

2026年1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				
5 月	ご飯 ソナと豆腐の旨煮 大根のきんぴら すまじけ ブルー(未満児+職員) りんご(以上児)	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○マカロニ二きな粉	木綿豆腐、ツナ缶、焼き竹輪、牛乳、きな粉	長ねぎ、にんじん、コーン缶、干ししいたけ、だいこん、わかめ、たまねぎ、えのきだけ、ブルー、りんご	うるち米、かたくり粉、上白糖、ごま油、マカロニ	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 479kcal たんぱく質 18.9g 脂質 10.5g 炭水化物 83.2g 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	
6 火	麦ごはん カジキのおりあんかけ 小松菜の磯和え 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 ○クッキー	めかじき、木綿豆腐、牛乳、卵	だいこん、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、刻みのり、ほうれんそう、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、薄力粉、サラダ油、かたくり粉、上白糖、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、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 547kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.6g 炭水化物 77.0g 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	
7 水	七草粥 松風焼き ほうれん草のお浸し すまじけ みかん	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○さつま芋の甘煮	鶏ひき肉、牛乳、卵	せり、なすな、だいこん、かぶ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、チングンサイ、はくさい、みかん	うるち米、パン粉、いりごま、上白糖、金焼きふ、さつまいも	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	エネルギー 443kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.0g 炭水化物 68.0g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまじけ	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	
8 木	けんちんうどん 即席漬け 大豆の甘辛揚げ りんご	○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	鶏むね肉、大豆、牛乳、さけ	だいこん、こぼう、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、キャベツ、きゅうり、昆布、りんご	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、いりごま	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 566kcal たんぱく質 23.7g 脂質 13.3g 炭水化物 91.0g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまじけ	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 金	ご飯 鶏肉の風味焼き パロコリーサラダ 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	鶏もも肉、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、にんにく、長ねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、キャベツ、なめこ、バナナ	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、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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 580kcal たんぱく質 19.3g 脂質 15.7g 炭水化物 94.4g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまじけ	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	
10 土	ご飯 豆腐の肉みそ炒め ほうれん草の和え物 すまじけ 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	にんじん、たまねぎ、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、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 556kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.7g 炭水化物 90.3g 塩分 1.6g			
13 火	ご飯・納豆和え(愛知県豊田市) 厚焼き玉子 ジャムボンポテト わかめスープ ブルー(未満児+職員) 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 ○きな粉ラスク	挽きわり納豆、プロセスチーズ、卵、ツナ缶、牛乳、きな粉	たまねぎ、ミックスベジタブル、わかれ、長ねぎ、ぶなしめじ、ブルー、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、じゃがいも、サラダ油、いりごま、食パン、昆布だし、ハードビスケット	ハセリ、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 26.2g 脂質 19.5g 炭水化物 87.0g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまじけ	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	
14 水	ひじきご飯 鶏のマーレード焼き パロコリーの胡麻和え 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 ○ツナおにぎり	油揚げ、鶏ひき肉、さけ、焼き竹輪、木綿豆腐、牛乳、ツナ缶	干しひじき、にんじん、干ししいたけ、オレンジマーレード、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、いりごま	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 641kcal たんぱく質 31.3g 脂質 14.0g 炭水化物 104.3g 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	
15 木	ロールパン 南瓜コロッケ コーラスローサラダ 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 ○仲良しケーキ(卵不使用)	豚ひき肉、卵、牛乳、スキムミルク	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、黄バジリカ、コーン缶、ネーブルオレンジ	ロールパン、じゃがいも、薄力粉、ババ粉、サラダ油、ホットケーキミックス、上白糖	中濃ソース、フレンチドレッシング、水、バセリ、鶏ガラ(粉末)、食塩、ハードビスケット	エネルギー 502kcal たんぱく質 27.9g 脂質 20.0g 炭水化物 69.7g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまじけ	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	
16 金	ご飯 さばの味噌煮 きゅうりりとわかめの酢の物 すまじけ 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	さば、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、チングンサイ、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、鶏物酢、かつお、昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴ラスクワース	エネルギー 568kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.8g 炭水化物 92.0g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまじけ	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	
17 土	ご飯 鶏じゃが チングン菜の和え物 すまじけ 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	たまねぎ、にんじん、チングンサイ、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、じやがいも、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 547kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.2g 炭水化物 90.4g 塩分 1.6g			
19 月	ご飯 鶏肉のキャロット焼き パロコリーのツナ和え すまじけ 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) ○りんごジュース ○きつねおにぎり	鶏むね肉、ツナ缶、牛乳、油揚げ	にんじん、ブロッコリー、コーン缶、こまつな、みずな、長ねぎ、グレープフルーツ、りんごジュース	うるち米、上白糖、いりごま	食塩、マヨネーズ、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 521kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 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	
20 火	麦ごはん カライの胡麻照り焼き 中華風春雨サラダ 中華スープ みかん	○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	かれい、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳	りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、みかん、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、押麦、いりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、鶏物酢、鶏からだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 486kcal たんぱく質 24.0g 脂質 8.2g 炭水化物 82.9g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまじけ	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	
21 水	ご飯 豚ひき肉の風味煮 小松菜の炒め物 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 ○ソフトクッキー	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、スキムミルク	干しひじき、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、長ねぎ、黄バジリカ、チングンサイ、みずな、だいこん、りんご	うるち米、パン粉、かたくり粉、サラダ油、薄力粉、上白糖、食塩不使用バター	食塩、コいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、鶏物酢、鶏からだし、食塩、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 643kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22.5g 炭水化物 92.9g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまじけ	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	
22 木	納豆ごはん 豚の生姜焼き キャベツとわかめの和え物 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 ○ココアケーキ	糸引き納豆、豚もも肉、牛乳、卵	たいこん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、ほうれんそう、みずな、えのきだけ、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、鶏物酢、かつお、昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ピュアコア	エネルギー 541kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.5g 炭水化物 78.7g 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	
23 金	ハヤシライス コロコロサラダ トマト 卵スープ 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、卵、牛乳、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、こまつな、長ねぎ、バナナ	うるち米、じやがいも、サラダ油、かたくり粉	ハヤシライス、フレンチドレッシング、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 582kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.2g 炭水化物 100.3g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまじけ	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	
24 土	ご飯 豚の肉みそ炒め ほうれん草の和え物 すまじけ 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	にんじん、たまねぎ、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、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、鈴カステラ	エネルギー 545kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.7g 炭水化物 90.2g 塩分 1.6g	エネルギー 545kcal たんぱく質 22.1g 脂質 10.8g 炭水化物 89.6g 塩分 1.6g		
26 月	ご飯 鶏肉の中華煮 さつま芋サラダ みそ汁 オレンジ	○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	鶏むね肉、牛乳、フレーンヨーグルト、スキムミルク	はくさい、長ねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、コーン缶、チングンサイ、たまねぎ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ、バナナ、いちごジャム	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、鶏物酢、マヨネーズ、食塩、かつお、昆布だし、米みそ、ハードビスケット、麦茶	エネルギー 582kcal たんぱく質 22.1g 脂質 10.8g 炭水化物 89.6g 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 0.11g	
27 火	麦ごはん さばの竜田揚げ ひじきの和風和え 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 ○ナースクッキー	さば、木綿豆腐、牛乳、粉チーズ、スキムミルク、卵	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、たまねぎ、みかん	うるち米、押麦、かたくり粉、いりごま、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、米みそ、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 616kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.1g 炭水化物 81.1g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまじけ	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	
28 水	ブルゴジ丼 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 ○黒糖蒸しパン(卵不使用)	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、ほうれんそう、だいこん、トマト、チングンサイ、えのきだけ、りんご	うるち米、上白糖、かたくり粉、いりごま、ごま油、ホットケーキミックス、黒砂糖	こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん、料理酒、鶏物酢、鶏からだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 552kcal たんぱく質 24.5g 脂質 14.4g 炭水化物 87.3g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまじけ	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 木	スパゲティーナポリタン 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 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○水 ○わかめおにぎり	豚ひき肉、ウインナーソーセージ、ブレーンヨーグルト、スキムミルク	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、トマト、チングンサイ、わかれ	スパゲッティ、サラダ油、上白糖、うるち米	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、バセリ、ハードビスケット	エネルギー 541kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.0g 炭水化物 86.4g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまじけ	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	
30 金	ご飯 鶏の西京焼き キャベツのおかか和え すまじけ 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	さけ、鶏ささみ、かつお節、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	キャベツ、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、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、鉄ラスクワフハース	エネルギー 528kcal たんぱく質 23.3g 脂質 8.5g 炭水化物 92.6g 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 土	ご飯 鶏じゃが チングン菜の和え物 すまじけ 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	にんじん、たまねぎ、チングンサイ、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖	こいくちしょうゆ、米みそ、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 545kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.2g 炭水化物 89.7g 塩分 1.6g			

\*栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です

	幼児				乳児				
<tr

## 2026年1月 離乳食献立表 アップルナースリー南行徳保育園

		初期	中期	後期・完了期
5	月	10倍粥、豆腐煮 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐煮 大根の煮浸し、すまし汁	軟飯、ツナと豆腐の旨煮 大根のきんぴら、すまし汁
6	火	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	麦ご飯、カジキのおろしあんかけ 小松菜の磯辺和え、みそ汁
7	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	七草粥、松風焼き ほうれん草のお浸し、すまし汁
8	木	10倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	けんちんうどん、即席漬け 大豆の甘辛揚げ
9	金	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	軟飯、鶏肉の風味焼き ブロッコリーサラダ、みそ汁
10・24	土	10倍粥、豆腐煮 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐煮 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
13	火	10倍粥、豆腐煮 じゃが芋煮、すまし汁	5倍粥、豆腐煮 じゃが芋煮、すまし汁	軟飯(納豆和え)、厚焼玉子 ジャーマンポテト、わかめスープ
14	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
15	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、コーンスープ
16	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、サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
17・31	土	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、鶏じが チンゲン菜の和え物、すまし汁
19	月	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	軟飯、鶏肉のキャロット焼き ブロッコリーのツナ和え、すまし汁
20	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、カレイの胡麻照り焼き 中華風春雨サラダ、中華スープ
21	水	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 小松菜の炒め物、みそ汁
22	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	納豆ご飯、豚肉の生姜焼き キャベツとわかめの和え物、みそ汁
23	金	10倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	ハヤシライス、コロコロサラダ トマト、卵スープ
26	月	10倍粥、鶏肉の煮物 さつま芋煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 さつま芋煮、みそ汁	軟飯、鶏肉の中華煮 さつま芋サラダ、みそ汁
27	火	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、サバの竜田揚げ ひじきの和風和え、みそ汁
28	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	プルコギ丼、ほうれん草のナムル トマト、中華スープ
29	木	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
30	金	10倍粥、魚の煮付け キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、鮭の西京焼き キャベツのおかか和え、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

