

# 2025年1月 献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	補食	栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他			
4 土	ご飯 鶏じゃが チンゲン菜の和え物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏むき肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 561kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.8g 炭水化物 90.6g 塩分 1.6g		エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
6 月	ご飯 厚焼き玉子 じゃこマンボト みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロニきな粉	卵、ツナ缶、スキムミルク、ベーコン、木綿豆腐、牛乳、きな粉	たまねぎ、ミックスベジタブル、チンゲンサイ、にんじん、りんご	うるち米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、マカロニ	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、鶏ガラ(粉末)、パセリ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 571kcal たんぱく質 25.4g 脂質 16.1g 炭水化物 89.4g 塩分 1.6g	昼おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
7 火	七草粥 松風焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 みかん	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ビスタースト	鶏むき肉、牛乳、卵、ビザ用チーズ	せり、なすな、だいこん、かぶ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくとうもやし、はくさい、わかめ、みかん、コーン缶	うるち米、パン粉、いりごま、サラダ油、上白糖、醤油、食パン	料理酒、昆布だし、食塩、米みそ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ハードビスケット、ビザソース	エネルギー 452kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.6g 炭水化物 61.3g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
8 水	スパゲティーナボリタン 人参のクリームサラダ 茹でブロッコリー ミルクスープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎ツナおにぎり	豚むき肉、ウインナーソーセージ、プレーンヨーグルト、牛乳、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、マッシュルーム、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、ネーブルオレンジ、りんごジュース	スパゲッティ、サラダ油、上白糖、うるち米、いりごま	鶏ガラ(粉末)、トマトケチャップ、中濃ソース、食塩、マヨネーズ、水、鶏からだし、パセリ、ハードビスケット、こいくちしょうゆ	エネルギー 603kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.6g 炭水化物 101.2g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 4.4g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
9 木	ご飯 鶏肉の風味焼き チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつま芋の甘露煮	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、はくさい、えのきたけ、りんご	うるち米、ごま油、いりごま、上白糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 563kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.8g 炭水化物 87.9g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
10 金	麦ごはん カジキのおろしあんかけ チンゲン菜とささみのごま味噌和え すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	めかじき、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	だいこん、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、黄パプリカ、ほうれん草、たまねぎ、バナナ	うるち米、押麦、薄力粉、サラダ油、かたくり粉、ごま油、上白糖、すりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、パセリ、米みそ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 532kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.3g 炭水化物 93.0g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
11 土	ご飯 豆腐の肉みそ炒め ほうれん草の和え物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、豚むき肉、ツナ缶、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、米みそ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 553kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.9g 炭水化物 90.3g 塩分 1.6g		
14 火	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 大根のきんぴら すまし汁 グレープフルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎黒糖蒸しパン	木綿豆腐、ツナ缶、焼き竹輪、牛乳	にんじん、長ねぎ、コーン缶、ぶなしめじ、だいこん、しいたけ、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、グレープフルーツ	うるち米、かたくり粉、上白糖、ごま油、ホットケーキミックス、黒砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 504kcal たんぱく質 18.8g 脂質 10.5g 炭水化物 88.7g 塩分 1.6g	昼おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
15 水	ひじきご飯 鮭のマーレド焼き ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎クッキー	油揚げ、鶏むき肉、さけ、焼き竹輪、木綿豆腐、牛乳、卵	干しひじき、にんじん、干しいたけ、オレンジマーレド、ブロッコリー、こまつな、だいこん、りんご	うるち米、上白糖、すりごま、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 595kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.2g 炭水化物 77.5g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
16 木	けんちんうどん 即席漬け 大豆の旨辛揚げ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎きな粉おにぎり	鶏むね肉、大豆、牛乳、きな粉	だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、きゅうり、塩昆布、ネーブルオレンジ	うどん、さといも、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、上白糖、うるち米	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ハードビスケット	エネルギー 571kcal たんぱく質 27.4g 脂質 13.3g 炭水化物 92.3g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
17 金	ご飯 赤飯の味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	赤飯、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、わかめ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、バナナ	うるち米、上白糖	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 490kcal たんぱく質 20.4g 脂質 6.4g 炭水化物 91.1g 塩分 1.5g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
18 土	ご飯 鶏じゃが チンゲン菜の和え物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏むき肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 558kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.8g 炭水化物 90.0g 塩分 1.6g		
20 月	ご飯 和風ミートローフ 小松菜と卵の炒め物 みそ汁 みかん	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎桃のケーキ	豚むき肉、木綿豆腐、卵、牛乳	干しひじき、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、チンゲンサイ、みずな、だいこん、みかん、黄桃缶	うるち米、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、食塩不使用バター、上白糖、薄力粉	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 639kcal たんぱく質 25.8g 脂質 25.1g 炭水化物 84.6g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
21 火	麦ごはん カレーの胡麻照り焼き 中華風春雨サラダ すまし汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎チーズクッキー	かれい、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、粉チーズ、スキムミルク、卵	りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、ほうれん草、キャベツ、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、いりごま、緑豆はるさめ、上白糖、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 561kcal たんぱく質 28.2g 脂質 15.7g 炭水化物 81.3g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
22 水	ブルコキ丼 ほうれん草のナムル トマト 中華スープ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎オレンジゼリー	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳	りょくとうもやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、ほうれん草、う、だいこん、トマト、こまつな、えのきたけ、りんご、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、上白糖、かたくり粉、いりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん、料理酒、穀物酢、鶏からだし、食塩、ハードビスケット、水	エネルギー 500kcal たんぱく質 23.0g 脂質 13.2g 炭水化物 78.1g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
23 木	ロールパン 南島コロッケ コールスローサラダ わかめスープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎鮭おにぎり	豚むき肉、卵、木綿豆腐、牛乳、さけ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、わかめ、長ねぎ、ネーブルオレンジ	ロールパン、じゃがいも、薄力粉、パン粉、サラダ油、いりごま、うるち米	中濃ソース、フレンチドレッシング、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、ハードビスケット	エネルギー 574kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.0g 炭水化物 87.2g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
24 金	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	さけ、焼き竹輪、かつお、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	にんじん、コーン缶、ブロッコリー、ほうれん草、バナナ	うるち米、上白糖	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 502kcal たんぱく質 22.2g 脂質 6.6g 炭水化物 92.1g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
25 土	ご飯 豆腐の肉みそ炒め ほうれん草の和え物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、豚むき肉、ツナ缶、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、米みそ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 553kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.9g 炭水化物 90.3g 塩分 1.6g		
27 月	ご飯 鶏肉のキャロット焼き チンゲン菜のソテー 卵スープ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎鶏そぼろおにぎり	鶏むね肉、卵、牛乳、鶏むき肉	にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、黄パプリカ、こまつな、長ねぎ、りんご	うるち米、サラダ油、かたくり粉、いりごま	食塩、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 660kcal たんぱく質 29.4g 脂質 18.2g 炭水化物 100.9g 塩分 1.6g	昼おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
28 火	麦ごはん さわらの竜田揚げ ひじきの和風和え みそ汁 グレープフルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎粉ふき手	さわら、木綿豆腐、牛乳	しょうが、干しひじき、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、なめこ、グレープフルーツ、あおり	うるち米、押麦、かたくり粉、サラダ油、上白糖、じゃがいも	こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、食塩	エネルギー 464kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.6g 炭水化物 69.1g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
29 水	納豆ご飯 豚の生姜焼き キャベツとわかめの和え物 すまし汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ココアケーキ	糸引き納豆、豚もも肉、牛乳、卵	だいこん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、ほうれん草、みずな、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、いりごま、ごま油、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、ピュアココア	エネルギー 554kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.3g 炭水化物 82.3g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 4.4g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
30 木	ご飯 鶏肉の中華煮 さつま芋サラダ 中華スープ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎寒天 ◎フルーツヨーグルト	鶏むね肉、ロースハム、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	はくさい、長ねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ、チンゲンサイ、たまねぎ、ぶなしめじ、りんご、わかめ、白桃缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、さつまいも	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、マヨネーズ、食塩、鶏からだし、ハードビスケット、寒天	エネルギー 527kcal たんぱく質 23.8g 脂質 11.8g 炭水化物 87.7g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
31 金	ハヤシライス ココロサラダ トマト コンスープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳、スキムミルク、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、だいこん、コーン缶、きゅうり、トマト、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油	トマトケチャップ、中濃ソース、ハヤシライス、フレンチドレッシング、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 617kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.0g 炭水化物 108.6g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつの合計です

	幼児				乳児			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の給与量	552kcal	23.0g	14.9g	1.6g	484kcal	19.9g	14.7g	1.4g
給与目標量	588kcal	22.0g	16.3g	1.6g	532kcal	19.9g	14.7g	1.4g

## 2025年1月 離乳食献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

		前期	中期	後期・完了期
4・18	土	10倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏じゃが、 チンゲン菜の和え物、すまし汁
6	月	10倍粥、豆腐の旨煮、 じゃが芋煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮、 じゃが芋煮、みそ汁	軟飯、厚焼き玉子、 ジャーマンポテト、みそ汁
7	火	10倍粥、鶏肉の煮物、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	七草粥、松風焼き、 ほうれん草のお浸し、すまし汁
8	水	10倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	スパゲッティーナポリタン、人参のクリーミー サラダ、茹でブロッコリー、ミルクスープ
9	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉の風味焼き、 チンゲン菜とツナの和え物、みそ汁
10	金	10倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、すまし汁	麦ごはん、カジキのおろしあんかけ、小松菜と ささみのごま味噌和え、すまし汁
11・25	土	10倍粥、豆腐の煮物、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、豆腐の肉みそ炒め、 ほうれん草の和え物、すまし汁
14	火	10倍粥、豆腐の煮物、 大根の煮物、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物、 大根の煮物、すまし汁	ご飯、ツナと豆腐の旨煮、 大根さんびら、すまし汁
15	水	10倍粥、魚の煮付け、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	ひじきご飯、鮭のマーマレード焼き、 ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁
16	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	けんちんうどん、即席漬け、 大豆の甘辛揚げ
17	金	10倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	軟飯、赤魚の味噌煮、 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
20	月	10倍粥、豚肉の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、和風ミートローフ、 小松菜と卵の炒め物、みそ汁
21	火	10倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	麦ごはん、カレイの胡麻照り焼き、 中華風春雨サラダ、すまし汁
22	水	10倍粥、豚肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	ブルコギ丼、ほうれん草のナムル、 トマト、中華スープ
23	木	10倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、南瓜コロッケ、 コールスローサラダ、わかめスープ
24	金	10倍粥、魚の煮付け、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、鮭の西京焼き、 ブロッコリーのおかか和え、すまし汁
27	月	10倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉のキャロット焼き、 チンゲン菜のソテー、卵スープ
28	火	10倍粥、魚の煮付け、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	麦ごはん、さわらの竜田揚げ ひじきの和風和え、みそ汁
29	水	10倍粥、豚肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	納豆ご飯、豚肉の生姜焼き、 キャベツとわかめの和え物、すまし汁
30	木	10倍粥、鶏肉の煮物、 さつまい煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 さつまい煮、すまし汁	軟飯、鶏肉の中華煮、 さつまいサラダ、中華スープ
31	金	10倍粥、豚肉の煮物、 大根の煮物、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 大根の煮物、すまし汁	ハヤシライス、ココロサラダ トマト、コーンスープ

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*個人に合った食材・大きさに刻み提供します。

\*昼食は果物が付きます。

\*アレルギーのある子には除去・代替食品を使用します。

卵→タンパク質(肉・魚・大豆等) 牛乳を含む献立・菓子類→ミルクノンウエハース・ミルクノンビスケット等



