

2025年12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 (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 月 | ご飯 鶏内の風味焼き 昆布の煮物 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 ○じゃが芋のそぼろ煮 | 鶏もも肉、油揚げ、牛乳、鶏ひき肉 | しょうが、にんにく、長ねぎ、刻み昆布、にんじん、ほうれんそう、みずな、たまねぎ、りんご、あおのり | うるち米、ごま油、いりごま、上白糖、さつまいも、じゃがいも、かたくり粉 | こいくちしようゆ、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 563kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.3g 炭水化物 82.1g 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 | |
| 2 火 | 麦ごはん 麦ごはんのきのこあんかけ かぶのゆかり和え すまし汁 みかん | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○きな粉ラスク | めかじき、蒸しかまぼこ、木綿豆腐、牛乳、きな粉 | たまねぎ、えのきだけ、しいたけ、ぶなしめじ、かぶ、かぶの葉、きゅうり、にんじん、こまつな、みかん | うるち米、押麦、上白糖、かたくり粉、食パン、食塩不使用バター | 料理酒、こいくちしようゆ、パセリ、ゆかり、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット | エネルギー 509kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.8g 炭水化物 79.7g 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 | |
| 3 水 | 五穀納豆ごはん 厚焼さき玉子 はうれん草ときのこのお浸し みそ汁 オレンジ | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○麦茶 ○ブルーベリーヨーグルト | 挽きわり納豆、しらす、かづお節、卵、ツナ缶、牛乳、フレーベンヨーグルト、スキムミルク | こまつな、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ミニックスベジタブル、ほうれんそう、だいこん、えのきだけ、テンゲンサイ、みずな、なめこ、ネープルオレンジ、バナナ、ブルーベリージャム | うるち米、上白糖、サラダ油 | こいくちしようゆ、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、麦茶 | エネルギー 484kcal たんぱく質 21.5g 脂質 9.0g 炭水化物 83.8g 塩分 1.6g | そぼろおにぎり すまじけ | 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 木 | 焼そば ロッコリーのツナ和え トマト 中華スープ 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 ○鮭おにぎり | 豚もも肉、ツナ缶、牛乳、さけ | キヤウド、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、コーン缶、トマト、こまつな、長ねぎ、えのきだけ、グレープフルーツ | 蒸し中華めん、サラダ油、うるち米、いりごま | 焼きそば粉末ソース、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 554kcal たんぱく質 27.0g 脂質 13.8g 炭水化物 88.4g 塩分 1.6g | わかめおにぎり すまじけ | 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 | |
| 5 金 | ご飯 赤魚の煮つけ はりはり煮漬け 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 | 赤魚、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料 | しょうが、切り干したいこん、にんじん、刻み昆布、きゅうり、テンゲンサイ、たまねぎ、バナナ | うるち米、いりごま、上白糖 | こいくちしようゆ、料理酒、本みりん、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、鈴カステラ | エネルギー 495kcal たんぱく質 20.3g 脂質 6.6g 炭水化物 92.3g 塩分 1.6g | 鮭おにぎり すまじけ | 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 | |
| 6 土 | ご飯 旨煮 はうれん草の和え物 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 | 木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳 | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくどうもやし、こまつな、バナナ | うるち米、上白糖、かたくり粉 | かつお・昆布だし、こいくちしようゆ、料理酒、本みりん、食塩、ハイドロビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ | エネルギー 543kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 89.3g 塩分 1.6g | | | |
| 8 月 | ご飯 鶏のマーマレード焼き チゲン菜の炒め物 中華スープ ブルー(未満児) りんご(以上児) | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○さつま芋の甘煮 | 鶏もも肉、牛乳 | オレンジマーマレード、テンゲンサイ、りょくどうもやし、にんじん、コーン缶、トマト、こまつな、キャベツ、たまねぎ、ブルー、りんご | うるち米、サラダ油、さつまいも、上白糖 | こいくちしようゆ、料理酒、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット | エネルギー 532kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.9g 炭水化物 83.0g 塩分 1.6g | わかめおにぎり すまじけ | 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 | |
| 9 火 | ロールパン カレイのコーンマヨネーズ焼き ロッコリーサラダ 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) ○水 ○わかめおにぎり | かれい、バルメザンチーズ、牛乳、スキムミルク | スイートコーン、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、たまねぎ、ネープルオレンジ、わかめ | ロールパン、薄力粉、サラダ油、うるち米 | マヨネーズ、パセリ、フレンチドレッシング、水、鶏ガラ(粉末)、食塩、ハードビスケット | エネルギー 456kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.8g 炭水化物 66.6g 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 | |
| 10 水 | ご飯 鶏肉と大根の旨煮 ボーテサラダ 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 ○サーチャンバー | 鶏むね肉、ロースハム、木綿豆腐、牛乳、卵 | たいこん、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、りんご | うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、サラダ油、黒砂糖 | こいくちしようゆ、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、ペーリングパウダー | エネルギー 601kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.9g 炭水化物 91.8g 塩分 1.6g | 鶏そぼろおにぎり すまじけ | 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 | |
| 11 木 | 肉野菜あんかけ丼 コロコロサラダ トマト すまし汁 みかん | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○ソフトトッキー | 鶏むね肉、ブロッセチーズ、牛乳、スキムミルク、ブレンヨーグルト | キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たいこん、コーン缶、きゅうり、トマト、こまつな、みずな、えのきだけ、みかん | うるち米、かたくり粉、ごま油、薄力粉、上白糖、食塩不使用バター | こいくちしようゆ、本みりん、料理酒、食塩、鶏ガラ(粉末)、フレンチドレッシング、かつお・昆布だし、ハイドロビスケット、ペーリングパウダー | エネルギー 562kcal たんぱく質 23.4g 脂質 14.6g 炭水化物 89.5g 塩分 1.6g | 鮭おにぎり すまじけ | 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 | |
| 12 金 | ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 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 | さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料 | しょうが、わかめ、りょくどうもやし、きゅうり、にんじん、テンゲンサイ、たまねぎ、バナナ | うるち米、上白糖 | 米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしようゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハイドロビスケット、揚げせんべい、鉄ラスクワハース | エネルギー 569kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.8g 炭水化物 92.2g 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 | |
| 13 土 | ご飯 豚肉の煮物 チゲン菜の和え物 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 | 豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳 | たまねぎ、にんじん、テンゲンサイ、りょくどうもやし、こまつな、バナナ | うるち米、じゃがいも、上白糖 | かつお・昆布だし、こいくちしようゆ、本みりん、料酒、米みそ、ハイドロビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ | エネルギー 571kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.6g 炭水化物 91.2g 塩分 1.6g | | | |
| 15 月 | ご飯 じーはー豆腐 はうれん草の中華和え 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 ○ちんこう | 木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳 | なす、長ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールトマト缶、ほうれんそう、はくさい、りんご | うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、いりごま、薄力粉、黒砂糖、サラダ油 | トマトケチャップ、こいくちしようゆ、オイスターソース、穀物酢、鶏がらだし、食塩、ハイドロビスケット | エネルギー 604kcal たんぱく質 20.8g 脂質 22.8g 炭水化物 86.0g 塩分 1.6g | わかめおにぎり すまじけ | 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 | |
| 16 火 | ご飯 鶏肉のバーベキューソース 小松菜とコーンのソテー オレンジ | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○マカラニキナ粉 | 鶏もも肉、牛乳、きな粉 | にんにく、こまつな、たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、トマト、こまつな、みずな、えのきだけ、みかん | うるち米、上白糖、サラダ油、マカロニ | 中濃ソース、トマトケチャップ、こいくちしようゆ、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 544kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.7g 炭水化物 80.3g 塩分 1.6g | 鮭おにぎり すまじけ | 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 | |
| 17 水 | ご飯 ご豚肉の二郎炒め チゲン菜の豆かか和え みそ汁 みかん | ○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(卵不使用) | 豚もも肉、焼き竹輪、かつお節、牛乳 | キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、チゲンサイ、りょくどうもやし、こまつな、だいこん、ぶなしめじ、みかん | うるち米、サラダ油、ホットケーキミックス、上白糖 | こいくちしようゆ、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 483kcal たんぱく質 21.6g 脂質 11.7g 炭水化物 77.4g 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 | |
| 18 木 | ご飯 親子うどん ブロッコリーの和風マヨ和え トマト 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 ○ごままよ | 鶏ひき肉、厚揚げ、卵、蒸しカまぼこ、牛乳 | たまねぎ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、はうれんそう、ブロッコリー、黄パプリカ、トマト、グレープフルーツ | うどん、上白糖、うるち米、さつまいも、いりごま | かつお・昆布だし、こいくちしようゆ、食塩、本みりん、マヨネーズ、ハイドロビスケット、料理酒 | エネルギー 585kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.4g 炭水化物 84.4g 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 | |
| 19 金 | ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 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 | さけ、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、たまねぎ、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、こいくちしようゆ、かつお・昆布だし、食塩、ハイドロビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ | エネルギー 575kcal たんぱく質 21.3g 脂質 10.2g 炭水化物 90.6g 塩分 1.6g | 鶏そぼろおにぎり すまじけ | 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 | |
| 22 月 | ご飯 豚肉のもやし炒め 冬至かぼちゃ みそ汁 みかん | ○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、ゆで小豆缶、牛乳 | りょくどうもやし、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、こまつな、だいこん、えのきだけ、みかん、ぶどうジュース、てんぐさ | うるち米、サラダ油、上白糖 | こいくちしようゆ、食塩、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 577kcal たんぱく質 20.5g 脂質 11.3g 炭水化物 100.1g 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 0.11g | |
| 23 火 | ご飯 厚揚げと豚ひき肉の甘辛炒め 中華風サラダ わかれめスープ ブルー(未満児) バナナ(以上児) | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○ソツナおにぎり | 厚揚げ、豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 | たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、りょくどうもやし、きゅうり、わかれめ、長ねぎ、キャベツ、ブルー、バナナ | うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、いりごま | トマトケチャップ、鶏ガラ(粉末)、食塩、かたくり粉、ごま油、いりごま | エネルギー 643kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.9g 炭水化物 109.6g 塩分 1.6g | わかめおにぎり すまじけ | 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 水 | ケチャップライス 鶏のから揚げ カラフルサラダ コーンスープ フルーツりんご合わせ | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○りんごジュース ○クッキー | 鶏ひき肉、鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、卵 | たまねぎ、ミックスベジタブル、しょうが、ブロッコリー、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、コーン缶、いちご、りんご、ねープルオレンジ、りんごジュース | うるち米、かたくり粉、サラダ油、薄力粉、食塩不使用バター、上白糖 | トマトケチャップ、鶏ガラ(粉末)、食塩、かたくり粉、ごま油、いりごま | エネルギー 684kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.7g 炭水化物 96.5g 塩分 1.6g | 鶏そぼろおにぎり すまじけ | 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 木 | ビーンズドライカレー キャベツとりんごのサラダ トマト 卵スープ 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 | 豚ひき肉、大豆、ロースハム、卵、牛乳 | たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、りんご、トマト、こまつな、長ねぎ、ねープルオレンジ | うるち米、サラダ油、かつお粉、ホリットケーキミックス、食塩不使用バター、上白糖 | カレーワーク、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしようゆ、ハイドロビスケット、ビューアココア | エネルギー 630kcal たんぱく質 23.9g 脂質 26.3g 炭水化物 82.4g 塩分 1.6g | 鮭おにぎり すまじけ | 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 | |
| 26 金 | ご飯 赤魚の胡麻照り焼き はうれん草の炒め物 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 | 赤魚、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料 | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、チゲンサイ、はくさい、バナナ | うるち米、ごま、サラダ油 | こいくちしようゆ、本みりん、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、ハイドロビスケット、揚げせんべい、鉄ラスクワハース | エネルギー 498kcal たんぱく質 20.6g 脂質 8.5g 炭水化物 90.7g 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 | |
| 27 土 | ご飯 豚肉の煮物 チゲン菜の和え物 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 | 豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳 | たまねぎ、にんじん、チゲンサイ、りょくどうもやし、こまつな、バナナ | うるち米、じゃがいも、上白糖 | かつお・昆布だし、こいくちしようゆ、本みりん、料理酒、米みそ、ハイドロビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ | エネルギー 571kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.6g 炭水化物 91.2g 塩分 1.6g | | | |

※栄養価は3歳以上児の
昼食・昼おやつの
合計です

2025年12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 | 月 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、さつま芋煮、みそ汁 | 5倍粥、鶏肉の旨煮、さつま芋煮、みそ汁 | 軟飯、鶏肉の風味焼き、昆布の煮物、みそ汁 |
| 2 | 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、カジキのきのこあんかけ、かぶのゆかり和え、すまし汁 |
| 3 | 水 | 10倍粥、豆腐煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁 | 5倍粥、豆腐煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁 | 五目納豆ご飯、厚焼玉子、ほうれん草ときのこのお浸し、みそ汁 |
| 4 | 木 | 10倍粥、豚肉の旨煮、プロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、豚肉の旨煮、プロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 焼きそば、プロッコリーのツナ和え、トマト、中華スープ |
| 5 | 金 | 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 | 軟飯、赤魚の煮付け、はりはり漬け、みそ汁 |
| 6 | 土 | 10倍粥、豆腐の旨煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、豆腐の旨煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁 | 軟飯、豆腐の旨煮、ほうれん草の和え物、すまし汁 |
| 8 | 月 | 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、鶏肉のマーマレード焼き、チンゲン菜の炒め物、中華スープ |
| 9 | 火 | 10倍粥、魚の煮付け、プロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、魚の煮付け、プロッコリーの煮浸し、すまし汁 | ロールパン、カレイのコーンマヨネーズ焼き、プロッコリーサラダ、ミルクスープ |
| 10 | 水 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、じゃが芋煮、みそ汁 | 5倍粥、鶏肉の旨煮、じゃが芋煮、みそ汁 | 軟飯、鶏肉と大根の旨煮、ポテトサラダ、みそ汁 |
| 11 | 木 | 10倍粥、鶏肉の煮物、大根煮、すまし汁 | 5倍粥、鶏肉の煮物、大根煮、すまし汁 | 肉野菜あんかけ丼、コロコロサラダ、トマト、すまし汁 |
| 12 | 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 |
| 13・27 | 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 | 軟飯、豚肉の煮物、チンゲン菜の和え物、みそ汁 |
| 15 | 月 | 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、しーほー豆腐、ほうれん草の中華和え、中華スープ |
| 16 | 火 | 10倍粥、鶏肉の煮物、小松菜の煮浸し、みそ汁 | 5倍粥、鶏肉の煮物、小松菜の煮浸し、みそ汁 | 軟飯、鶏肉のバーベキューソース、小松菜とコーンのソテー、みそ汁 |
| 17 | 水 | 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 | 軟飯、豚肉のニラ炒め、チンゲン菜のおかか和え、みそ汁 |
| 18 | 木 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、プロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、鶏肉の旨煮、プロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 親子うどん プロッコリーの和風マヨ和え、トマト |
| 19 | 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 | 軟飯、鮭の味噌マヨ焼き、小松菜の煮浸し、すまし汁 |
| 22 | 月 | 10倍粥、豚肉の煮物、南瓜煮、みそ汁 | 5倍粥、豚肉の煮物、南瓜煮、みそ汁 | 軟飯、豚肉のもやし炒め、冬至かぼちゃ、みそ汁 |
| 23 | 火 | 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 | 軟飯、厚揚げと豚ひき肉の甘辛炒め、中華風サラダ、わかめスープ |
| 24 | 水 | 10倍粥、鶏肉の煮物、プロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、鶏肉の煮物、プロッコリーの煮浸し、すまし汁 | ケチャップライス、鶏肉のから揚げ、カラフルサラダ、コーンスープ |
| 25 | 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 | ビーンズドライカレー、トマト キャベツとりんごのサラダ、卵スープ |
| 26 | 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 | 軟飯、赤魚の胡麻照り焼き、ほうれん草の炒め物、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

