

2026年3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 (〇朝おやつ③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			
2月	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 南瓜の胡麻和え みそ汁 ブルーベリー みかん(以上児)	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④りんごゼリー	鶏むね肉、高野豆腐、油揚げ、牛乳	だいこん、長ねぎ、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、チンゲンサイ、はくさい、ブルーベリー、みかん、りんごジュース、てんくさ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、すりごま	鶏ガラ(粉末)、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、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 524kcal たんぱく質 21.8g 脂質 10.4g 炭水化物 91.4g 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
3月	散らし寿司 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 フルーツ盛り合わせ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③カルピス ④桃のケーキ ⑤ひなあられ	油揚げ、卵、桜でんぶ、鶏もも肉、牛乳、乳酸菌飲料	にんじん、れんこん、干しいたけ、さやえんどう、刻みのり、ブロッコリー、コーン缶、なのはな、たまねぎ、バナナ、いちご、黄桃缶	うるち米、上白糖、サラダ油、釜焼きふ、食塩不使用バター、薄力粉	食塩、穀物酢、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、ハードビスケット、ベーキングパウダー、ひなあられ	エネルギー 648kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.5g 炭水化物 95.7g 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
4月	ご飯 鮭の菜種焼き 大根のゆかり和え みそ汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④クッキー	さけ、卵、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、だいこん、りょくとうもろやし、きゅうり、にんじん、こまつな、ネーブルオレンジ	うるち米、薄力粉、食塩不使用バター、上白糖	マヨネーズ、食塩、パセリ、ゆかり、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 590kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.8g 炭水化物 75.2g 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 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
5月	焼きそば 小松菜とさつま揚げの和風サラダ トマト 中華スープ りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④鶏そぼろおにぎり	豚もも肉、さつま揚げ、牛乳、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、こまつな、りょくとうもろやし、トマト、ほうれんそう、長ねぎ、えのきたけ、りんご	蒸し中華めん、サラダ油、いりごま、うるち米	焼きそば粉末ソース、食塩、穀物酢、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 558kcal たんぱく質 25.0g 脂質 14.7g 炭水化物 90.1g 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
6月	麦ごはん カレイの胡麻照り焼き 昆布の煮物 みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③お菓子	かれい、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	刻み昆布、にんじん、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、押麦、いりごま、さつまいも、上白糖、ごま油	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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 511kcal たんぱく質 19.7g 脂質 7.2g 炭水化物 96.0g 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
7月	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④お菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもろやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油	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 569kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.2g 炭水化物 91.4g 塩分 1.6g		
9月	ご飯 揚げ豆腐 チンゲン菜の炒め物 みそ汁 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④なにかよし蒸しパン(卵不使用)	木綿豆腐、卵、牛乳	干しいたけ、にんじん、さやえんどう、しいたけ、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、ほうれんそう、キャベツ、なめこ、りんご	うるち米、上白糖、サラダ油、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、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 473kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.0g 炭水化物 77.3g 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
10月	スタミナ納豆ご飯(鳥取県) 赤魚の煮付け パン(パンジー) すまし汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④チーズクッキー	挽きわり納豆、豚ひき肉、赤魚、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、粉チーズ、スキムミルク、卵	たまねぎ、にんにく、しょうが、こねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、ほうれんそう、はくさい、ネーブルオレンジ	うるち米、ごま油、上白糖、すりごま、薄力粉、食塩不使用バター	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、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 597kcal たんぱく質 30.2g 脂質 21.2g 炭水化物 76.2g 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
11月	ご飯 焼き餃子 ほうれん草と大根のナムル 中華スープ りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④マカロニきな粉	豚ひき肉、牛乳、きな粉	にんにく、キャベツ、にら、ほうれんそう、だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ、りんご	うるち米、きょうざの皮、ごま油、サラダ油、上白糖、いりごま、マカロニ	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 506kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.3g 炭水化物 82.0g 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
12月	ロールパン ハンバーグ コーンスープ ミルクスープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③りんごジュース ④五目おにぎり	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、黄パプリカ、ネーブルオレンジ、りんごジュース、ごぼう、たけのこ、しいたけ	ロールパン、パン粉、うるち米、上白糖、板こんにゃく	トマトケチャップ、中濃ソース、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、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 537kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.1g 炭水化物 75.2g 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
13月	ご飯 鮭のマーマレード焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③お菓子	さけ、かつお節、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	オレンジマーマレード、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、バナナ	うるち米	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、鈴カステラ、鉄ブラスウエース	エネルギー 517kcal たんぱく質 23.2g 脂質 7.1g 炭水化物 95.5g 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
16月	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④ミルクパン	豚もも肉、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、だいこん、長ねぎ、ネーブルオレンジ、レモン	うるち米、上白糖、サラダ油、食パン、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、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	エネルギー 577kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.8g 炭水化物 91.0g 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
17月	カレーライス ブロッコリーのツナ和え トマト 卵スープ りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④マッシュマロフレック	豚もも肉、ツナ缶、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、トマト、こまつな、長ねぎ、りんご	うるち米、じゃがいも、サラダ油、かたくり粉、食塩不使用バター、コーンフレック	カレールー、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、マッシュマロ	エネルギー 610kcal たんぱく質 23.0g 脂質 21.2g 炭水化物 90.1g 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月	チャーハン 鶏肉の中巻焼き 春雨サラダ 中華スープ グレープフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③お菓子 ④いちごヨーグルト	豚ひき肉、卵、鶏もも肉、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	ミックスベジタブル、長ねぎ、りょくとうもろやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、グレープフルーツ、バナナ、いちごジャム	うるち米、ごま油、上白糖、はるさめ、いりごま	こいくちしょうゆ、食塩、鶏ガラ(粉末)、オイスターソース、本みりん、穀物酢、鶏がらだし、ハードビスケット、麦茶	エネルギー 446kcal たんぱく質 24.0g 脂質 17.1g 炭水化物 53.6g 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
19月	ご飯 けいちゃん焼き ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④きな粉おはぎ	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、きな粉	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、こまつな、だいこん、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上白糖	こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 564kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.3g 炭水化物 86.9g 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
21月	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④お菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもろやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油	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 580kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.8g 炭水化物 91.3g 塩分 1.6g		
23月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーのマヨサラダ わかめスープ みかん	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④仲良しケーキ(卵不使用)	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳	にんにく、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、わかめ、長ねぎ、みかん	うるち米、上白糖、いりごま、ホットケーキミックス、サラダ油	中濃ソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、かつお・昆布だし、食塩、こいくちしょうゆ、ハードビスケット	エネルギー 564kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.2g 炭水化物 77.9g 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
24月	ひじきご飯 鮭の味噌マヨ焼き 小松菜のソテー すまし汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④ジャムサンド	油揚げ、鶏ひき肉、さけ、木綿豆腐、牛乳	干しいたけ、にんじん、こまつな、りょくとうもろやし、黄パプリカ、ネーブルオレンジ、いちごジャム	うるち米、上白糖、サラダ油、食パン	こいくちしょうゆ、料理酒、米みそ、マヨネーズ、本みりん、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 561kcal たんぱく質 28.3g 脂質 16.8g 炭水化物 79.3g 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月	味噌ラーメン 大根の中華風サラダ さつま芋の甘煮 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④ココアケーキ	豚ひき肉、なると、牛乳、卵	りょくとうもろやし、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、だいこん、きゅうり、わかめ、りんご	中華めん、サラダ油、上白糖、いりごま、ごま油、さつまいも、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	米みそ、こいくちしょうゆ、鶏ガラ(粉末)、食塩、穀物酢、ハードビスケット、ピュアココア	エネルギー 524kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.9g 炭水化物 88.0g 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
26月	三色どんぶり 春キャベツとしらすの和え物 トマト 中華スープ ブルーベリー オレンジ(以上児)	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④鮭おにぎり	豚ひき肉、卵、桜でんぶ、しらす干し、牛乳、さけ	たまねぎ、しょうが、刻みのり、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、トマト、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、ブルーベリー、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、いりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 648kcal たんぱく質 27.1g 脂質 16.6g 炭水化物 103.2g 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
27月	ご飯 鶏のから揚げ ほうれん草の磯辺和え みそ汁 フルーツ盛り合わせ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③お菓子	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、ほうれんそう、りょくとうもろやし、にんじん、刻みのり、なめこ、いちご、みかん、りんご	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖	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、鈴カステラ、鉄ブラスウエース	エネルギー 549kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.4g 炭水化物 85.5g 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
28月	ご飯 鶏肉の煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④お菓子	鶏ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもろやし、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、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 567kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.1g 炭水化物 91.4g 塩分 1.6g		
30月	青菜ごはん 鶏肉のごま味噌焼き キャベツサラダ コンスープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④バナナケーキ	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、卵	こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、たまねぎ、コーン缶、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、ごま、すりごま、食塩不使用バター、上白糖、薄力粉	食塩、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 618kcal たんぱく質 24.2g 脂質 24.7g 炭水化物 80.2g 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
31月	麦ごはん サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ④ちんすこう	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳	しょうが、わかめ、りょくとうもろやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、りんご	うるち米、押麦、上白糖、薄力粉、黒砂糖、サラダ油	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	エネルギー 605kcal たんぱく質 26.3g 脂質 22.4g 炭水化物 82.5g 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歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

2026年3月 離乳食献立表 アップルナースリー浦安保育園

		初期	中期	後期・完了期
2	月	10倍粥、鶏肉の煮物 南瓜煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 南瓜煮、みそ汁	ご飯、鶏肉と大根の旨煮 南瓜の胡麻和え、みそ汁
3	火	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	散らし寿司、鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ、すまし汁
4	水	10倍粥、魚の煮付け 大根の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け 大根の煮浸し、みそ汁	ご飯、鮭の菜種焼き 大根のゆかり和え、みそ汁
5	木	10倍粥、豚肉の煮物 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 小松菜の煮浸し、すまし汁	焼きそば、小松菜とさつま揚げの和風サラ ダ トマト、中華スープ
6	金	10倍粥、魚の煮付け 野菜煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け 野菜煮、みそ汁	麦ご飯、カレーの胡麻照り焼き 昆布の煮物、みそ汁
7・21	土	10倍粥、豆腐の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	ご飯、豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し、みそ汁
9	月	10倍粥、豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	ご飯、擬製豆腐 チンゲン菜の炒め物、みそ汁
10	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	スタミナ納豆ご飯、赤魚の煮付け パンバンジー、すまし汁
11	水	10倍粥、豚肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	ご飯、焼き餃子 ほうれん草と大根のナムル、中華ス ープ
12	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、ハンバーグ コールスローサラダ、ミルクスープ
13	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	ご飯、鮭のマーマレード焼き ブロッコリーのおかか和え、みそ汁
16	月	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	ご飯、豚肉の生姜焼き キャベツサラダ、みそ汁
17	火	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	カレーライス、ブロッコリーのツナ和え トマト、卵スープ
18	水	10倍粥、鶏肉の煮物 野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 野菜煮、すまし汁	チャーハン、鶏肉の中華焼き 春雨サラダ、中華スープ
19	木	10倍粥、鶏肉の煮物 じゃが芋煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 じゃが芋煮、すまし汁	ご飯、けいちゃん焼き ポテトサラダ、すまし汁
23	月	10倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーのマヨサラダ、わかめスープ
24	火	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	ひじきご飯、鮭の味噌マヨ焼き 小松菜のソテー、すまし汁
25	水	10倍粥、豚肉の煮物 さつま芋煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 さつま芋煮、すまし汁	味噌ラーメン、大根の中華風サラダ さつま芋の甘煮
26	木	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	三色どんぶり、春キャベツとしらすの和え物 トマト、中華スープ
27	金	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	ご飯、鶏のから揚げ ほうれん草の磯辺和え、みそ汁
28	土	10倍粥、鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉の煮物 チンゲン菜のお浸し、みそ汁
30	月	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	青菜ご飯、鶏肉のごま味噌焼き キャベツサラダ、コンスープ
31	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	麦ご飯、サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁

*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

