



日・曜	幼 児 食			離 乳 食	
	午前	昼 食	午後おやつ	午前	午後
1 木	牛乳 月見うどん バナナ		牛乳 ビスケット	ミルク 煮こみうどん(麺10、野菜15、麩1) すりつぶしバナナ(10)	煮こみうどん(麺20・シソ10・野菜25) つぶしバナナ(20)
2 金	牛乳 ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁		牛乳 クッキー	ミルク 5分がゆ(米10)・麩と野菜の煮物(ホト10・玉葱5・人参3・麩1)・ポテトスープ(ホト10・玉葱5・人参5)	全がゆ(米20) 野菜のやわらか煮(野菜40) ポテトスープ(ホト20・玉葱10・人参10)
3 土	牛乳 焼そば 青梗菜とたまねぎのスープ		牛乳 あられ	ミルク 煮こみうどん(麺10、野菜15、麩1)	煮こみうどん(麺20・シソ10・野菜15) キャベツのあえもの(ホト15・人参5・シソ7)
5 月	牛乳 春雨とちりめんの油炒め もやしの中華スープ		牛乳 *さつまいものスナック	ミルク 5分がゆ(米10) キャベツののり煮(野菜20) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・春雨とちりめんの軟らか煮(春雨5、白す干し2、シソ10、野菜15、醤油)・野菜入り卵スープ(卵10・野菜15)
6 火	牛乳 ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁		牛乳 りんご	ミルク 5分がゆ(米10)・凍豆腐と野菜ののり煮(卸凍豆腐1、人参3・玉葱5・芋10)・すまし汁(麩1、人参5)	全がゆ(米20)・大豆のトマト煮(大豆入り7・人参10・人参10・BFトマト1・人参30)・野菜スープ(野菜15)
7 水	牛乳 パン ボークビーンズ コーンとかにかまのサラダ		牛乳 せんべい	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(ホト10、野菜15)) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20) 白菜煮付(白菜葉先15・人参3) みそ汁(大根10、野菜5、味噌2)
8 木	牛乳 ごはん だんご汁 里芋と人参の煮物		牛乳 ビスケット	ミルク 5分がゆ(米10) 白菜ののり煮(野菜20) 人参マッシュ(人参20)	全がゆ(米20) 白菜煮付(白菜葉先15・人参3) みそ汁(大根10、野菜5、味噌2)
9 金	牛乳 ごはん 煮魚・かぼちゃ含め煮 ほうれん草のすまし汁		牛乳 *ゴマとチーズのホットケーキ	ミルク 5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ダシ) 南瓜マッシュ(南瓜30)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20 みそ) 南瓜軟らか煮(南瓜40)
10 土	牛乳 パン 汁ピーファン バナナ		牛乳 サブレ	ミルク 汁ピーファン(ピーファン10、野菜15) 人参マッシュ(人参20)	汁ピーファン(ピーファン15・玉葱10・人参10・人参5・シソ10) つぶしバナナ(20)
12 月	牛乳 ごはん 鶏肉のつくね焼き・人参つや煮・えのきと豆腐のすまし汁		飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(豆腐20・野菜20) 麩のスープ(野菜15・麩1)	全がゆ(米20) 野菜そば煮(シソ10・野菜30) 麩のスープ(野菜15・麩1)
13 火	牛乳 ごはん 八宝菜 春雨スープ		牛乳 *栗蒸しぼん	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20、片栗) キャベツスープ(ホト15)	全がゆ(米20)・野菜の煮物(ホト10・玉葱5・人参3・麩1)・人参のあま煮(人参20、砂糖)
14 水	牛乳 ごはん いわしの満点揚げ・ブロッコリーのおかかあえ・わかめのすまし汁		牛乳 クラッカー チーズ	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(豆腐30・野菜20・シソ10、片栗)・野菜スープ(野菜15)
15 木	牛乳 ごはん チキンカレー		牛乳 おかき	ミルク 5分がゆ(米10)・クリームシチュー(ホト10、野菜10、ミルク、だし)・ポテトと野菜のマッシュ(ホト20・野菜10・だし)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シソ10・ホト20・人参10・玉葱10)・ほうれん草の和物(ホト15・人参5・シソ7)
16 金	誕生 牛乳 切り昆布とちりめんじゃこの炊き込みごはん・鮭のから揚げ・野菜サラダ・麩のすまし汁・りんご		牛乳 おやつ昆布	ミルク おじや(米10、野菜10、だし) すまし汁(麩1、人参5)	おじや(米20、野菜10、だし、醤油) すまし汁(麩1、野菜15) つぶしオレンジ(20)
17 土	牛乳 焼そば 青梗菜とたまねぎのスープ		牛乳 あられ	ミルク 煮こみうどん(麺10、野菜15、麩1)	煮こみうどん(麺20・シソ10・野菜15) キャベツのあえもの(ホト15・人参5・シソ7)
19 月	牛乳 ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁		牛乳 クッキー	ミルク 5分がゆ(米10)・麩と野菜の煮物(ホト10・玉葱5・人参3・麩1)・ポテトスープ(ホト10・玉葱5・人参5)	全がゆ(米20) 野菜のやわらか煮(野菜40) ポテトスープ(ホト20・玉葱10・人参10)
20 火	牛乳 パン 春雨とちりめんの油炒め もやしの中華スープ		牛乳 *さつまいものスナック	ミルク 5分がゆ(米10) キャベツののり煮(野菜20) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・春雨とちりめんの軟らか煮(春雨5、白す干し2、シソ10、野菜15、醤油)・野菜入り卵スープ(卵10・野菜15)
21 水	牛乳 ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁		牛乳 りんご	ミルク 5分がゆ(米10)・凍豆腐と野菜ののり煮(卸凍豆腐1、人参3・玉葱5・芋10)・すまし汁(麩1、人参5)	全がゆ(米20)・凍豆腐の卵とじ(卸凍豆腐2・シソ10、人参5・玉葱10・芋20、卵18)・みそ汁(野菜15・シソ2)
22 木	牛乳 ごはん だんご汁 里芋と人参の煮物		牛乳 ビスケット	ミルク 5分がゆ(米10) 白菜ののり煮(野菜20) 人参マッシュ(人参20)	全がゆ(米20) 白菜煮付(白菜葉先15・人参3) みそ汁(大根10、野菜5、味噌2)
23 金	牛乳 ごはん 煮魚・かぼちゃ含め煮 ほうれん草のすまし汁		牛乳 *ゴマとチーズのホットケーキ	ミルク 5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ダシ) 南瓜マッシュ(南瓜30)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20 みそ) 南瓜軟らか煮(南瓜40)
24 土	牛乳 パン 汁ピーファン バナナ		牛乳 サブレ	ミルク 汁ピーファン(ピーファン10、野菜15) 人参マッシュ(人参20)	汁ピーファン(ピーファン15・玉葱10・人参10・人参5・シソ10) つぶしバナナ(20)
26 月	牛乳 ごはん 八宝菜 春雨スープ		牛乳 *栗蒸しぼん	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20、片栗) キャベツスープ(ホト15)	全がゆ(米20)・野菜の煮物(ホト10・玉葱5・人参3・麩1)・人参のあま煮(人参20、砂糖)
27 火	牛乳 ごはん レバーのてり煮・ポイルキャベツ(ポイル・ゴマ)・大根のみそ汁		牛乳 かりんとう	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(ホト10、野菜15) みそ汁(大根15)	全がゆ(米20)・レバーと野菜の煮付(鶏レバー15・じゃがいも10・野菜30)・みそ汁(大根15)
28 水	牛乳 ごはん いわしの満点揚げ・ブロッコリーのおかかあえ・わかめのすまし汁		牛乳 クラッカー チーズ	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(豆腐30・野菜20・シソ10、片栗)・野菜スープ(野菜15)
29 木	牛乳 ごはん チキンカレー		牛乳 おかき	ミルク 5分がゆ(米10)・クリームシチュー(ホト10、野菜10、ミルク、だし)・ポテトと野菜のマッシュ(ホト20・野菜10・だし)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シソ10・ホト20・人参10・玉葱10)・ほうれん草の和物(ホト15・人参5・シソ7)
30 金	牛乳 ごはん 鶏肉のつくね焼き・人参つや煮・えのきと豆腐のすまし汁		飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(豆腐20・野菜20) 麩のスープ(野菜15・麩1)	全がゆ(米20) 野菜そば煮(シソ10・野菜30) 麩のスープ(野菜15・麩1)
31 土	牛乳 パン ボークビーンズ コーンとかにかまのサラダ		牛乳 せんべい	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(ホト10、野菜15)) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・大豆のトマト煮(大豆入り7・人参10・人参10・BFトマト1・人参30)・野菜スープ(野菜15)

だしのとり方

アクの強くない野菜(人参、キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、かぶ...)と昆布と水適量を入れて火にかける *目安 水 1カップ

沸騰したら昆布を取り出し、アクをすぐいながら20分~30分ほど煮る(ここで素材の旨味が十分出ます) 味付けせずにそのままパンがゆや煮物など何でも使えます。美味しいですよ。

