

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 (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月	ご飯 鶏肉の風味焼き 昆布の煮物 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 ◎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、いりこま、上白糖、さつまいも、じゃがいも、かたくり粉	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 563kcal たんばく質 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 たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
2火	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 みかん	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、えのきたけ、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、こいくちしょうゆ、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 たんばく質 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 たんばく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
3水	五目納豆ごはん 厚焼き玉子 ほうれん草ときこのお浸し 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) ◎麦茶 ◎ブルーベリーヨーグルト	挽きわり納豆、しらす、かつお節、卵、ツナ缶、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	こまつな、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれんそう、だいごん、えのきたけ、チンゲンサイ、みずな、なめこ、ネーブルオレンジ、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、麦茶	エネルギー 484kcal たんばく質 21.5g 脂質 9.0g 炭水化物 83.8g 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
4木	焼きそば ブ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	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎鮭おにぎり	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、さけ	キャベツ、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、えのきたけ、グレープフルーツ	蒸し中華めん、サラダ油、うるち米、いりこま	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 たんばく質 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
5金	ご飯 赤魚の煮つけ はりはり漬け 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) ◎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、切干しだいごん、にんじん、刻み昆布、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、バナナ	うるち米、いりこま、上白糖	こいくちしょうゆ、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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 495kcal たんばく質 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
6土	ご飯 豆腐の旨煮 ほうれん草の和え物 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) ◎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、こいくちしょうゆ、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 543kcal たんばく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 89.3g 塩分 1.6g		
8月	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き チンゲン菜の炒め物 中華スープ ブルーン(未満児) りんご(以上児)	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつま芋の甘煮	鶏もも肉、牛乳	オレンジマーメレード、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、こまつな、キャベツ、たまねぎ、ブルーン、りんご	うるち米、サラダ油、さつまいも、上白糖	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 532kcal たんばく質 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火	ロールパン カレーのコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ 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) ◎水 ◎わかめおにぎり	かれい、パルメザンチーズ、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、ネーブルオレンジ、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 たんばく質 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 たんばく質 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 ポテトサラダ 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 ◎サターアンダギー	鶏むね肉、ロースハム、木綿豆腐、牛乳、卵	だいごん、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	こいくちしょうゆ、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、ベーキングパウダー	エネルギー 601kcal たんばく質 24.3g 脂質 18.7g 炭水化物 91.8g 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
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	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ソフトクッキー	鶏むね肉、プロセスチーズ、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいごん、コーン缶、きゅうり、トマト、こまつな、みずな、えのきたけ、みかん	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、いりこま、薄力粉、黒砂糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、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、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 562kcal たんばく質 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
12金	ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 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、りょくとうもやし、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	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、揚げせんべい、鉄erasuエハース	エネルギー 569kcal たんばく質 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 たんばく質 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 チンゲン菜の和え物 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) ◎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 571kcal たんばく質 20.6g 脂質 16.6g 炭水化物 91.2g 塩分 1.6g		
15月	ご飯 しーほ豆腐 ほうれん草の中華和え 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 ◎ちんすこう	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、だいごん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、りんご	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、いりこま、薄力粉、黒砂糖、サラダ油	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、オイスターソース、穀物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 604kcal たんばく質 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 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 ◎マカロニきな粉	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、ほうれんそう、はくさい、ネーブルオレンジ	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 544kcal たんばく質 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
17水	ご飯 豚肉のニラ炒め チンゲン菜のおかか和え みそ汁 みかん	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、チンゲンサイ、りょくとうもやし、こまつな、だいごん、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 483kcal たんばく質 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 たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
18木	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	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつま芋おにぎり	鶏ひき肉、厚揚げ、卵、蒸しかまぼこ、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、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、いりこま	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、オイスターソース、穀物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット、料理酒	エネルギー 585kcal たんばく質 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 たんばく質 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	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、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 525kcal たんばく質 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
22月	ご飯 豚肉のもやし炒め 冬至かぼちゃ みそ汁 みかん	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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	りょくとうもやし、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、こまつな、だいごん、えのきたけ、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	こいくちしょうゆ、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 557kcal たんばく質 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 たんばく質 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 わかめスープ ブルーン(未満児) バナナ(以上児)	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎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、りょくとうもやし、きゅうり、わかめ、長ねぎ、キャベツ、ブルーン、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、いりこま	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、穀物酢、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 643kcal たんばく質 22.8g 脂質 14.9g 炭水化物 109.6g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんばく質 4.1g 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 フルーツ盛り合わせ	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 ◎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、ネーブルオレンジ、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、こいくちしょうゆ、料理酒、フレンチドレッシング、水、パセリ、ハードビスケット	エネルギー 684kcal たんばく質 22.3g 脂質 25.7g 炭水化物 96.5g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんばく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
25木	ピ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	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、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、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、かたくり粉、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、上白糖	カレーラウ、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、ピュアココア	エネルギー 630kcal たんばく質 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金	ご飯 赤魚の胡麻照り焼き ほうれん草の炒め物 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	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、チンゲンサイ、はくさい、バナナ	うるち米、ごま、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット、揚げせんべい、鉄erasuエハース	エネルギー 498kcal たんばく質 17.8g 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 たんばく質 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 チンゲン菜の和え物 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) ◎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 571kcal たんばく質 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

	幼児				乳児			
	エネルギー	たんばく質	脂質	食塩	エネルギー	たんばく質	脂質	食塩
今月の給与量	554kcal	21.9g	15.4g	1.6g	486kcal	19.1g	15.1g	1.4g
給与目標量	551kcal	20.7g	15.3g	1.6g	529kcal	19.9g	14.7g	1.4g

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、ほうれん草ときのお浸し、みそ汁
4	木	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	焼きそば、ブ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、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ロールパン、カレイのコンマヨネーズ焼き、ブロッコリーサラダ、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、シーホー豆腐、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、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	親子うどん ブ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、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	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

