

# 2024年10月ランチメニュー

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

## 初期食

日	曜	献立名 昼食	使っている主な食材		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	火	つぶし粥 カレイのつぶし煮 じゃが芋のやわらか煮 小松菜のスープ	かれい	小松菜	米 じゃがいも
2	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のくたくた煮 人参のスープ	豆腐	ほうれん草 人参	米
3	木	つぶし粥 タラのとろとろ煮 小松菜のやわらか煮 キャベツのスープ	たら	小松菜 キャベツ	米
4	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのくたくた煮 白菜のスープ	豆腐	ブロッコリー はくさい	米
5	土	つぶし粥 ホキのとろとろ煮 小松菜のつぶし煮 玉葱のスープ	ホキ	小松菜 たまねぎ	米
7	月	つぶし粥 カレイのやわらか煮 人参のつぶし煮 ほうれん草のスープ	かれい	人参 ほうれん草	米
8	火	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 キャベツのくたくた煮 小松菜のスープ	豆腐	キャベツ 小松菜	米
9	水	つぶし粥 タラのつぶし煮 白菜のやわらか煮 玉葱のスープ	たら	はくさい たまねぎ	米
10	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のくたくた煮 ほうれん草のスープ	豆腐	南瓜 ほうれん草	米
11	金	つぶし粥 ホキのやわらか煮 人参のくたくた煮 じゃが芋のスープ	ホキ	人参	米 じゃがいも
12	土	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮 南瓜のスープ	豆腐	小松菜 南瓜	米
15	火	つぶし粥 タラのとろとろ煮 人参のつぶし煮 玉葱のスープ	たら	人参 たまねぎ	米
16	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 大根のスープ	豆腐	キャベツ 大根	米

日	曜	献立名 昼食	使っている主な食材		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
17	木	つぶし粥 ホキのやわらか煮 青菜のとろとろ煮 玉ねぎのスープ	ホキ	青菜 たまねぎ	米
18	金	つぶし粥 カレイのつぶし煮 ブロッコリーのやわらか煮 白菜のスープ	かれい	ブロッコリー はくさい	米
21	月	つぶし粥 タラのとろとろ煮 白菜のやわらか煮 南瓜のスープ	たら	はくさい 南瓜	米
22	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのくたくた煮 人参のスープ	豆腐	ブロッコリー 人参	米
23	水	つぶし粥 カレイのとろとろ煮 小松菜のやわらか煮 玉ねぎのスープ	かれい	小松菜 たまねぎ	米
24	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のスープ	豆腐	ブロッコリー	米 さつま芋
25	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のつぶし煮 ほうれん草のスープ	豆腐	ほうれん草	米 じゃがいも
26	土	つぶし粥 ホキのとろとろ煮 胡瓜のくたくた煮 青菜のスープ	ホキ	きゅうり 青菜	米
28	月	つぶし粥 タラのやわらか煮 ブロッコリーのつぶし煮 南瓜のスープ	たら	ブロッコリー 南瓜	米
29	火	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 キャベツのくたくた煮 玉ねぎのスープ	豆腐	キャベツ たまねぎ	米
30	水	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 ほうれん草のやわらか煮 人参のスープ	豆腐	ほうれん草 人参	米
31	木	つぶし粥 ホキのとろとろ煮 小松菜のくたくた煮 大根のスープ	ホキ	小松菜 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。