

2025年8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			
1 金	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ トマト 冬瓜スープ 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	豚もも肉、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、なす、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、トマト、とうがん、キャベツ、わかめ、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油	カレールウ、フレンチドレッシング、鶏ガラ(粉末)、食塩、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 547kcal たんばく質 16.9g 脂質 12.7g 炭水化物 96.0g 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
2 土	ご飯 鶏肉の旨煮 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、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、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 540kcal たんばく質 20.0g 脂質 14.2g 炭水化物 88.9g 塩分 1.6g		
4 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナサラダ 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 ◎マカロニきな粉	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、きな粉	オレンジマーマレード、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、なめこ、長ねぎ、りんご	うるち米、マカロニ、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	エネルギー 544kcal たんばく質 25.6g 脂質 17.5g 炭水化物 78.4g 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
5 火	どうもろこしご飯 サバの竜田揚げ オクラのおかか和え 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 ◎ちんすこう	さば、鶏ささみ、かつお節、木綿豆腐、牛乳	しょうが、オクラ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、グレープフルーツ	うるち米、どうもろこし玄穀、かたくり粉、サラダ油、上白糖、薄力粉、黒砂糖	食塩、料理酒、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 611kcal たんばく質 23.3g 脂質 24.9g 炭水化物 79.9g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんばく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
6 水	ご飯 パンパキンオムレツ マカロニサラダ 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) ◎牛乳130 ◎りんごのパウンドケーキ	卵、鶏ひき肉、牛乳、スキムミルク	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、ネーブルオレンジ、りんご	うるち米、サラダ油、マカロニ、食塩不使用バター、上白糖、薄力粉	食塩、トマトケチャップ、マヨネーズ、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、ハードビスケット、パーキングパウダー	エネルギー 638kcal たんばく質 22.1g 脂質 23.0g 炭水化物 92.1g 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
7 木	ジャージャー麺 ほうれん草と大根のナムル さつま芋の甘煮 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 ◎校おにぎり	豚ひき肉、牛乳、釜揚げしらす	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、ほうれんそう、だいこん、こまつな、みずな、えのきたけ、りんご、えだまめ	うどん、ごま油、上白糖、かたくり粉、いりごま、さつまいも、うるち米	鶏ガラ(粉末)、米みそ、テンメシジャン、料理酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 630kcal たんばく質 22.7g 脂質 16.5g 炭水化物 108.1g 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
8 金	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し 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	赤魚、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう、バナナ	うるち米、上白糖	米みそ、マヨネーズ、本みりん、料理酒、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 493kcal たんばく質 18.4g 脂質 9.8g 炭水化物 86.3g 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 土	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 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	木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、かたくり粉、上白糖	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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 497kcal たんばく質 17.2g 脂質 11.7g 炭水化物 85.2g 塩分 1.6g		
12 火	ご飯 豆腐の五目煮 ブロッコリーの胡麻和え 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 ◎粉ふき芋	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳	長ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、ぶなしめじ、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、みずな、ネーブルオレンジ、あおのり	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、すりごま、じゃがいも	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 465kcal たんばく質 21.1g 脂質 13.7g 炭水化物 72.8g 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
13 水	ご飯 豚肉のナス炒め ほうれん草の甘酢和え すまし汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎きな粉おはぎ	豚もも肉、釜揚げしらす、木綿豆腐、牛乳、きな粉	たまねぎ、なす、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう、キャベツ、こまつな、えのきたけ、りんご	うるち米、上白糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、米みそ、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 516kcal たんばく質 22.1g 脂質 12.7g 炭水化物 84.9g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんばく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
14 木	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 もやしときゅうりのゆかり和え 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 ◎ジャムサンド	鶏むね肉、油揚げ、牛乳	だいこん、長ねぎ、にんじん、しいたけ、りょくとうもやし、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、グレープフルーツ、いちごジャム	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、食パン	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、ゆかり、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 496kcal たんばく質 24.0g 脂質 10.8g 炭水化物 81.1g 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
15 金	肉野菜あんかけ丼 コロコロサラダ 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) ◎カルピス ◎お菓子	豚ひき肉、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、コーン缶、きゅうり、トマト、こまつな、みずな、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、かたくり粉、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、フレンチドレッシング、鶏がらだし、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 537kcal たんばく質 15.8g 脂質 13.9g 炭水化物 91.3g 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
16 土	ご飯 鶏肉の旨煮 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、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、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 21.3g 脂質 14.2g 炭水化物 88.9g 塩分 1.6g		
18 月	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ 卵スープ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト	豚もも肉、卵、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、りょくとうもやし、きゅうり、こまつな、長ねぎ、りんご、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、かたくり粉、はるさめ、ごま油、いりごま	料理酒、オイスターソース、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、麦茶	エネルギー 451kcal たんばく質 19.2g 脂質 9.9g 炭水化物 75.5g 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
19 火	納豆ご飯 赤魚の煮付け キャベツの味噌ドレサラダ 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 ◎セサミクッキー	糸引き納豆、赤魚、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、卵	だいこん、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、こまつな、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、ごま油、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、本みりん、米みそ、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 583kcal たんばく質 26.8g 脂質 19.6g 炭水化物 80.0g 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
20 水	ジュシー(沖縄県) 豆腐チャンプルー(沖縄県) 人参とツナサラダ わかめスープ 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 ◎なかよし蒸しパン	豚ひき肉、木綿豆腐、豚もも肉、卵、ツナ缶、牛乳	刻み昆布、にんじん、たけのこ、干しいたけ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、ぶなしめじ、たまねぎ、レモン、わかめ、長ねぎ、グレープフルーツ	うるち米、サラダ油、上白糖、いりごま、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、食塩、鶏ガラ(粉末)、ハードビスケット	エネルギー 468kcal たんばく質 22.2g 脂質 15.9g 炭水化物 64.4g 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
21 木	ロールパン 鶏肉とズッキーニのトマト煮 ブロッコリーのマヨサラダ 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) ◎りんごジュース ◎鮭おにぎり	鶏むね肉、牛乳、スキムミルク、さけ	たまねぎ、ズッキーニ、ぶなしめじ、にんじん、青ピーマン、黄パプリカ、カットトマト缶、にんにく、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、ネーブルオレンジ、りんごジュース	ロールパン、上白糖、サラダ油、うるち米、いりごま	トマトケチャップ、鶏ガラ(粉末)、食塩、マヨネーズ、水、パセリ、ハードビスケット	エネルギー 588kcal たんばく質 24.9g 脂質 13.5g 炭水化物 97.3g 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
22 金	ご飯 カレーの胡麻照り焼き チンゲン菜の炒め物 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	かれい、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、黄パプリカ、ほうれんそう、だいこん、バナナ	うるち米、いりごま、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、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 466kcal たんばく質 19.0g 脂質 6.6g 炭水化物 85.7g 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
23 土	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 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	木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、かたくり粉、上白糖	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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 497kcal たんばく質 17.2g 脂質 11.7g 炭水化物 85.2g 塩分 1.6g		
25 月	ご飯 鶏肉の八宝菜 三色和え 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 ◎ココアケーキ	鶏むね肉、牛乳、卵	はくさい、たまねぎ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、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、料理酒、食塩、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 500kcal たんばく質 24.0g 脂質 12.9g 炭水化物 77.8g 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
26 火	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	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎クッキー	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、卵	しょうが、わかめ、りょくとうもやし、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、食塩不使用バター	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 578kcal たんばく質 24.9g 脂質 24.0g 炭水化物 74.0g 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
27 水	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ じゃが芋のケチャップ煮 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 ◎ぶどうゼリー	豚もも肉、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、ぶなしめじ、グレープフルーツ、ぶどうジュース、てんぐさ	うるち米、上白糖、ごま油、じゃがいも、サラダ油	こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏ガラ(粉末)、トマトケチャップ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 494kcal たんばく質 19.0g 脂質 12.6g 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 たんばく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
28 木	冷やし中華 鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 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	卵、ロースハム、鶏もも肉、牛乳、鶏ひき肉	きゅうり、トマト、かぼちゃ、りんご	蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、うるち米、いりごま	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、本みりん、料理酒、ハードビスケット	エネルギー 676kcal たんばく質 28.9g 脂質 21.1g 炭水化物 102.1g 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
29 金	ご飯 鮭の菜種焼き ほうれん草のソテー 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) ◎カルピス ◎お菓子	さけ、卵、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、黄パプリカ、こまつな、バナナ	うるち米、サラダ油	マヨネーズ、食塩、パセリ、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、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 540kcal たんばく質 20.6g 脂質 14.2g 炭水化物 85.5g 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
30 土	ご飯 鶏肉の旨煮 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、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、ごま油、じゃがいも、上白糖、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、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 559kcal たんばく質 21.3g 脂質 15.7g 炭水化物 88.9g 塩分 1.6g		

※栄養価は3歳以上時の昼食・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	538kcal	21.5g	14.9g	1.6g	475kcal	18.9g	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8月 離乳食献立表 アップルナースリー保育園

		前期	中期	後期・完了期
1	金	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	夏野菜カレー、ブロッコリーサラダ トマト、冬瓜スープ
2.16.30	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	ご飯、鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物、すまし汁
4	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、鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナサラダ、みそ汁
5	火	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	とうもろこしご飯、サバの竜田揚げ オクラのおかか和え、みそ汁
6	水	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	ご飯、パンプキンオムレツ マカロニサラダ、ミルクスープ
7	木	10倍粥、豚肉の煮物 さつまいもの煮物、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 さつまいもの煮物、すまし汁	ジャージャー麺、ほうれん草と大根のナムル さつまいもの甘煮、中華スープ
8	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	ご飯、赤魚の味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し、すまし汁
9.23	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、豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の和え物、みそ汁
12	火	10倍粥、豆腐の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	ご飯、豆腐の五目煮 ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁
13	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、豚肉のナス炒め ほうれん草の甘酢和え、すまし汁
14	木	10倍粥、鶏肉の煮物 野菜煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 野菜煮、みそ汁	ご飯、鶏肉と大根の旨煮 もやしときゅうりのゆかり和え、みそ汁
15	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	肉野菜あんかけ丼、コロコロサラダ トマト、中華スープ
18	月	10倍粥、豚肉の煮物 野菜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 野菜煮、すまし汁	ご飯、チンジャオロース 春雨サラダ、卵スープ
19	火	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	納豆ご飯、赤魚の煮付け キャベツの味噌ドレサラダ、すまし汁
20	水	10倍粥、豚肉の煮物 人参の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 人参の煮浸し、すまし汁	ジュシー、豆腐チャンプルー 人参とツナサラダ、わかめスープ
21	木	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	ロールパン、鶏肉とズッキーニのトマト煮 ブロッコリーのマヨサラダ、コンスープ
22	金	10倍粥、魚の煮付け チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	ご飯、カレイの胡麻照り焼き チンゲン菜の炒め物、みそ汁
25	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	ご飯、鶏肉の八宝菜 三色和え、みそ汁
26	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
27	水	10倍粥、豚肉の煮物 じゃがいもの煮物、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 じゃがいもの煮物、みそ汁	ご飯、豚肉のしゃぶしゃぶ じゃが芋のケチャップ煮、みそ汁
28	木	10倍粥、鶏肉の煮物 かぼちゃの煮物、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 かぼちゃの煮物、すまし汁	冷やし中華、鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物
29	金	10倍粥、魚の煮付け ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け ほうれん草の煮浸し、すまし汁	ご飯、鮭の菜種焼き ほうれん草のソテー、中華スープ

*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

