様式F112

献　　立　　表

2024年04月

富士本保育園(中期食)

日 曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 15 月	昼食	お粥 すまし汁 豆腐の野菜あんかけ 青のりポテト	米 焼麸 （小町麸） じゃがいも	 絹ごし豆腐 あおのり	 キャベツ 人参、玉ねぎ	
	午後おやつ	お粥 野菜スープ 鶏肉と野菜煮 きゅうりとしらすの和え物	米 じゃがいも	 鶏ひき肉 しらす干し	 玉ねぎ 人参、キャベツ きゅうり	
02 16 火	昼食	お粥 味噌汁 五目煮豆 大根のやわらか煮	米 じゃがいも	 カットわかめ、絹ごし豆腐 鶏ひき肉、大豆水煮	 人参、さやいんげん 大根	
	午後おやつ	パン粥 野菜スープ カレイの野菜煮 こふき芋	食パン じゃがいも	牛乳 カレイ あおのり	 人参、玉ねぎ 大根、さやいんげん	
03 17 水	昼食	お粥 野菜スープ なすとカレイの煮物 人参とかぶの煮物	米 コーン缶 	 カレイ	 かぶ なす、ピーマン、玉ねぎ かぶ、きゅうり	
	午後おやつ	お粥 味噌汁 人参の納豆和え コロコロきゅうり	米 焼麸 （小町麸）	 絹ごし豆腐 挽きわり納豆	 人参、玉ねぎ きゅうり	
04 18 木	昼食	お粥 野菜スープ カレイとブロッコリーの煮物 人参サラダ	米 さつま芋 コーン缶	 カレイ	 白菜 ブロッコリー 人参、玉ねぎ	
	午後おやつ	お粥 すまし汁 ブロッコリーの挽肉あん さつま芋のきな粉和え	米 さつま芋	 鶏ひき肉 きな粉	 人参、白菜 ブロッコリー、玉ねぎ	
05 19 金	昼食	お粥 すまし汁 肉みそ豆腐 かぼちゃ煮	米 焼麸 （小町麸）	 わかめ(乾) 絹ごし豆腐、鶏ひき肉	 なす、玉ねぎ 人参、かぼちゃ	
	午後おやつ	お粥 野菜スープ カレイのミルク煮 キャベツとアスパラのサラダ	米 	 カレイ、粉ミルク	 玉ねぎ、かぼちゃ 人参 キャベツ、グリーンアスパラガス	
06 20 土	昼食	お粥 すまし汁 豆腐と野菜の煮物 大根の磯煮	米 焼麸 （小町麸）	 絹ごし豆腐 あおのり	 玉ねぎ ほうれん草、人参 大根	
	午後おやつ	お粥 野菜スープ 野菜のそぼろ煮 人参の甘煮	米 	 鶏ひき肉	 大根、もやし ほうれん草、玉ねぎ 人参	
08 22 月	昼食	お粥 野菜スープ 豆腐のそぼろ煮 ボイルえんどう	米 じゃが芋 	 絹ごし豆腐、鶏ひき肉	 玉ねぎ 人参、キャベツ スナップえんどう	
	午後おやつ	お粥 みそ汁 肉じゃが キャベツのおかか和え	米 さつま芋、焼麸 （小町麸） じゃがいも	 鶏ひき肉 糸かつお	 人参、玉ねぎ キャベツ	
09 23 火	昼食	お粥 味噌汁 カレイの磯煮 キャベツときゅうりの和え物	米 	 カットわかめ、絹ごし豆腐 カレイ、あおのり	 人参、大根 きゅうり、キャベツ	
	午後おやつ	お粥 野菜スープ 肉団子あんかけ 大根サラダ	米 コーン缶 	 鶏ひき肉 しらす干し	 もやし ピーマン、人参、玉ねぎ 大根	
10 24 水	昼食	お粥 野菜スープ 豆腐の野菜煮 さつま芋煮	米 片栗粉 さつま芋	 絹ごし豆腐	 小松菜、かぶ ほうれん草、人参	
	午後おやつ	お粥 味噌汁 かぶのそぼろ煮 ほうれん草の和え物	米 	 鶏ひき肉、大豆水煮 しらす干し	 人参、小松菜 かぶ ほうれん草	
11 25 木	昼食	お粥 すまし汁 人参とカレイの煮物 かぼちゃときゅうりのサラダ	米 	 絹ごし豆腐 カレイ	 白菜 人参、玉ねぎ きゅうり、かぼちゃ	
	午後おやつ	お粥 野菜スープ かぼちゃのそぼろ煮 トマトとコーンのサラダ	米 コーン缶	 鶏ひき肉	 人参、玉ねぎ かぼちゃ トマト	
12 26 金	昼食	お粥 すまし汁 人参と豆腐のとろとろ煮 白菜と小松菜のおかか和え	米 焼麸 （小町麸）	 絹ごし豆腐 糸かつお	 玉ねぎ 小松菜 白菜、小松菜	
	午後おやつ	煮込みうどん 白菜とツナの和え物 キャベツの煮物	干しうどん	しらす干し ツナ缶	人参、玉ねぎ 白菜 人参、キャベツ	
13 27 土	昼食	お粥 野菜スープ カレイと野菜の煮物 じゃが芋とツナの和え物	米 コーン缶 じゃがいも	 カレイ ツナ缶	 もやし 人参、小松菜	
	午後おやつ	お粥 すまし汁 じゃが芋のそぼろあんかけ 人参と小松菜の和え物	米 焼麸 （小町麸） じゃがいも	 鶏ひき肉	 玉ねぎ 人参、小松菜	
30 火	昼食	お粥 野菜スープ カレイのクリーム煮 きゅうりのサラダ	米 じゃがいも コーン缶	 カレイ	 ピーマン、玉ねぎ 人参 きゅうり	
	午後おやつ	お粥 味噌汁 じゃが芋のそぼろあんかけ キャベツとツナの和え物	 焼麸(小町麸) じゃがいも	 カットわかめ 鶏ひき肉 ツナ缶	 人参 キャベツ	