



## 27年1月のランチメニュー（初期食）

もくれん保育園

日	曜	献立	赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
5	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	たら	たまねぎ	米
6	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	めばる	小松菜	米
7	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	人参	米
8	木	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	舌平目	南瓜	うどん
9	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	豆腐		米 じゃがいも
10	土	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	人参	米
12	月	成人の日			
13	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	たら	ほうれん草	米
14	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	豆腐		米 じゃがいも
15	木	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 さつま芋のやわらか煮	ホキ		うどん さつま芋
16	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 大根のやわらか煮	豆腐	大根	米
17	土	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	たら	南瓜	米



もくれん保育園

日	曜	献立	赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
19	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 白菜のやわらか煮	舌平目	はくさい	米
20	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 大根のやわらか煮	豆腐	大根	米
21	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	豆腐		米 じゃがいも
22	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	ホキ	キャベツ	米
23	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	豆腐		米 じゃがいも
24	土	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	たら	南瓜	うどん
26	月	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	人参	米
27	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 白菜のやわらか煮	舌平目	はくさい	米
28	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	たら	南瓜	米
29	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	豆腐		米 じゃがいも
30	金	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 大根のやわらか煮	ホキ	大根	うどん
31	土	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	豆腐		米 じゃがいも



## 27年1月のランチメニュー（中期食）

もくれん保育園

日	曜	献立		赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	おやつ	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
5	月	雑炊 スープ	人参粥	たら	たまねぎ,人参,いんげん	米 麩
6	火	全粥 白身魚のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	めばる	キャベツ,小松菜,人参 大根,人参	米 麩
7	水	全粥 豆腐のやわらか煮 スープ	七草がゆ	豆腐	はくさい,たまねぎ,人参 人参	米 麩
8	木	煮込みうどん みかん	パン粥	舌平目	南瓜,人参,たまねぎ みかん	うどん
9	金	全粥 豆腐のやわらか煮 スープ	おしるこ	豆腐	人参 たまねぎ	米 じゃがいも
10	土	雑炊 スープ	アンパンマンせんべい	豆腐	人参 大根,たまねぎ	米
12	月	成人の日				
13	火	全粥 白身魚のやわらか煮 豆乳スープ	オレンジ	たら 豆乳	人参 ほうれん草,南瓜	米
14	水	パン粥 豆腐のやわらか煮 スープ	りんご	豆腐	たまねぎ,人参 人参,キャベツ	食パン じゃがいも
15	木	煮込みうどん さつまいものやわらか煮	きな粉粥	ホキ	はくさい,たまねぎ,人参	うどん さつまいも
16	金	全粥 豆腐と野菜のやわらか煮 スープ	オレンジ	豆腐	大根,人参,いんげん たまねぎ	米
17	土	雑炊 南瓜と青菜のスープ	アンパンマンせんべい	たら	たまねぎ,人参 青菜,南瓜	米



もくれん保育園

日	曜	献立		赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	おやつ	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
19	月	雑炊 スープ	さつまいもマッシュ	舌平目	たまねぎ,人参 はくさい,青菜	米
20	火	全粥 豆腐と野菜煮 スープ	パン粥	豆腐	人参,たまねぎ 大根	米
21	水	全粥 豆腐のやわらか煮 スープ	バナナ	豆腐	キャベツ,たまねぎ,人参	米 じゃがいも
22	木	全粥 白身魚のやわらか煮 スープ	オレンジくず湯	ホキ	たまねぎ,人参,しめじ キャベツ	米 麩
23	金	全粥 豆腐のやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	たまねぎ,人参	米 じゃがいも そうめん
24	土	煮込みうどん 南瓜煮	アンパンマンせんべい	たら	たまねぎ 南瓜	うどん
26	月	全粥 豆腐のやわらか煮 スープ	ヨーグルト	豆腐	人参,たまねぎ きゅうり,人参	米 じゃがいも
27	火	全粥 ささみのやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	ささみ	キャベツ,人参 はくさい	米
28	水	全粥 白身魚のやわらか煮 スープ	パン粥	たら	いんげん たまねぎ,南瓜,人参	米
29	木	全粥 豆腐のやわらか煮 スープ	コーン粥	豆腐	小松菜,人参	米 じゃがいも
30	金	スパゲティ煮 スープ	豆乳ミルク餅	ホキ	キャベツ,グリーンアスパラ,たまねぎ,人参 大根,人参	スパゲティ
31	土	雑炊 スープ	アンパンマンせんべい	豆腐	たまねぎ,人参 はくさい	米 じゃがいも



## 27年1月のランチメニュー（後期食）

もくれん保育園

日	曜	献立		赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	おやつ	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
5	月	雑炊 わかめスープ	人参粥	たら わかめ	たまねぎ,人参,コーン,いんげん	米
6	火	全粥 黒めばると野菜煮 お雑煮風汁	りんごのコンポート	めばる 味噌	キャベツ,小松菜,人参,しめじ 大根,金時にんじん	米 きび砂糖 麩
7	水	全粥 牛肉と野菜煮 味噌汁	七草がゆ	牛肉,豆腐 わかめ,味噌	はくさい,たまねぎ,人参	米 麩,きび砂糖
8	木	ほうとう風うどん みかん	食パン	豚肉,味噌	南瓜,人参,たまねぎ,しめじ みかん	うどん
9	金	全粥 鶏肉と野菜煮 味噌汁	おしるこ	鶏肉 味噌	人参,きゅうり,コーン たまねぎ	米 きび砂糖 じゃがいも
10	土	雑炊 豚汁	アンパンマンせんべい	豆腐 豚肉,味噌	人参 大根,たまねぎ	米
12	月	成人の日				
13	火	全粥 たらと野菜煮 豆乳の味噌汁	オレンジ	たら 豆乳,味噌	人参,切干大根,いんげん ほうれん草,南瓜	米 きび砂糖
14	水	食パン 牛肉と野菜煮 スープ	りんご	牛肉	たまねぎ,人参,ブロッコリー 人参,キャベツ	食パン じゃがいも,きび砂糖
15	木	味噌煮込みうどん さつま芋煮	きな粉粥	豚肉,味噌	はくさい,たまねぎ,人参	うどん,きび砂糖 さつま芋
16	金	全粥 鶏肉と野菜煮 味噌汁	オレンジ	鶏肉,厚あげ わかめ,味噌	大根,しいたけ,人参,いんげん たまねぎ	米 きび砂糖
17	土	ひじき雑炊 南瓜と青菜のスープ	アンパンマンせんべい	ひじき,たら	たまねぎ,人参 青菜,南瓜	米



もくれん保育園

日	曜	献立		赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	おやつ	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
19	月	雑炊 味噌汁	さつまいも茶巾	牛肉 味噌	たまねぎ,人参 はくさい,青菜	米
20	火	全粥 鶏肉と野菜煮 味噌汁	食パン	鶏肉 豆腐,味噌	しめじ,人参,ピーマン,たまねぎ	米 きび砂糖
21	水	全粥 豚肉と野菜煮 味噌汁	バナナ	豚肉 わかめ,味噌	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン	米 じゃがいも,きび砂糖
22	木	全粥 白身魚と野菜煮 味噌汁	オレンジくず湯	ホキ 味噌	たまねぎ,人参,しめじ,いんげん キャベツ	米 きび砂糖 麩
23	金	全粥 豚肉と野菜煮 そうめんのすまし汁	食パン	豚肉,味噌	たまねぎ,人参	米 じゃがいも,きび砂糖 そうめん
24	土	煮込みうどん 南瓜煮	アンパンマンせんべい	たら	たまねぎ 南瓜	うどん,きび砂糖
26	月	全粥 牛肉と野菜煮 スープ	ヨーグルト	牛肉	人参,たまねぎ きゅうり,人参	米 じゃがいも,きび砂糖
27	火	全粥 ささ身と野菜煮 味噌汁	りんごのコンポート	ささみ 味噌	キャベツ,きゅうり,人参,コーン はくさい,しめじ	米 きび砂糖
28	水	全粥 鮭と野菜煮 味噌汁	食パン	鮭 鶏肉,味噌	人参,いんげん たまねぎ,南瓜,人参	米 きび砂糖
29	木	全粥 豚肉と野菜煮 味噌汁	コーン粥	豆腐,豚肉 わかめ,味噌	小松菜,人参	米 きび砂糖 麩
30	金	スパゲティと野菜煮 スープ	豆乳ミルク餅	牛肉	キャベツ,グリーンアスパラ,たまねぎ,人参,コーン 大根,人参	スパゲティ,きび砂糖
31	土	雑炊 白菜とじゃが芋のスープ	アンパンマンせんべい	豆腐	たまねぎ,コーン,人参 はくさい	米 じゃがいも