

## 2025年3月 献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

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 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	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、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、こま油	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 590kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.6g 炭水化物 91.3g 塩分 1.6g		
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) ◎カルピス ◎焼のケーキ ◎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、刻みのみり、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 646kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.0g 炭水化物 95.9g 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
4 火	麦ごはん 鯉の味噌焼き 大根のゆかり和え みそ汁 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) ◎牛乳130 ◎お菓子	さけ、卵、木綿豆腐、牛乳、鶏ささみ、ビザ用チーズ	たまねぎ、だいこん、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、なめこ、グレープフルーツ、ブロッコリー、ミニトマト	うるち米、押麦、薄力粉、オーリーブ油	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、ベーキングパウダー、ビザソース	エネルギー 540kcal たんぱく質 25.7g 脂質 22.8g 炭水化物 63.6g 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
5 水	ご飯 けいちゃん焼き ポテトサラダ 中華スープ 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 ◎お菓子	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、ネーフルオレンジ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、ロールパン、上白糖	こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん、本みりん、料理酒、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 621kcal たんぱく質 23.1g 脂質 25.4g 炭水化物 81.9g 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 5.9g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
6 木	焼きそば 小松菜とさつま揚げの和風サラダ トマト わかめスープ 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 ◎お菓子	鶏もも肉、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、りょくとうもやし、トマト、わかめ、長ねぎ、りんご	蒸し中華めん、サラダ油、いりごま、うるち米	焼きそば粉ソース、食塩、穀物酢、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 503kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.4g 炭水化物 78.4g 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 金	ご飯 カレーの胡麻照り焼き 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) ◎アップル&キャラットジュース ◎お菓子	かたい、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	刻み昆布、にんじん、ほうれん草、バナナ、りんごジュース	うるち米、いりごま、さつまいも、上白糖、こま油	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 530kcal たんぱく質 19.3g 脂質 7.4g 炭水化物 99.9g 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
8 土	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) ◎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、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 570kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.1g 炭水化物 91.3g 塩分 1.6g		
10 月	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 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 ◎ホットケーキ	豚もも肉、牛乳、卵	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、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、料理酒、食塩、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 533kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.5g 炭水化物 83.1g 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
11 火	麦ごはん 赤魚の煮付け バナナ 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) ◎牛乳130 ◎チーズクッキー	赤魚、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、粉チーズ、スキムミルク、卵	しょうが、きゅうり、にんじん、だいこん、ほうれん草、はくさい、ネーフルオレンジ	うるち米、押麦、上白糖、すりごま、こま油、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、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 558kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.9g 炭水化物 77.8g 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
12 水	チャーハン 鶏肉の中巻焼き 春雨サラダ 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 ◎バナナケーキ	豚ひき肉、卵、鶏もも肉、牛乳	ミックスベジタブル、長ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ、りんご、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、はるさめ、いりごま、食塩不使用バター、薄力粉	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、鶏からだし、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 556kcal たんぱく質 25.3g 脂質 25.3g 炭水化物 63.5g 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 5.9g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
13 木	ロールパン ハンバーグ ブロッコリーのマヨサラダ 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) ◎りんごジュース ◎さつま芋と油揚げのおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、スキムミルク、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、黄パプリカ、ネーフルオレンジ、りんごジュース	ロールパン、パン粉、うるち米、さつまいも、上白糖、いりごま	食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、本みりん、料理酒、米みそ、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 588kcal たんぱく質 25.4g 脂質 22.6g 炭水化物 79.3g 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
14 金	ご飯 鯉の味噌マヨ焼き チンゲン菜の炒め物 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	さけ、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、コーン缶、ほうれん草、バナナ	うるち米、サラダ油	米みそ、マヨネーズ、本みりん、料理酒、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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 517kcal たんぱく質 20.3g 脂質 10.0g 炭水化物 89.6g 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
15 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	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、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、こま油	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 590kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.6g 炭水化物 91.3g 塩分 1.6g		
17 月	ご飯 揚げ豆腐 小松菜の炒め物 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 ◎マッシュルーム	木綿豆腐、卵、牛乳	干しひじき、にんじん、しいたけ、さやえんどう、こまつな、たまねぎ、黄パプリカ、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、ネーフルオレンジ、レーズン	うるち米、上白糖、サラダ油、食塩不使用バター、コーンフレーク	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、マッシュルーム	エネルギー 548kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.3g 炭水化物 83.6g 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
18 火	麦ごはん かじきのおろしあんかけ ブロッコリーのおかか和え 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 ◎ミルクパン	めかじき、かつお節、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク	だいこん、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、りんご、レモン	うるち米、押麦、サラダ油、かたくり粉、薄力粉、食パン、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、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	エネルギー 555kcal たんぱく質 27.3g 脂質 12.1g 炭水化物 92.1g 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 水	ご飯 焼き餃子 ほうれん草と大根のナムル 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) ◎牛乳130 ◎きな粉おはぎ	豚ひき肉、牛乳、きな粉	にんにく、キャベツ、にら、ほうれん草、だいこん、にんじん、わかめ、コーン缶、たまねぎ、ぶなしめじ、グレープフルーツ	うるち米、きょうざの皮、ごま油、サラダ油、上白糖、いりごま	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏からだし、ハードビスケット	エネルギー 529kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.4g 炭水化物 86.5g 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 5.9g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
21 金	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 南島の胡麻和え 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) ◎アップル&キャラットジュース ◎お菓子	鶏むね肉、高野豆腐、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	だいこん、長ねぎ、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、こまつな、バナナ、りんごジュース	うるち米、上白糖、かたくり粉、こま油、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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 584kcal たんぱく質 20.7g 脂質 11.1g 炭水化物 104.7g 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
22 土	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) ◎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、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 570kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.1g 炭水化物 91.3g 塩分 1.6g		
24 月	納豆ご飯 五目卵焼き チンゲン菜とコーンのソテー 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) ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト	糸引き納豆、卵、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	だいこん、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、チンゲンサイ、りょくとうもやし、コーン缶、ほうれん草、はくさい、えのきたけ、りんご、みかん缶、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、本みりん、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 439kcal たんぱく質 18.2g 脂質 10.7g 炭水化物 72.9g 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
25 火	麦ごはん 赤魚の味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 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) ◎牛乳130 ◎粉かき手	赤魚、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳	しょうが、わかめ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、ほうれん草、ネーフルオレンジ、あおのり	うるち米、押麦、上白糖、じゃがいも	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、食塩、ハードビスケット	エネルギー 417kcal たんぱく質 24.2g 脂質 8.4g 炭水化物 67.3g 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
26 水	味噌ラーメン 大根の中巻風サラダ さつま芋の日煮 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 ◎ココアケーキ	豚ひき肉、なると、牛乳、卵	りょくとうもやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、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 526kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.6g 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 たんぱく質 5.9g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
27 木	カレーライス ブロッコリーサラダ トマト 卵スープ 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 ◎マカロニきな粉	豚もも肉、卵、牛乳、きな粉	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、ネーフルオレンジ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、かたくり粉、マカロニ、上白糖	カレー粉、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	エネルギー 566kcal たんぱく質 24.3g 脂質 17.4g 炭水化物 85.4g 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 金	麦ごはん 鯉のマヨレード焼き ほうれん草のツナ和え すまし汁 バナナ りんご	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、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	オレンジマヨレード、ほうれん草、だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、バナナ、りんご	うるち米、押麦、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、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 481kcal たんぱく質 21.3g 脂質 6.7g 炭水化物 88.2g 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
29 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	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	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、こま油	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 583kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.5g 炭水化物 91.3g 塩分 1.6g		
31 月	三色どんぶり キャベツとしらすの和え物 じゃが芋の包み揚げ 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) ◎牛乳130 ◎りんごゼリー	豚ひき肉、卵、桜でんぶ、しらす干し、牛乳、ビザ用チーズ	たまねぎ、しょうが、刻みのみり、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、コーン缶、チンゲンサイ、長ねぎ、えのきたけ、ネーフルオレンジ、りんごジュース、てんくさ	うるち米、上白糖、サラダ油、じゃがいも、善哉の皮	こいくちしょうゆ、料理酒、鶏ガラ(粉末)、食塩、ハードビスケット	エネルギー 575kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.3g 炭水化物 86.7g 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

※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	549kcal	22.3g	16.0g	1.6g	484kcal	19.5g	15.5g	1.4g
給与目標量	588kcal	22.0g	16.3g	1.6g	532kcal	19.9g	14.7g	1.4g

## 2025年3月 離乳食献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

		前期	中期	後期・完了期
1・15・29	土	10倍粥、豆腐の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮、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
3	月	10倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、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	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	麦ごはん、鮭の菜種焼き 大根のゆかり和え、みそ汁
5	水	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、中華スープ
6	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、わかめスープ
7	金	10倍粥、魚の煮付け、さつま芋煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、さつま芋煮、みそ汁	ご飯、カレーの胡麻照り焼き 昆布の煮物、みそ汁
8・22	土	10倍粥、鶏肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、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
10	月	10倍粥、豚肉の旨煮、キャバツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、キャバツの煮浸し、みそ汁	ご飯、豚肉の生姜焼き キャバツサラダ、みそ汁
11	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	麦ごはん、赤魚の煮付け バンバンジー、すまし汁
12	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
13	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	ロールパン、ハンバーグ ブロッコリーのマヨサラダ、ミルクスープ
14	金	10倍粥、鮭の煮付け、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	ご飯、鮭の味噌マヨ焼き チンゲン菜の炒め物、すまし汁
17	月	10倍粥、豆腐の旨煮、小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮、小松菜の煮浸し、みそ汁	ご飯、擬製豆腐 小松菜の炒め物、みそ汁
18	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	麦ご飯、かじきのおろしあんかけ ブロッコリーのおかか和え、みそ汁
19	水	10倍粥、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、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
21	金	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
24	月	5倍粥、豚肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	納豆ご飯、五目卵焼き チンゲン菜とコーンのソテー、みそ汁
25	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	麦ごはん、赤魚の味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
26	水	10倍粥、豚肉の煮物、大根の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、大根の煮浸し、みそ汁	味噌ラーメン、大根の中華風サラダ さつま芋の甘煮
27	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	カレーライス、ブロッコリーのツナ和え トマト、卵スープ
28	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	麦ご飯、鮭のマーマレード焼き ほうれん草のツナ和え、すまし汁
31	月	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	三色どんぶり、春キャバツとしらすの和え物 じゃが芋の包み揚げ、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

