

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 (〇朝おやつ◎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 ツナと豆腐の旨煮 大根のきんぴら すまし汁 ブルーン(未満児+職員) りんご(以上児) | 〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロニきな粉 | 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、干しいたけ、だいこん、わかめ、たまねぎ、えのきたけ、ブルーン、りんご | うるち米、かたくり粉、上白糖、こま油、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 たんばく質 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 たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g |
| 6火 | 麦ごはん カジキのおろしあんかけ 小松菜の磯辺和え 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) ◎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、バセリ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット | エネルギー 547kcal たんばく質 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 たんばく質 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 すまし汁 みかん | 〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、長ねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、チンゲンサイ、はくさい、みかん | うるち米、パン粉、いりごま、上白糖、釜焼きふ、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 たんばく質 20.2g 脂質 13.0g 炭水化物 68.0g 塩分 1.6g | 鶏そぼろおにぎり すまし汁 | エネルギー 200kcal たんばく質 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 | 〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、ごぼう、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、塩昆布、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 たんばく質 28.3g 脂質 13.3g 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 たんばく質 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 フロccoliーサラダ 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) ◎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、フロccoli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 たんばく質 19.3g 脂質 15.7g 炭水化物 94.4g 塩分 1.6g | 鮭おにぎり すまし汁 | エネルギー 193kcal たんばく質 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 すまし汁 バナナ | 〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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 たんばく質 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 ジャーマンポテト わかめスープ ブルーン(未満児+職員) 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) ◎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、わかめ、長ねぎ、ぶなしめじ、ブルーン、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、食塩不使用バター | バセリ、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、鶏ガラ(粉末)、かつお・昆布だし、ハードビスケット | エネルギー 595kcal たんばく質 26.2g 脂質 19.5g 炭水化物 87.0g 塩分 1.6g | わかめおにぎり すまし汁 | エネルギー 182kcal たんばく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g |
| 14水 | ひじきご飯 鮭のマーマレード焼き フロccoliーの胡麻和え 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) ◎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、干しいたけ、オレンジマーマレード、フロccoli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 たんばく質 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 たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g |
| 15木 | ロールパン 南瓜コロケ コールスローサラダ コーンスープ オレンジ | 〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎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、黄パプリカ、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、パン粉、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 たんばく質 17.9g 脂質 20.0g 炭水化物 69.7g 塩分 1.6g | 鶏そぼろおにぎり すまし汁 | エネルギー 200kcal たんばく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g |
| 16金 | ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 バナナ | 〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、殺物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鉄ブラスウエース | エネルギー 568kcal たんばく質 22.2g 脂質 14.8g 炭水化物 92.0g 塩分 1.6g | 鮭おにぎり すまし汁 | エネルギー 193kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g |
| 17土 | ご飯 鶏じゃが チンゲン菜の和え物 すまし汁 バナナ | 〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、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 たんばく質 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 フロccoliーのツナ和え すまし汁 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) ◎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、フロccoli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 たんばく質 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 たんばく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g |
| 20火 | 麦ごはん カレーの胡麻照り焼き 中華風春雨サラダ 中華スープ みかん | 〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎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、緑豆はるさめ、上白糖、ごま油 | こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、殺物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット | エネルギー 486kcal たんばく質 24.0g 脂質 8.2g 炭水化物 82.9g 塩分 1.6g | わかめおにぎり すまし汁 | エネルギー 182kcal たんばく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g |
| 21水 | ご飯 和風ミートローフ 小松菜の炒め物 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) ◎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、プレーンヨーグルト | 干しひじき、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、黄パプリカ、チンゲンサイ、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、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 643kcal たんばく質 25.5g 脂質 22.5g 炭水化物 92.9g 塩分 1.6g | 鮭おにぎり すまし汁 | エネルギー 193kcal たんばく質 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 | 〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、ほうれんそう、みずな、えのきたけ、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、殺物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ビュアココア | エネルギー 541kcal たんばく質 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 たんばく質 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 | 〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、じゃがいも、サラダ油、かたくり粉 | ハヤシルウ、フレンチドレッシング、水、バセリ、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、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 たんばく質 19.4g 脂質 14.2g 炭水化物 100.3g 塩分 1.6g | 鶏そぼろおにぎり すまし汁 | エネルギー 200kcal たんばく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g |
| 24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 | 〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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 545kcal たんばく質 18.5g 脂質 14.7g 炭水化物 90.2g 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 | 〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎麦茶 ◎いちごヨーグルト | 鶏むね肉、牛乳、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、きゅうり、コーン缶、チンゲンサイ、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、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 523kcal たんばく質 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 たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.7g |
| 27火 | 麦ごはん サバの竜田揚げ ひじきの和風和え みそ汁 みかん | 〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎チーズクッキー | 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、フロccoli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、サラダ油、上白糖、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、ベーキングパウダー | エネルギー 616kcal たんばく質 23.7g 脂質 25.0g 炭水化物 81.1g 塩分 1.6g | わかめおにぎり すまし汁 | エネルギー 182kcal たんばく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g |
| 28水 | ブルコギ丼 ほうれん草のナムル 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) ◎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、にら、にんにく、ほうれんそう、だいこん、トマト、チンゲンサイ、えのきたけ、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、殺物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット | エネルギー 552kcal たんばく質 24.5g 脂質 14.4g 炭水化物 87.3g 塩分 1.6g | 鶏そぼろおにぎり すまし汁 | エネルギー 200kcal たんばく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g |
| 29木 | スパゲティナーポリタン 人参のクリームーサラダ 茹でフロccoliー 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) ◎水 ◎わかめおにぎり | 豚ひき肉、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 | 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、フロccoliー、ネーブルオレンジ、わかめ | 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 たんばく質 20.1g 脂質 16.0g 炭水化物 86.4g 塩分 1.6g | 鮭おにぎり すまし汁 | エネルギー 193kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g |
| 30金 | ご飯 鮭の西京焼き キャベツのおかか和え すまし汁 バナナ | 〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎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、鉄ブラスウエース | エネルギー 528kcal たんばく質 23.3g 脂質 8.6g 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 たんばく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g |
| 31土 | ご飯 鶏じゃが チンゲン菜の和え物 すまし汁 バナナ | 〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、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 545kcal たんばく質 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・おやつ合計です

| | 幼児 | | | | 乳児 | | | |
|--------|---------|-------|-------|------|---------|-------|-------|------|
| | エネルギー | たんばく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんばく質 | 脂質 | 食塩 |
| 今月の給与量 | 555kcal | 22.4g | 15.2g | 1.6g | 488kcal | 19.5g | 15.0g | 1.4g |
| 給与目標量 | 551kcal | 20.7g | 15.3g | 1.6g | 529kcal | 19.9g | 14.7g | 1.4g |

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、南瓜クロック 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、鶏じゃが 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 | ブルゴギ丼、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・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

