

2025年 5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 (①朝おやつ②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 木	ご飯 豚肉の八宝菜 大根のこま和え 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 ◎マカロニきな粉	豚もも肉、牛乳、きな粉	はくさい、たまねぎ、りょくとうもろやき、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、にんじん、だいこん、きゅうり、こまつな、長ねぎ、えのきだけ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、いりごま、マカロニ	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 501kcal たんぱく質 23.4g 脂質 13.5g 炭水化物 76.5g 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	
2 金	たけのこご飯 松風焼き 春キャベツとしらすの和え物 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 ◎こいしほりサンド	油揚げ、鶏ひき肉、牛乳、卵、しらす干し、乳酸菌飲料	たけのこ、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、わかめ、ほうれんそう、みずな、バナナ、いちごマフィン	うるち米、パン粉、いりごま、サラダ油、上白糖、善焼さき、食パン	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、米みそ、かつお、昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 441kcal たんぱく質 19.9g 脂質 11.2g 炭水化物 71.5g 塩分 1.6g	ツナおにぎり すまし汁	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	
7 水	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 さつま芋サラダ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎セサミンクッキー	木綿豆腐、ツナ缶、ローズハム、牛乳、卵	にんじん、長ねぎ、コーン缶、干しいたけ、えだまめ、わかめ、たまねぎ、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、上白糖、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター、すりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、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	エネルギー 620kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.5g 炭水化物 94.3g 塩分 1.6g	鶏さほろおにぎり 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	
8 木	スラゲテロナーホリタン フロッキーサラダ トマト コーンスープ ツナおにぎり	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎バナナ	鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、牛乳、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、マッシュルーム、フロッキー、コーン缶、トマト、りんご	スラゲテロ、サラダ油、うるち米、上白糖、いりごま	鶏ガラ(粉末)、トマトケチャップ、中濃ソース、食塩、フレンチドレッシング、水、パセリ、ハードビスケット、こいくちしょうゆ	エネルギー 610kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.4g 炭水化物 97.5g 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	
9 金	ご飯 ガラの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 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	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	わかめ、りょくとうもろやき、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	食塩、料理酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、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 524kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.0g 炭水化物 85.3g 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 4.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g	
10 土	ご飯 豚肉の煮物 チンゲン菜のお浸し 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	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもろやき、ほうれんそう、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 555kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.5g 炭水化物 87.6g 塩分 1.6g			
12 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き フロッキーサラダ 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 ◎仲良しケーキ(卵不使用)	鶏もも肉、焼き竹輪、木綿豆腐、牛乳	オレンジマーマレード、フロッキー、にんじん、ほうれんそう、なめこ、りんご	うるち米、上白糖、すりごま、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、かつお、昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 543kcal たんぱく質 24.1g 脂質 13.9g 炭水化物 74.6g 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 火	ロールパン カレーのカラフル焼き アスパラサラダ ミルクスープ 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) ◎りんごジュース ◎じゃが芋のチーズ焼き	かれない、牛乳、スキムミルク、プロセステーズ	たまねぎ、青ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、アスパラガス、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、りんご、ジュース	ロールパン、薄力粉、サラダ油、じやがいも、食塩不使用バター	マヨネーズ、食塩、フレンチドレッシング、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、ハードビスケット	エネルギー 435kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.5g 炭水化物 59.0g 塩分 1.6g	鶏さほろおにぎり 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	
14 水	ご飯 豚肉の煮物 南蛮のいとこ煮 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 ◎さほろおにぎり	豚もも肉、ゆで小豆缶、牛乳、豚ひき肉	キャベツ、しいたけ、青ピーマン、にんじん、かぼちゃ、チンゲンサイ、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、いりごま	米みそ、テンメンジャン、料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 548kcal たんぱく質 23.4g 脂質 14.7g 炭水化物 86.0g 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	餅豆ご飯 厚焼き玉子 キャベツのソテー 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 ◎バナナマフィン	赤豆、納豆、卵、ツナ缶、牛乳	だいこん、たまねぎ、ミックスベジタブル、キャベツ、エリンギ、にんじん、こまつな、長ねぎ、えのきだけ、りんご、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、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、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 512kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.0g 炭水化物 79.8g 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	
16 金	カレーライス 小松菜とコーンのソテー 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	豚もも肉、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、こまつな、りょくとうもろやき、コーン缶、トマト、わかめ、はくさい、ぶなめし、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、いりごま	カレールー、こいくちしょうゆ、塩、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 550kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.1g 炭水化物 98.5g 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	
17 土	ご飯 鶏肉のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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、ほうれんそう、りょくとうもろやき、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、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 564kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.5g 炭水化物 87.0g 塩分 1.6g			
19 月	ご飯 鶏肉の中華焼き 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 ◎鮭おにぎり	鶏もも肉、牛乳、さけ	りょくとうもろやき、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、はるさめ、ごま油、いりごま	オイスターソース、こいくちしょうゆ、昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 620kcal たんぱく質 25.9g 脂質 15.9g 炭水化物 97.5g 塩分 1.6g	鶏さほろおにぎり 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	
20 火	菜ごぼん 赤魚の煮付け 小松菜の炒め物 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	赤魚、木綿豆腐、牛乳	しょうが、こまつな、たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、エリンギ、グレープフルーツ	うるち米、押麦、サラダ油、薄力粉、細砂糖、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、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 518kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.5g 炭水化物 75.7g 塩分 1.6g	ツナおにぎり すまし汁	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	
21 水	ご飯 豚肉のスタミナ炒め フロッキーのツナサラダ 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) ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	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、ブロッコリー、コーン缶、こまつな、みずな、えのきだけ、りんご、かぼちゃ、白桃缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、フレンチドレッシング、鶏がらだし、ハードビスケット、麦茶	エネルギー 445kcal たんぱく質 20.2g 脂質 11.0g 炭水化物 70.0g 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	
22 木	あんかけ焼きそば コロコロサラダ トマト 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 ◎ココアケーキ	豚もも肉、プロセステーズ、卵、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ぶなめし、だいこん、きゅうり、トマト、こまつな、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、かたくり粉、薄力粉、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、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、ピュアココア	エネルギー 516kcal たんぱく質 23.1g 脂質 20.9g 炭水化物 66.8g 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	
23 金	ご飯 豚の西京焼き キャベツのおかか和え 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	さば、鶏ささみ、かつお、豚肉、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、鈴カステラ	エネルギー 495kcal たんぱく質 24.0g 脂質 6.8g 炭水化物 87.8g 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	
24 土	ご飯 豚肉の煮物 チンゲン菜のお浸し 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	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもろやき、ほうれんそう、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 555kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.5g 炭水化物 87.6g 塩分 1.6g			
26 月	ご飯 鶏肉の風味焼き ほうれん草と卵の炒め物 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 ◎りんごゼリー	鶏もも肉、卵、牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、ネーブルオレンジ、りんごジュース、えんどう	うるち米、ごま油、いりごま、上白糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 547kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.4g 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	
27 火	菜ごぼん ツナの塩田揚げ フロッキーとひじきのサラダ 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 ◎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、フロッキー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんじん、きゅうり、薄力粉、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、えのきだけ、ネーブルオレンジ、あおのり	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 609kcal たんぱく質 23.6g 脂質 25.2g 炭水化物 80.4g 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	
28 水	野菜たっぷりマーボー丼 大根のツナサラダ トマト 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 ◎粉かき芋	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	なす、長ねぎ、にんじん、しいたけ、にんじん、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、薄力粉、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、えのきだけ、ネーブルオレンジ、あおのり	うるち米、ごま油、かたくり粉、上白糖、じゃがいも	米みそ、テンメンジャン、こいくちしょうゆ、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	エネルギー 492kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.0g 炭水化物 75.7g 塩分 1.6g	鶏さほろおにぎり 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 木	ご飯 豚肉のもやし炒め チョレスキサラダ 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 ◎きつねおにぎり	豚もも肉、牛乳、油揚げ	りょくとうもろやき、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、刻み切り、チンゲンサイ、はくさい、ぶなめし、りんご	うるち米、サラダ油、いりごま、ごま油、上白糖	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、かつおだし	エネルギー 497kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.3g 炭水化物 80.0g 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	
30 金	ご飯 ツナ肉の照り焼き 小松菜の煮浸し 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	さば、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、こまつな、はくさい、にんじん、キャベツ、たまねぎ、バナナ	うるち米、上白糖	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 513kcal たんぱく質 20.2g 脂質 10.7g 炭水化物 87.8g 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	
31 土	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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、ほうれんそう、りょくとうもろやき、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 565kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.5g 炭水化物 87.1g 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	エネルギー	たんぱく質	脂質
今月の給与量	532kcal	21.5g	15.7g	472kcal	18.9g	15.2g
給与目標量	525kcal	19.7g	14.6g	499kcal	18.7g	13.9g

2025年5月 離乳食献立表 アップルナースリー浦安保育園

		前期	中期	後期・完了期
1	木	10倍粥、豚肉の旨煮、大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、大根の煮浸し、すまし汁	ご飯、豚肉の八宝菜 大根のごま和え、中華スープ
2	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、キャバツの煮浸し、すまし汁	たけのご飯、松風焼き 春キャバツとしらすの和え物、すまし汁
7	水	10倍粥、豆腐の煮物、さつま芋煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物、さつま芋煮、みそ汁	ご飯、ツナと豆腐の旨煮 さつま芋サラダ、みそ汁
8	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	スパゲティーナボリタン、ブロッコリー サラダ、トマト、コーンスープ
9	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	ご飯、サバの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
10・24	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	ご飯、豚肉の煮物 チンゲン菜のお浸し、みそ汁
12	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 ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁
13	火	10倍粥、魚の煮付け、キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、キャバツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、カレイのカラフル焼き アスパラサラダ、ミルクスープ
14	水	10倍粥、豚肉の旨煮、南瓜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、南瓜煮、すまし汁	ご飯、回鍋肉 南瓜のいとこ煮、中華スープ
15	木	10倍粥、豆腐の旨煮、キャバツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮、キャバツの煮浸し、みそ汁	納豆ご飯、厚焼き玉子 キャバツのソテー、みそ汁
16	金	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	カレーライス、小松菜とコーンのソテー トマト、わかめスープ
17・31	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
19	月	10倍粥、鶏肉の旨煮、野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、野菜煮、すまし汁	ご飯、鶏肉の中華焼き 春雨サラダ、中華スープ
20	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	麦ごはん、赤魚の煮付け 小松菜の炒め物、みそ汁
21	水	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	ご飯、豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのツナサラダ、中華スープ
22	木	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	あんかけ焼きそば、コロコロサラダ トマト、卵スープ
23	金	10倍粥、魚の煮付け、キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、キャバツの煮浸し、すまし汁	ご飯、鮭の西京焼き キャバツのおかか和え、すまし汁
26	月	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、鶏肉の風味焼き ほうれん草と卵の炒め物、中華スープ
27	火	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	麦ごはん、サバの竜田揚げ ブロッコリーとひじきのサラダ、みそ汁
28	水	10倍粥、豚肉の旨煮、大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、大根の煮浸し、すまし汁	野菜たっぷりマーボー丼、大根のツナ サラダ、トマト、中華スープ
29	木	10倍粥、豚肉の煮物、キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、キャバツの煮浸し、すまし汁	ご飯、豚肉のもやし炒め チヨレギサラダ、すまし汁
30	金	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	ご飯、サワラの照り焼き 小松菜の煮浸し、みそ汁

*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