br>大豆とひじきの煮物<br>わかめごはん<br>味噌汁（キャベツ・えのきたけ・たまねぎ）<br>牛乳、かぼちゃ団子   | おせんべい<br>5倍粥<br>大豆とにんじんのうま煮<br>茹でキャベツ<br>たまねぎの味噌汁<br>かぼちゃ団子                  | おせんべい<br>7倍粥<br>大豆とにんじんのうま煮<br>キャベツのとりみ煮<br>たまねぎの味噌汁<br>かぼちゃ団子                  | 10倍粥<br>しらす煮<br>にんじん煮     |
| 14<br>—<br>金<br>— | 麦茶、バタービスケット<br>肉じゃが<br>こまつなのおかか和え<br>ごはん<br>味噌汁（わかめ・とうふ・しめじ）<br>牛乳、マシュマロコーンフレーク    | ビスケット<br>5倍粥<br>茹でブロッコリー<br>肉じゃが風（鶏ひき肉・<br>じゃがいも・にんじん）<br>ほうれんそうの味噌汁<br>しらす粥 | 野菜リング<br>7倍粥<br>ブロッコリーのとりみ煮<br>肉じゃが風（鶏ひき肉・じゃ<br>がいも・にんじん）<br>ほうれんそうの味噌汁<br>しらす粥 | 10倍粥<br>じゃがいも煮<br>ほうれんそう煮 |
| 15<br>—<br>土<br>— | 麦茶、クリームサンドビスケット<br>チャーハン<br>もやしのナムル<br>中華スープ（しいたけ・たまねぎ・キャベツ）<br>みかん<br>牛乳、野菜ブリッツ   | おせんべい<br>あんかけごはん<br>（5倍粥・しらす・にんじ<br>ん・キャベツ）<br>きゅうりスティック<br>ビスケット            | おせんべい<br>あんかけごはん<br>（7倍粥・しらす・にんじ<br>ん・キャベツ）<br>ブロッコリーのとりみ煮<br>野菜リング             | 10倍粥<br>しらす煮<br>ブロッコリー煮   |



令和5年7月

草加あおぞら保育園

| 日<br>曜       | 完了期                                                                                         | 後期                                                                            | 中期                                                                         | 初期                       |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 18<br>火<br>曜 | 麦茶、バタービスケット<br>しゅうまい<br>切干大根の煮物<br>ごはん ミニゼリー<br>味噌汁（たまねぎ・こまつな・えのきたけ）<br>牛乳、かぼちゃスコーン         | おせんべい<br>5倍粥<br>ほうれんそうの白和え<br>にんじんスティック<br>こまつなの味噌汁<br>かぼちゃ粥                  | おせんべい<br>7倍粥<br>ほうれんそうの白和え<br>にんじんのとろみ煮<br>こまつなの味噌汁<br>かぼちゃ粥               | 10倍粥<br>とうふ煮<br>にんじん煮    |
| 19<br>水<br>曜 | 麦茶、クリームサンドビスケット<br>カレイのムニエル<br>スパゲティサラダ<br>ごはん もも<br>味噌汁（キャベツ・たまねぎ・油揚げ）<br>りんごジュース、ミニピザ     | おせんべい<br>5倍粥<br>カレイの煮付け<br>きゅうりスティック<br>キャベツとたまねぎの味噌汁<br>ほうれんそう粥              | おせんべい<br>7倍粥<br>カレイのうま煮<br>ブロッコリーのとろみ煮<br>キャベツとたまねぎの味噌汁<br>ほうれんそう粥         | 10倍粥<br>カレイ煮<br>ブロッコリー煮  |
| 20<br>木<br>曜 | 麦茶、野菜ビスケット<br>ハヤシライス<br>こまつなのごま和え<br>わかめスープ<br>パイン<br>牛乳、にんじんケーキ                            | おせんべい<br>かぼちゃと鶏のドリア風<br>（5倍粥・鶏ひき肉・かぼ<br>ちゃ）<br>にんじんとほうれんそうの味噌汁<br>にんじん粥       | おせんべい<br>かぼちゃと鶏のドリア風<br>（7倍粥・鶏ひき肉・かぼ<br>ちゃ）<br>にんじんとほうれんそうの味噌汁<br>にんじん粥    | 10倍粥<br>かぼちゃ煮<br>ほうれんそう煮 |
| 21<br>金<br>曜 | 麦茶、塩せんべい<br>チンジャオロース<br>はるさめサラダ<br>ごはん みかん<br>中華スープ（しめじ・たまねぎ・キャベツ）<br>牛乳、ふかしいも              | おせんべい<br>あんかけごはん<br>（5倍粥・しらす・にんじ<br>ん・ブロッコリー）<br>キャベツの味噌汁<br>ふかしいも            | おせんべい<br>あんかけごはん<br>（7倍粥・しらす・にんじ<br>ん・ブロッコリー）<br>キャベツの味噌汁<br>マッシュポテト       | 10倍粥<br>にんじん煮<br>ブロッコリー煮 |
| 22<br>土<br>曜 | 麦茶、バタービスケット<br>豚肉のしょうが焼き<br>こまつなとちくわのナムル<br>ごはん りんご<br>味噌汁（えのきたけ・にんじん・油揚げ）<br>牛乳、オレンジムースゼリー | おせんべい<br>煮込みうどん<br>（うどん・しらす・キャベ<br>ツ・たまねぎ）<br>にんじんスティック<br>ビスケット              | おせんべい<br>煮込みうどん<br>（うどん・しらす・キャベ<br>ツ・たまねぎ）<br>にんじんのとろみ煮<br>野菜リング           | 10倍粥<br>しらす煮<br>にんじん煮    |
| 24<br>月<br>曜 | 麦茶、スティックビスケット<br>鶏肉の照り焼き<br>ひじきのサラダ<br>ごはん<br>味噌汁（なめこ・わかめ・とうふ）<br>牛乳、フルーツヨーグルト              | おせんべい<br>あんかけごはん<br>（5倍粥・とうふ・にんじ<br>ん・ほうれんそう）<br>マッシュかぼちゃ<br>バナナヨーグルト         | おせんべい<br>あんかけごはん<br>（7倍粥・とうふ・にんじ<br>ん・ほうれんそう）<br>マッシュかぼちゃ<br>バナナヨーグルト      | 10倍粥<br>かぼちゃ煮<br>ほうれんそう煮 |
| 25<br>火<br>曜 | 麦茶、白雪せんべい<br>チーズつくね<br>キャベツとひじきの和風コールスロー<br>ごはん もも<br>味噌汁（しめじ・たまねぎ・高野豆腐）<br>牛乳、ナポリタン        | おせんべい<br>5倍粥<br>鶏つくね（鶏ひき肉・とうふ）<br>茹でキャベツ<br>たまねぎの味噌汁<br>マカロニきなこと              | おせんべい<br>7倍粥<br>鶏つくね風（鶏ひき肉・とうふ）<br>キャベツのとろみ煮<br>たまねぎの味噌汁<br>マカロニきなこと       | 10倍粥<br>とうふ煮<br>ブロッコリー煮  |
| 26<br>水<br>曜 | 麦茶、野菜ビスケット<br>ミートスパゲティ<br>ツナポテトサラダ<br>コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・にんじん）<br>バナナ<br>牛乳、ゆかりおにぎり          | おせんべい<br>ビスケット<br>スープスパゲティ<br>（スパゲティ・しらす・<br>キャベツ・にんじん）<br>マッシュポテト<br>ひじき粥    | おせんべい<br>野菜リング<br>スープスパゲティ<br>（スパゲティ・しらす・キャ<br>ベツ・にんじん）<br>マッシュポテト<br>ひじき粥 | 10倍粥<br>にんじん煮<br>じゃがいも煮  |
| 27<br>木<br>曜 | 麦茶、ウエハース<br>マーボー豆腐丼<br>彩りナムル<br>はるさめスープ<br>パイン<br>牛乳、ブルーチェムース                               | おせんべい<br>ウエハース<br>マーボー豆腐丼<br>（5倍粥・鶏ひき肉・とう<br>ふ）<br>ほうれんそうとにんじんの味噌汁<br>ブロッコリー粥 | おせんべい<br>マーボー豆腐丼<br>（7倍粥・鶏ひき肉・とう<br>ふ）<br>ほうれんそうとにんじんの味噌汁<br>ブロッコリー粥       | 10倍粥<br>とうふ煮<br>ほうれんそう煮  |
| 28<br>金<br>曜 | 麦茶、クリームサンドビスケット<br>タンドリーチキン<br>ごぼうサラダ<br>ごはん みかん<br>味噌汁（キャベツ・えのきたけ・たまねぎ）<br>牛乳、お麴ラスク        | おせんべい<br>5倍粥<br>しらすとにんじんのうま煮<br>きゅうりスティック<br>キャベツの味噌汁<br>ほうれんそうのおやき           | おせんべい<br>7倍粥<br>しらすとにんじんのうま煮<br>ブロッコリーのとろみ煮<br>キャベツの味噌汁<br>ほうれんそう粥         | 10倍粥<br>しらす煮<br>ブロッコリー煮  |
| 29<br>土<br>曜 |                                                                                             |                                                                               |                                                                            |                          |
| 31<br>月<br>曜 | 麦茶、バタービスケット<br>ささみとブロッコリーのあんかけ<br>カミカミ和え<br>ごはん もも<br>味噌汁（しめじ・こまつな・たまねぎ）<br>牛乳、ヨーグルトビスケット   | おせんべい<br>5倍粥<br>ささみとブロッコリーのあんかけ<br>にんじんスティック<br>こまつなの味噌汁<br>バナナヨーグルト          | おせんべい<br>7倍粥<br>ささみとブロッコリーのあんかけ<br>にんじんのとろみ煮<br>こまつなの味噌汁<br>バナナヨーグルト       | 10倍粥<br>にんじん煮<br>ブロッコリー煮 |