

2024年10月ランチメニュー

中期食

社会福祉法人晋栄福祉会
幼保連携型認定こども園
城東ちどり保育園

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	火	七分粥 カレイのやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 小松菜のスープ	バナナ	かれい	大根 人参 小松菜	米 じゃがいも
2	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 人参のスープ	南瓜粥	豆腐	はくさい ほうれん草 人参	米
3	木	七分粥 タラのやわらか煮 小松菜のやわらか煮 キャベツのスープ	りんごのコンポート	たら	たまねぎ 小松菜,人参 キャベツ	米
4	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 白菜のスープ	南瓜茶巾	豆腐	たまねぎ ブロッコリー,人参 はくさい	米
5	土	七分粥 ホキのやわらか煮 小松菜のやわらか煮 玉葱のスープ	コーン粥	ホキ	人参 小松菜,人参 たまねぎ	米
7	月	七分粥 カレイのやわらか煮 高野豆腐のやわらか煮 ほうれん草のスープ	オレンジ寒天	かれい 高野豆腐	キャベツ 人参 ほうれん草	米
8	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 小松菜のスープ	ブロッコリー粥	豆腐	たまねぎ キャベツ,人参 小松菜	米
9	水	七分粥 タラのやわらか煮 白菜のやわらか煮 玉葱のスープ	にゅうめん	たら	人参 はくさい,ほうれん草 たまねぎ	米
10	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 ほうれん草のスープ	じゃが芋茶巾	豆腐	キャベツ,人参 南瓜 ほうれん草	米
11	金	七分粥 ささみのやわらか煮 大根のやわらか煮 じゃが芋のスープ	さつま芋茶巾	ささみ	きゅうり 大根,人参	米 じゃがいも
12	土	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 南瓜のスープ	人参粥	豆腐	たまねぎ 小松菜 南瓜	米
15	火	七分粥 タラのやわらか煮 いんげんのやわらか煮 玉葱のスープ	にゅうめん	たら	小松菜 いんげん,人参 たまねぎ	米
16	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 大根のスープ	きな粉マカロニ	豆腐	人参 キャベツ,きゅうり 大根	米

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
17	木	七分粥 ホキのやわらか煮 青菜のやわらか煮 玉ねぎのスープ	コーン粥	ホキ	キャベツ 青菜,人参 たまねぎ	米
18	金	七分粥 カレイのやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 白菜のスープ	麩のあべかわ	かれい	たまねぎ ブロッコリー,人参 はくさい	米
21	月	七分粥 タラのやわらか煮 白菜のやわらか煮 南瓜のスープ	人参粥	たら	人参 はくさい,小松菜 南瓜	米
22	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のスープ	豆乳寒天	豆腐	たまねぎ ブロッコリー,きゅうり 人参	米
23	水	七分粥 カレイのやわらか煮 小松菜のやわらか煮 玉ねぎのスープ	南瓜茶巾	かれい	キャベツ 小松菜,人参 たまねぎ	米
24	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 さつま芋のスープ	バナナ	豆腐	たまねぎ ブロッコリー,人参	米 さつま芋
25	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のスープ	りんごのコンポート	豆腐	人参 ほうれん草	米 じゃがいも
26	土	七分粥 ホキのやわらか煮 切干大根のやわらか煮 青菜のスープ	南瓜粥	ホキ	人参 切干大根,きゅうり 青菜	米
28	月	七分粥 タラのやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 南瓜のスープ	きな粉マカロニ	たら	きゅうり ブロッコリー,人参 南瓜	米
29	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 玉ねぎのスープ	オレンジ寒天	豆腐	人参 キャベツ,きゅうり たまねぎ	米
30	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 人参のスープ	コーン粥	豆腐	大根 ほうれん草 人参	米
31	木	七分粥 ホキのやわらか煮 小松菜のやわらか煮 大根のスープ	南瓜茶巾	ホキ	小松菜,人参 大根	米

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい