

## 2026年6月 献立表 アップルナースリー南行徳保育園

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月	ご飯 豚の生姜焼き ブロッコリーサラダ 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) ①牛乳130 ②オレンジゼリー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、ほうろんそう、みずな、キャベツ、りんご、オレンジジュース、粉砂糖	うるち米、上白糖、サラダ油	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 502kcal たんぱく質 13.3g 脂質 19.5g 炭水化物 82.5g 塩分 1.6g	豚おにぎり みそ汁	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月	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	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②クッキー	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、卵	しょうが、わかめ、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	みみそ、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 576kcal たんぱく質 25.3g 脂質 23.9g 炭水化物 72.4g 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
3月	ピザ ポトトサラダ トマト 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) ①牛乳130 ③黒糖練乳パン(卵不使用)	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、ほうろんそう、りょうとうもやし、だいたい、にんじん、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、はくさい、えのきたけ、グレープフルーツ	うるち米、こま油、上白糖、いりごま、じゃがいも、ホットケーキミックス、黒砂糖	こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢、食塩、マヨネーズ、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 536kcal たんぱく質 18.6g 脂質 18.6g 炭水化物 81.0g 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
4月	ちやんぱん 鶏肉のマーマレード焼き わかし手 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②蜂蜜おにぎり	鶏ひき肉、鶏もも肉、牛乳、さけ	さけ、わかめ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、オレンジマーマレード、りんご	うるち米、ごま油、さつまいも、うるち米、いりごま	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、ハードビスケット	エネルギー 493kcal たんぱく質 25.5g 脂質 16.4g 炭水化物 100.4g 塩分 1.6g	鶏おにぎり 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
5月	ご飯 サワラの照り焼き 小松菜の香漬け 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) ①牛乳130 ②お菓子	さわら、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、ヤクルト	こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、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、スクウェアス	エネルギー 509kcal たんぱく質 20.1g 脂質 10.8g 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 たんぱく質 3.7g 脂質 1.0g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
6月	ご飯 鶏肉の旨煮 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) ①牛乳130 ②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、りょうとうもやし、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	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 539kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.4g 炭水化物 87.0g 塩分 1.6g	鶏おにぎり みそ汁	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
8月	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根のゆかり和え みそ汁 ブルーベリー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ③さつま芋の甘煮	豚もも肉、牛乳	だいこん、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、ほうろんそう、たまねぎ、ブルーベリー	うるち米、さつまいも、上白糖	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 525kcal たんぱく質 23.8g 脂質 15.0g 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
9月	麦ごはん 豚の味噌焼き れんこんさんぴら 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) ①牛乳130 ②セサミンクッキー	さけ、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、卵	長ねぎ、れんこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、りんご	うるち米、押麦、上白糖、こま油、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、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 525kcal たんぱく質 23.8g 脂質 15.0g 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
10月	五豆納豆ごはん 鶏ささみ チンゲン菜の和え物 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) ①牛乳130 ②黒糖クッキー	挽きわり納豆、しらす、かつお節、卵、ツナ缶、牛乳	こまつな、にんじん、しいたけ、たまねぎ、鶏パプリカ、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、ほうろんそう、長ねぎ、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター、黒砂糖	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、ベーキングパウダー	エネルギー 519kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.5g 炭水化物 75.6g 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 5.9g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
11月	ロールパン ミートローフ(卵不使用) コールスローサラダ フルーツ 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) ①牛乳130 ②お好みおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、かつお節	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、グレープフルーツ	ロールパン、パン粉、うるち米	料理酒、トマトケチャップ、フレンチドレッシング、水、パセリ、鶏がら(粉末)、食塩、ハードビスケット、こいくちしょうゆ	エネルギー 629kcal たんぱく質 26.8g 脂質 21.2g 炭水化物 90.0g 塩分 1.6g	鶏おにぎり すまし汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
12月	ハヤシラース 鶏肉のツナサラダ トマト 中華スープ バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②お菓子	豚もも肉、ツナ缶、卵、牛乳、ヤクルト	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ロケット、コーン缶、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	ハヤシラース、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 596kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.9g 炭水化物 95.7g 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
13月	ご飯 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 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) ①牛乳130 ②お菓子	木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	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 509kcal たんぱく質 15.7g 脂質 11.5g 炭水化物 91.0g 塩分 1.6g	鶏おにぎり 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
15月	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 小松菜ときのこの酢醤油和え 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) ①牛乳130 ②お菓子	鶏むね肉、油揚げ、牛乳、ヤクルト	だいこん、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、りょうとうもやし、えのきたけ、チンゲンサイ、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、こま油、上白糖、薄力粉、黒砂糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 530kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.7g 炭水化物 79.2g 塩分 1.6g	鶏おにぎり 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
16月	麦ごはん 赤魚のみぞれあんかけ ほうろん草のしらす和え すまし汁 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②衛生タマキ	赤魚、しらす干し、木綿豆腐、牛乳、卵、ホイップクリーム	だいこん、えのきたけ、なめこ、こなご、ほうろん草、はくさい、きゅうり、にんじん、わかめ、こまつな、たまねぎ、りんご、みずな	うるち米、押麦、上白糖、食塩不使用バター、薄力粉	料理酒、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、ベーキングパウダー、スクウェアス	エネルギー 541kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.4g 炭水化物 76.9g 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
17月	納豆ご飯 鶏皮の炒め物 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) ①牛乳130 ③マカロニそば粉	赤引き納豆、木綿豆腐、卵、牛乳、きな粉	だいこん、干しひじき、にんじん、しいたけ、さやいんげん、こまつな、たまねぎ、鶏パプリカ、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、マカロニ	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	エネルギー 492kcal たんぱく質 21.8g 脂質 13.7g 炭水化物 76.8g 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
18月	唐うどん ココロサラダ 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) ①牛乳130 ②鶏さほろおにぎり	豚もも肉、かつお節、牛乳、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青コーン缶、あおひげ、だいたい、コーン缶、きゅうり、トマト、わかめ、長ねぎ、りんご	うどん、サラダ油、うるち米	かつおだし、こいくちしょうゆ、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 474kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.8g 炭水化物 72.9g 塩分 1.6g	鶏おにぎり 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
19月	ご飯 豚肉のやし炒め ブロッコリーの和え物 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) ①牛乳130 ②お菓子	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、ヤクルト	りょうとうもやし、たまねぎ、にんじん、あおひげ、にんじん、コーン缶、ほうろん草、はくさい、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖	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、揚げせんべい、鈴カステラ、スクウェアス	エネルギー 512kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.5g 炭水化物 89.9g 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
20月	ご飯 鶏肉の旨煮 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) ①牛乳130 ②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、りょうとうもやし、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	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 539kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.4g 炭水化物 87.0g 塩分 1.6g	鶏おにぎり みそ汁	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月	ご飯 タンドリーチキン 三色サラダ 中華スープ ブルーベリー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ③ツナおにぎり	豚もも肉、プレーンヨーグルト、木綿豆腐、牛乳、ツナ缶	にんじん、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、こまつな、たまねぎ、ブルーベリー	うるち米、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、カレー粉、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 637kcal たんぱく質 26.6g 脂質 18.6g 炭水化物 96.6g 塩分 1.6g	鶏おにぎり 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 0.9g
23月	麦ごはん カイワのパン焼き チンゲン菜とコーンのソテー 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) ①牛乳130 ②りんごジュース ③きな粉クッキー	豚ひき肉、豚もも肉、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	チンゲンサイ、りょうとうもやし、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ネーブルオレンジ、りんごジュース	うるち米、押麦、食塩不使用バター、上白糖	マントウチャップ、中華ソース、こいくちしょうゆ、食塩、水、パセリ、鶏がら(粉末)、ハードビスケット	エネルギー 511kcal たんぱく質 19.7g 脂質 10.8g 炭水化物 86.2g 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
24月	中福風おこわ 鶏肉の中福煮 ほうろん草のナムル 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) ①牛乳130 ②お菓子	豚ひき肉、豚もも肉、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	ぶなしめじ、だいたい、にんじん、ほうろん草、さやいんげん、こまつな、はくさい、えのきたけ、りんご、みかん缶、白砂糖、黄桃缶、バナナ	うるち米、もち米、こま油、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、オイスターソース、本みりん、穀物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット、抹茶	エネルギー 495kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.0g 炭水化物 76.2g 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
25月	ご飯 揚げ豆腐の和風あんかけ ひじきの胡麻マヨ和え オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②ココアクッキー	木綿豆腐、蒸しかまぼこ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干しひじき、きゅうり、コーン缶、チンゲンサイ、だいたい、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、すりごま、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、バナナ、マヨネーズ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ビュッココア	エネルギー 553kcal たんぱく質 17.0g 脂質 20.5g 炭水化物 81.0g 塩分 1.6g	鶏おにぎり 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
26月	豚丼 キャベツとりんごのサラダ トマト バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②お菓子	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、ヤクルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、にんじん、トマト、ほうろん草、長ねぎ、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 580kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.3g 炭水化物 99.4g 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
27月	ご飯 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 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) ①牛乳130 ②お菓子	木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	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 510kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.6g 炭水化物 91.2g 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月	ご飯 豚肉の二つ炒め キャベツのレモンサラダ 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) ①牛乳130 ②バナナクッキー	豚もも肉、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、黄パプリカ、レモン、こまつな、だいたい、みずな、りんご、バナナ	うるち米、上白糖、こま油、サラダ油、食塩不使用バター、ホットケーキミックス	オイスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 515kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.3g 炭水化物 73.0g 塩分 1.6g	鶏おにぎり 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
30月	麦ごはん 豚の西京焼き チンゲン菜のおかか和え 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) ①牛乳130 ②コーンフレークおこし	さけ、鶏ささみ、かつお節、木綿豆腐、牛乳	チンゲンサイ、りょうとうもやし、にんじん、ほうろん草、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、上白糖、こま油、薄力粉、食塩不使用バター	みみそ、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、マッシュマロ	エネルギー 463kcal たんぱく質 10.4g 脂質 12.5g 炭水化物 72.5g 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

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつでの合計です

	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	535kcal	21.2g	15.3g	1.6g	459kcal	17.7g	14.1g	1.4g
給与目標量	578kcal	21.7g	16.0g	1.6g	484kcal	18.2g	13.5g	1.4g

2026年6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
1	月	10倍粥、豚肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、豚の生姜焼き ブロッコリーサラダ、みそ汁
2	火	10倍粥、魚の煮つけ 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ 野菜煮、すまし汁	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
3	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	ビビンバ丼、ポテトサラダ トマト、中華スープ
4	木	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	ちゃんぽんうどん 鶏肉のマーマレード焼き、ふかし芋
5	金	10倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、サワラの照り焼き 小松菜の煮浸し、みそ汁
6・20	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	軟飯、鶏肉の旨煮 チンゲン菜のお浸し、みそ汁
8	月	10倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の照り焼き 大根のゆかり和え、みそ汁
9	火	10倍粥、魚の煮つけ 野菜煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮つけ 野菜煮、みそ汁	麦ごはん、鮭の香味焼き れんこんさんぴら、みそ汁
10	水	10倍粥、豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	五目納豆ごはん、厚焼き玉子 チンゲン菜の和え物、すまし汁
11	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、ミートローフ コールスローサラダ、コーンスープ
12	金	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	ハヤシライス、ブロッコリーのツナサラダ トマト、卵スープ
13・27	土	10倍粥、豆腐の旨煮 じゃが芋煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮 じゃが芋煮、みそ汁	軟飯、豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物、みそ汁
15	月	10倍粥、鶏肉の旨煮 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉と大根の旨煮 小松菜ときのこの酢醤油和え、みそ汁
16	火	10倍粥、魚の煮つけ ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ ほうれん草の煮浸し、すまし汁	麦ごはん、赤魚のみぞれあんかけ ほうれん草のしらす和え、すまし汁
17	水	10倍粥、豆腐の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	納豆軟飯、擬製豆腐 小松菜の炒め物、みそ汁
18	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	焼うどん、ココロサラダ トマト、わかめスープ
19	金	10倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉のもやし炒め ブロッコリーの和え物、みそ汁
22	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、タンドリーチキン 三色サラダ、中華スープ
23	火	10倍粥、魚の煮つけ チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	麦ごはん、カレイのパン粉焼き チンゲン菜とコーンのソテー、ミルクスープ
24	水	10倍粥、鶏肉の旨煮 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	中華風おこわ、鶏肉の中華焼き ほうれん草のナムル、中華スープ
25	木	10倍粥、豆腐の旨煮 野菜煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮 野菜煮、みそ汁	軟飯、揚げ豆腐の和風あんかけ ひじきの胡麻マヨ和え、みそ汁
26	金	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	豚丼、キャベツとりんごのサラダ トマト、みそ汁
29	月	10倍粥、豚肉の旨煮 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のニラ玉炒め キャベツのレモンサラダ、中華スープ
30	火	10倍粥、魚の煮つけ チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	麦ごはん、鮭の西京焼き チンゲン菜のおかか和え、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

