

## 2025年10月 献立表 アップルナースリー浦安保育園

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			
1 水	ご飯 とり天 ほうれん草の胡麻和え 中華スープ 柿	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ぶどうゼリー	鶏むね肉、卵、焼き竹輪、牛乳	しょうが、にんにく、ほうれんそう、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、えのきたけ、柿、ぶどうジュース、てんぐさ	うるち米、ごま油、薄力粉、サラダ油、すりごま、上白糖	水、料理酒、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 520kcal たんぱく質 26.5g 脂質 12.9g 炭水化物 79.7g 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
2 木	ツナときのこのトマトスパゲティ 三色サラダ トマト 卵スープ 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 ◎きつねおにぎり	ツナ缶、卵、牛乳、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、マッシュルーム、ホールトマト缶、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、トマト、こまつな、長ねぎ、グレープフルーツ	スパゲティ、サラダ油、かたくり粉、うるち米、上白糖、いりごま	トマトピューレー、トマトケチャップ、鶏ガラ(粉末)、食塩、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、ハードビスケット、かつおだし	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.7g 脂質 10.8g 炭水化物 95.8g 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
3 金	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き チンゲン菜とコーンのソテー すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎カルピス ◎お菓子	さけ、木綿豆腐、牛乳	チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ	うるち米、サラダ油	米みそ、マヨネーズ、本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット、カルピス、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 506kcal たんぱく質 19.8g 脂質 9.9g 炭水化物 86.3g 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
4 土	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 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	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 518kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.3g 炭水化物 85.8g 塩分 1.6g		
6 月	ご飯 家常豆腐 ブロッコリーの和風マヨ和え すまし汁 ブルー(未満児) オレンジ(以上児)	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お月見スイートポテト	厚揚げ、豚ひき肉、焼き竹輪、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、ブロッコリー、黄パプリカ、こまつな、みずな、長ねぎ、ブルー、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、さつまいも、食塩不使用バター	鶏ガラ(粉末)、オイスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、マヨネーズ、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 552kcal たんぱく質 19.1g 脂質 20.9g 炭水化物 79.5g 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
7 火	麦ごはん 豚肉の煮つけ 大根の和え物 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 ◎ちんすこう	赤魚、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳	しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、りんご	うるち米、押麦、上白糖、いりごま、薄力粉、黒砂糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 496kcal たんぱく質 22.5g 脂質 14.3g 炭水化物 74.4g 塩分 1.6g	鮭おにぎり 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
8 水	ご飯 豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜のナムル 中華スープ 柿	○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	豚もも肉、牛乳、きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、こまつな、みずな、ぶなしめじ、柿	うるち米、サラダ油、ごま油、いりごま、上白糖、マカロニ	こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、穀物酢、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 487kcal たんぱく質 22.0g 脂質 13.3g 炭水化物 74.6g 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
9 木	ロールパン ミートローフ キャベツとりんごのサラダ コーンスープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎根菜おにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、コーン缶、ネーブルオレンジ、れんこん、だいこん	ロールパン、パン粉、うるち米	中濃ソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、食塩、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、ハードビスケット、料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 659kcal たんぱく質 26.8g 脂質 23.8g 炭水化物 92.4g 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
10 金	ご飯 豚肉の味噌炒め キャベツとわかめの和え物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	豚もも肉、牛乳、乳酸菌飲料	りょくとうもやし、たまねぎ、しいたけ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、わかめ、チンゲンサイ、みずな、えのきたけ、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油	米みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鉄ブラスウエハース	エネルギー 507kcal たんぱく質 16.8g 脂質 10.6g 炭水化物 89.4g 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
11 土	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 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、豚ひき肉、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、上白糖、かたくり粉	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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 516kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.3g 炭水化物 86.3g 塩分 1.6g		
14 火	納豆ご飯 厚焼き玉子 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎仲良しクッキー(卵不使用)	糸引き納豆、卵、木綿豆腐、ツナ缶、油揚げ、牛乳	だいこん、たまねぎ、ミックスベジタブル、切干だいこん、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、長ねぎ、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、ホットケーキミックス、サラダ油	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 503kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.6g 炭水化物 76.0g 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
15 水	麦ごはん さんまの胡麻焼き 小松菜の煮浸し 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 ◎バナナケーキ	さんま、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、卵	こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、バナナ	うるち米、押麦、いりごま、上白糖、食塩不使用バター、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、本みりん、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 518kcal たんぱく質 22.3g 脂質 19.1g 炭水化物 70.9g 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	ご飯 鶏もも肉の風味焼き 五色和え すまし汁 柿	○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	鶏もも肉、牛乳、さけ	にんにく、しょうが、長ねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、ぶなしめじ、黄パプリカ、こまつな、たまねぎ、柿	うるち米、ごま油、いりごま、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 634kcal たんぱく質 24.8g 脂質 16.9g 炭水化物 99.6g 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
17 金	チキンカレー ブロッコリーのツナサラダ トマト 中華スープ 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	鶏むね肉、ツナ缶、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、黄パプリカ、トマト、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油	カレールー、フレンチドレッシング、鶏がらだし、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 525kcal たんぱく質 20.4g 脂質 9.2g 炭水化物 97.0g 塩分 1.6g	鮭おにぎり 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
18 土	<b>運動会</b>								
20 月	ご飯 けんちょう(山口県郷土料理) ほうれん草の磯辺和え みそ汁 ブルー(未満児) りんご(以上児)	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎麦茶 ◎いちごヨーグルト	木綿豆腐、油揚げ、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	にんじん、だいこん、ほうれんそう、りょくとうもやし、刻みり、こまつな、たまねぎ、なめこ、ブルー、りんご、バナナ、いちごジャム	うるち米、さといも、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、米みそ、ハードビスケット、麦茶	エネルギー 451kcal たんぱく質 15.8g 脂質 8.6g 炭水化物 83.1g 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
21 火	麦ごはん 豆腐の南蛮漬け れんこんきんぴら 中華スープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎きな粉ラスク	さわか、焼き竹輪、木綿豆腐、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、れんこん、ほうれんそう、だいこん、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、薄力粉、サラダ油、上白糖、ごま油、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、穀物酢、本みりん、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 551kcal たんぱく質 23.6g 脂質 18.0g 炭水化物 79.4g 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
22 水	ご飯 豚肉のバーベキューソース 野菜ソテー 中華スープ 柿	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎海苔じゃこおにぎり	鶏もも肉、牛乳、釜揚げしらす	にんにく、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、エリンギ、チンゲンサイ、長ねぎ、えのきたけ、柿、あおのり	うるち米、上白糖、サラダ油、ごま油	中濃ソース、トマトケチャップ、食塩、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 625kcal たんぱく質 23.4g 脂質 16.1g 炭水化物 100.9g 塩分 1.6g	鮭おにぎり 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
23 木	ご飯 鶏肉と白菜の旨煮 ココロサラダ 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 ◎ココアケーキ	鶏むね肉、プロセスチーズ、牛乳、卵	はくさい、長ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、だいこん、エリンギ、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、りんご	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、フレンチドレッシング、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ピュアココア	エネルギー 508kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.4g 炭水化物 77.4g 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 0.11g
24 金	三色どんぶり ブロッコリーとひじきの和え物 トマト みそ汁 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	豚ひき肉、卵、桜でんが、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、しょうが、刻みり、ブロッコリー、にんじん、干しひじき、トマト、こまつな、長ねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油	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、揚げせんべい、鉄ブラスウエハース	エネルギー 561kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.2g 炭水化物 91.8g 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 豚肉と豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 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、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 517kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.3g 炭水化物 86.7g 塩分 1.6g		
27 月	ピラフ ミートグラタン ブロッコリーサラダ ミルクスープ 柿	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎パンピングチーズマフィン	鶏ひき肉、豚ひき肉、牛乳、スキムミルク、卵、プロセスチーズ	たまねぎ、ミックスベジタブル、なす、マッシュルーム、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、柿、りんごジュース、かぼちゃ	うるち米、サラダ油、マカロニ、食塩不使用バター、薄力粉、上白糖	鶏ガラ(粉末)、食塩、パセリ、トマトケチャップ、トマトピューレー、中濃ソース、フレンチドレッシング、水、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 600kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.9g 炭水化物 99.7g 塩分 1.6g	鮭おにぎり 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	納豆ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 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 ◎ソフトクッキー	糸引き納豆、さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	だいこん、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、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、米みそ、料理酒、本みりん、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 563kcal たんぱく質 27.8g 脂質 19.7g 炭水化物 76.0g 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
29 水	ご飯 豚肉と大根の旨煮 ほうれん草のおかか和え 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 ◎なかよし蒸しパン	豚もも肉、かつお節、牛乳	だいこん、長ねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ほうれんそう、りょくとうもやし、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 458kcal たんぱく質 20.7g 脂質 12.2g 炭水化物 71.2g 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
30 木	五目中華うどん 鶏肉のマーマレード焼き トマト りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ツナおにぎり	豚ひき肉、なると、鶏もも肉、牛乳、ツナ缶	キャベツ、りょくとうもやし、長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、しいたけ、オレンジマーマレード、トマト、りんご	うどん、ごま油、うるち米、上白糖	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、ハードビスケット	エネルギー 584kcal たんぱく質 26.8g 脂質 19.2g 炭水化物 82.7g 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
31 金	さつま芋ご飯 白身魚のオープン焼き 小松菜の炒め物 わかめスープ 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	かれい、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	にんにく、こまつな、たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、わかめ、バナナ	うるち米、さつまいも、ごま、パン粉、サラダ油、いりごま	食塩、料理酒、マヨネーズ、パセリ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 508kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.0g 炭水化物 87.5g 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

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

	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	536kcal	21.1g	14.8g	1.6g	473kcal	18.4g	14.7g	1.4g
給与目標量	525kcal	19.7g	14.6g	1.6g	499kcal	18.7g	13.9g	1.4g

## 2025年10月 離乳食献立表 アップルナーズリー浦安保育園

		前期	中期	後期・完了期
1	水	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	軟飯、とり天、 ほうれん草の胡麻和え、中華スープ
2	木	10倍粥、豆腐煮 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐煮 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ツナときのこのトマトスパゲティ 三色サラダ、トマト、卵スープ
3	金	10倍粥、魚の煮付け チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鮭の味噌マヨ焼き チンゲン菜とコーンのソテー、すまし汁
4・18	土	10倍粥、鶏肉の旨煮 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物、みそ汁
6	月	10倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、家常豆腐 ブロッコリーの和風マヨ和え、すまし汁
7	火	10倍粥、魚の煮付け 大根煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け 大根煮、みそ汁	軟飯、赤魚の煮付け 大根の和え物、みそ汁
8	水	10倍粥、豚肉の旨煮 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜のナムル、中華スープ
9	木	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	ロールパン、ミートローフ キャベツとりんごのサラダ、コーンスープ
10	金	10倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉の味噌炒め、 キャベツとわかめの和え物、すまし汁
11・25	土	10倍粥、豚肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉と豆腐の旨煮、 チンゲン菜の和え物、みそ汁
14	火	10倍粥、豆腐煮 大根の煮物、みそ汁	5倍粥、豆腐煮 大根の煮物、みそ汁	納豆ご飯、厚焼玉子 切干大根の煮物、みそ汁
15	水	10倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、さんまの胡麻照り焼き 小松菜の煮浸し、みそ汁
16	木	10倍粥、鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏もも肉の風味焼き 五色和え、すまし汁
17	金	10倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	チキンカレー、ブロッコリーのツナサラダ トマト、中華スープ
20	月	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	ご飯、けんちょう ほうれん草の磯辺和え、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、サワラの南蛮漬け れんこんさんびら、中華スープ
22	水	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	軟飯、鶏肉のバーベキューソース、 野菜ソテー、中華スープ
23	木	10倍粥、鶏肉と白菜の煮物、 大根煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉と白菜の煮物、 大根煮、みそ汁	軟飯、鶏肉と白菜の旨煮、 コロコロサラダ、みそ汁
24	金	10倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	三色どんぶり、ブロッコリーとひじきの 和え物トマト、みそ汁
27	月	10倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ピラフ、ミートグラタン、 ブロッコリーサラダ、ミルクスープ
28	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	納豆ご飯、サバの味噌煮、 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
29	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	豚肉と大根の旨煮、 ほうれん草のおかか和え、みそ汁
30	木	10倍粥、鶏肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	五目中華うどん、 鶏肉のマーマレード焼き、トマト
31	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	さつま芋ご飯、白身魚のオープン焼き 小松菜の炒め物、わかめスープ

\*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

