



# 28年10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
1	土	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	豆腐	キャベツ	米
3	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮	赤魚	人参	米
4	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 さつまいものやわらか煮	豆腐		米 さつまい
5	水	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
6	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮	豆腐	はくさい	米
7	金	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
8	土	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	かれい	たまねぎ	米
11	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	豆腐	キャベツ	米
12	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 大根のやわらか煮	たら	大根	米
13	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮	かれい	きゅうり	米
14	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 青菜のやわらか煮	豆腐	青菜	米
15	土	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	ホキ	南瓜	米
17	月	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	たまねぎ	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
18	火	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
19	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	豆腐	ほうれん草	米
20	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	ホキ	たまねぎ	米
21	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	ホキ	ブロッコリー	米
22	土	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮	豆腐	はくさい	米
24	月	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
25	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 大根のやわらか煮	かれい	大根	米
26	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	赤魚	南瓜	米
27	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮	赤魚	人参	米
28	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	ホキ	南瓜	米
29	土	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	たまねぎ	米
31	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮	ホキ	人参	米



# 28年10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
1	土	雑炊 スープ	せんべい	豆腐	たまねぎ,人参,コーン キャベツ,人参	米 じゃがいも
3	月	七分粥 白身魚と野菜のやわらか煮 スープ	梨のコンポート	赤魚	はくさい,人参,きゅうり たまねぎ,コーン	米
4	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 スープ	南瓜粥	豆腐	たまねぎ,人参 キャベツ,人参	米
5	水	七分粥 高野豆腐のやわらか煮 スープ	きな粉パン粥	高野豆腐	たまねぎ,人参,いんげん 大根,人参	米 さつま芋
6	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 スープ	南瓜粥	豆腐	はくさい,たまねぎ 人参	米 じゃがいも
7	金	七分粥 ささみのやわらか煮 スープ	人参粥	ささみ	南瓜,たまねぎ	米 麩
8	土	雑炊 スープ	せんべい	かれい	たまねぎ 人参	米 じゃがいも
11	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	ヨーグルト	豆腐	たまねぎ,人参 キャベツ,きゅうり,人参,コーン	米 じゃがいも
12	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 スープ	さつま芋茶巾	たら	大根,人参	米 麩
13	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	かれい	きゅうり,人参 大根	米
14	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 スープ	ブロッコリー粥	豆腐	たまねぎ,いんげん 人参,青菜	米
15	土	雑炊 スープ	せんべい	ホキ	たまねぎ,コーン,人参 南瓜,はくさい,人参	米
17	月	七分粥 豆腐のやわらか煮 スープ	さつま芋茶巾	豆腐	人参 キャベツ,たまねぎ	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
18	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 スープ	バナナ	豆腐	はくさい,たまねぎ 切干大根,小松菜	米 麩
19	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 スープ	南瓜粥	豆腐	人参 ほうれん草	米 麩
20	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 スープ	豆乳寒天	ホキ	たまねぎ,人参,いんげん コーン	米 じゃがいも そうめん
21	金	七分粥 白身魚のやわらか煮 スープ	柿のコンポート	ホキ	コーン,キャベツ,ブロッコリー,人参 たまねぎ	米
22	土	雑炊 スープ	せんべい	豆腐	たまねぎ,ピーマン,人参,キャベツ はくさい,人参	米
24	月	七分粥 豆腐のやわらか煮 スープ	にゅうめん	豆腐	キャベツ,たまねぎ,人参 人参	米 じゃがいも
25	火	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮	人参パン粥	かれい	大根,人参 南瓜	うどん
26	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	赤魚	南瓜,たまねぎ たまねぎ,人参	米
27	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 スープ	りんご	赤魚	人参 ほうれん草	米 麩
28	金	七分粥 白身魚と大豆のやわらか煮 スープ	オレンジ	ホキ,大豆	いんげん 南瓜,人参	米
29	土	雑炊 スープ	せんべい	豆腐	たまねぎ 青菜,人参	米 春雨
31	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 スープ	きな粉粥	ホキ	人参	米 春雨



# 28年10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
1	土	雑炊 具だくさんスープ	せんべい	豚ミンチ わかめ	たまねぎ,人参,コーン,ピーマン キャベツ,人参	米 じゃがいも
3	月	全粥 鶏肉と野菜煮 スープ	梨のコンポート	鶏肉	はくさい,人参,きゅうり たまねぎ,コーン	米
4	火	全粥 豆腐煮 スープ	南瓜粥	豆腐	たまねぎ,しめじ,人参 キャベツ,人参	米
5	水	全粥 高野豆腐煮 豚汁	食パン	高野豆腐 豚肉,味噌	たまねぎ,人参,いんげん 大根,人参	米 さつまいも
6	木	全粥 すき焼き風煮 味噌汁	南瓜粥	牛肉,豆腐 味噌	はくさい,たまねぎ 人参	米 じゃがいも
7	金	全粥 ささみの煮付け 味噌汁	人参粥	ささみ 味噌	南瓜,たまねぎ しめじ	米 麩
8	土	雑炊 具だくさん味噌汁	せんべい	豚肉 わかめ,味噌	たまねぎ 人参	米 じゃがいも
11	火	全粥 牛肉と野菜煮 キャベツ煮	ヨーグルト	牛肉	人参,たまねぎ キャベツ,きゅうり,人参,コーン	米 じゃがいも
12	水	全粥 鶏肉と大根の煮物 味噌汁	さつまいも茶巾	鶏肉,厚揚げ わかめ,味噌	大根,しいたけ,人参	米 麩
13	木	全粥 白身魚の煮付け 味噌汁	りんごのコンポート	かれい 味噌	きゅうり,人参 大根	米
14	金	全粥 牛肉煮 味噌汁	ブロッコリー粥	牛肉 味噌	たまねぎ,いんげん 人参,青菜	米
15	土	雑炊 スープ	せんべい	ホキ	たまねぎ,コーン,人参,ピーマン,キャベツ 南瓜,はくさい,人参	米
17	月	全粥 豆腐のきのこあんかけ 味噌汁	さつまいも茶巾	豆腐,豚ミンチ わかめ,味噌	しめじ,しいたけ,人参 キャベツ,たまねぎ	米 片栗粉



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
18	火	全粥 八宝菜 スープ	バナナ	豚肉	はくさい,たまねぎ,人参,ピーマン 切干大根,小松菜	米 片栗粉 麩
19	水	全粥 豆腐のそぼろ煮 すまし汁	南瓜粥	豆腐,豚ミンチ,ひじき	人参,しめじ ほうれん草	米 麩
20	木	全粥 鶏じゃが にゅうめん	豆乳寒天	鶏肉	たまねぎ,人参,いんげん コーン,しめじ	米 じゃがいも そうめん
21	金	全粥 白身魚と野菜煮 スープ	柿のコンポート	ホキ わかめ	コーン,キャベツ,ブロッコリー,人参 たまねぎ	米
22	土	雑炊 味噌汁	せんべい	豆腐 味噌	たまねぎ,ピーマン,人参,キャベツ はくさい,人参,しめじ	米
24	月	全粥 鮭の味噌煮 すまし汁	にゅうめん	鮭,味噌 豆腐	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン 人参	米 じゃがいも
25	火	煮込みうどん 南瓜煮	ロールパン	鶏肉	大根,しめじ,人参 南瓜	うどん
26	水	全粥 野菜のそぼろ煮 スープ	じゃが芋茶巾	豚ミンチ	南瓜,たまねぎ,しめじ,ピーマン たまねぎ,人参	米
27	木	全粥 鶏肉とひじき煮 味噌汁	りんご	鶏肉,ひじき 味噌	人参 ほうれん草	米 麩
28	金	全粥 白身魚と大豆煮 すまし汁	オレンジ	ホキ,大豆	いんげん 南瓜,人参	米
29	土	味噌雑炊 スープ	せんべい	豆腐,豚ミンチ,味噌	たまねぎ,ピーマン 青菜,人参	米 春雨
31	月	全粥 牛肉と野菜煮 わかめスープ	きな粉粥	牛肉 わかめ	たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン 人参	米 春雨