

2025年6月 献立表 アップルナースリー浦安保育園

日付	献立名	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	食材名				栄養価	補食	栄養価
			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			
2月	ご飯 魚の生焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 オレング	○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	たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、チンゲンサイ、みずな、キャベツ、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、料理酒、フレンチドレッシング、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 498kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.5g 炭水化物 75.4g 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
3	麦ごはん 鮭の香味焼き ほうれん草のバター醤油炒め りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎クッキー	さけ、木綿豆腐、牛乳、卵	長ねぎ、れんこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、こまつな、りんご	うるち米、押麦、有塩バター、薄力粉、食塩不使用バター、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、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 534kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.3g 炭水化物 76.7g 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 40.6g 塩分 0.9g
4	ヒビン(甘) ポテトサラダ トマト 中華スープ オレング	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎仲良しクッキー(卵不使用)	豚ひき肉、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、りょくどうもやし、だいこん、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、ネーブルオレンジ	うるち米、ごま油、上白糖、いりごま、じゃがいも、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、醤油、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 532kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.2g 炭水化物 76.1g 塩分 1.6g	鶏をほろおにぎり 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 0.9g
5	ちゃんぽんうどん 鶏肉のクリームソース ふかし りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ツナおにぎり	煮しらかまぼこ、鶏もも肉、牛乳、ツナ缶	キャベツ、りょくどうもやし、にんじん、たけのこ、にら、長ねぎ、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、上白糖、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 620kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.6g 炭水化物 100.6g 塩分 1.6g	青果おにぎり 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
6	ご飯 サバの味噌煮 ほうれん草のしらす和え 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、しらす干し、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、にんじん、わかめ、こまつな、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、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 たんぱく質 20.4g 脂質 15.4g 炭水化物 87.3g 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 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
7	ご飯 鶏肉の旨煮 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	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくどうもやし、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		
9	ご飯 厚焼き玉子 チンゲン菜の和え物 すまし汁 オレング	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎黒糖煎じパン	卵、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、ホットケーキミックス、黒砂糖	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 485kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.5g 炭水化物 81.1g 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
10	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し 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 ◎こまクッキー	さむら、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、卵	こまつな、はくさい、にんじん、がなめし、チンゲンサイ、りんご	うるち米、押麦、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター、いりごま	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 563kcal たんぱく質 23.1g 脂質 20.0g 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
11	中華風おこわ 鶏肉の中巻焼き ほうれん草のナムル 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 ◎フルーツヨーグルト	豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	がなめし、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、はくさい、えのきたけ、グレープフルーツ、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、もち米、ごま油、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、オリーブオイル、本みりん、砂糖、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット、小麦	エネルギー 493kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.4g 炭水化物 69.5g 塩分 1.6g	鶏をほろおにぎり 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
12	ロールパン ピザバグ コールスローサラダ トースト バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎おかわおにぎり	豚ひき肉、卵、牛乳、ピザ用チーズ、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、コーン缶、りんご	ロールパン、サラダ油、パン粉、うるち米	ピザソース、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 681kcal たんぱく質 29.5g 脂質 24.2g 炭水化物 95.4g 塩分 1.6g	青果おにぎり 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	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 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、ツナ缶、卵、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、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	トマトソース、中濃ソース、ハヤシライス、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 592kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.4g 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
14	ご飯 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 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	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、パセリ、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 91.1g 塩分 1.6g		
16	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツサラダ 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 ◎桃のケーキ	鶏もも肉、牛乳、卵	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、黄桃缶	うるち米、食塩不使用バター、上白糖、薄力粉	こいくちしょうゆ、本みりん、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、ベーキングパウダー	エネルギー 570kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.7g 炭水化物 75.6g 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
17	麦ごはん 赤魚のみぞれあんかけ きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 オレング	○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、鰯さき、木綿豆腐、牛乳	だいこん、えのきたけ、なめこ、こねぎ、わかめ、りょくどうもやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、はくさい、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、上白糖、薄力粉、黒砂糖、サラダ油	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、砂糖、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 510kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.0g 炭水化物 76.2g 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
18	納豆ご飯 雑穀豆飯 小松菜の炒め物 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 ◎オレンジゼリー	糸引き納豆、木綿豆腐、卵、牛乳	だいこん、干しひじき、にんじん、しいたけ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、黄パプリカ、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、りんご、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、上白糖、サラダ油	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 495kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.2g 炭水化物 82.5g 塩分 1.6g	鶏をほろおにぎり 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
19	焼うどん 大根サラダ トマト わかめスープ オレング	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎鶏をほろおにぎり	豚もも肉、かつお節、ツナ缶、牛乳、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、あめり、だいこん、きゅうり、トマト、わかめ、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うどん、サラダ油、上白糖、いりごま、うるち米	かつおだし、こいくちしょうゆ、砂糖、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 464kcal たんぱく質 22.7g 脂質 12.6g 炭水化物 70.6g 塩分 1.6g	青果おにぎり 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
20	ご飯 鮭の西京焼き チンゲン菜のおかか和え 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	さけ、焼き竹輪、かつお節、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	チンゲンサイ、りょくどうもやし、にんじん、こまつな、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、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 480kcal たんぱく質 21.0g 脂質 6.7g 炭水化物 86.9g 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
21	ご飯 鶏肉の旨煮 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	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくどうもやし、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		
23	ご飯 タンダーチキン ブロッコリーのナムサラダ 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) ◎牛乳130 ◎ストポテ	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ロースハム、牛乳、調整豆乳	にんにく、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、りんご	うるち米、さつまいも、上白糖	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 579kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.1g 炭水化物 88.6g 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
24	麦ごはん カレーのパン粉焼き ほうれん草とコーンのミネラルスープ オレング	○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	かれい、牛乳、スキムミルク、きな粉	ほうれんそう、りょくどうもやし、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、食塩、食パン、上白糖	トマトソース、中濃ソース、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 521kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.2g 炭水化物 89.5g 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
25	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 小松菜とごぼうの酢漬和え 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 ◎鮭おにぎり	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、さけ	だいこん、長ねぎ、にんじん、がなめし、きゅうり、コーン缶、こまつな、えのきたけ、チンゲンサイ、みずな、りんご	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖	こいくちしょうゆ、砂糖、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 567kcal たんぱく質 26.8g 脂質 9.6g 炭水化物 98.9g 塩分 1.6g	鶏をほろおにぎり 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
26	ご飯 揚げ豆腐の和風あんかけ ひじきの胡麻マヨ和え みそ汁 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 ◎ココアケーキ	木綿豆腐、煮しらかまぼこ、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、こまつな、だいこん、グレープフルーツ	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、パセリ、マヨネーズ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ピッコロ、ハードビスケット	エネルギー 545kcal たんぱく質 17.0g 脂質 19.8g 炭水化物 80.5g 塩分 1.6g	青果おにぎり 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	豚丼 キャベツとりにんごのサラダ トマト 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	豚もも肉、ロースハム、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、りんご、にんじん、トマト、こまつな、なめこ、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、パセリ、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 557kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.4g 炭水化物 94.6g 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 41.3g 塩分 0.9g
28	ご飯 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 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	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、パセリ、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 511kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.6g 炭水化物 91.2g 塩分 1.6g		
30	ご飯 豚肉のこら玉炒め キャベツのレモンサラダ 中華スープ オレング	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎バナナケーキ	豚もも肉、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、がなめし、にら、キャベツ、黄パプリカ、こまつな、だいこん、みずな、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油、サラダ油、食塩不使用バター、ホットケーキミックス	オリーブオイル、こいくちしょうゆ、食塩、砂糖、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 526kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.8g 炭水化物 71.1g 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

※栄養価は3歳以上児の昼食・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	537kcal	21.1g	15.3g	1.6g	470kcal	18.3g	14.9g	1.4g
給与目標値	525kcal	19.7g	14.6g	1.6g	499kcal	18.7g	13.9g	1.4g

2025年6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
2	月	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	ご飯、豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ、すまし汁
3	火	10倍粥、魚の煮付け 人参の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け 人参の煮浸し、みそ汁	麦ご飯、鮭の香味焼き レンコンのバター醤油炒め、みそ汁
4	水	10倍粥、豚肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 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
5	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
6	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	ご飯、サバの味噌煮 ほうれん草のしらす和え、すまし汁
7、21	土	10倍粥、鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物、みそ汁
9	月	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	ご飯、厚焼き玉子 チンゲン菜の和え物、すまし汁
10	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	麦ご飯、サワラの照り焼き 小松菜の煮浸し、みそ汁
11	水	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	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
12	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、ピザバーグ コールスローサラダ、コーンスープ
13	金	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	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
14、28	土	10倍粥、豆腐の煮物 人参の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 人参の煮浸し、みそ汁	ご飯、豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物、みそ汁
16	月	10倍粥、鶏肉の煮物 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 キャベツの煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉の照り焼き キャベツサラダ、みそ汁
17	火	10倍粥、魚の煮物 きゅうりの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮物 きゅうりの煮浸し、すまし汁	麦ご飯、赤魚のみぞれあんかけ きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
18	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	納豆ご飯、擬製豆腐 小松菜の炒め物、みそ汁
19	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、大根サラダ トマト、わかめスープ
20	金	10倍粥、魚の煮付け 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、鮭の西京焼き チンゲン菜のおかか和え、すまし汁
23	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	ご飯、タンダリーチキン ブロッコリーのハムサラダ、中華スープ
24	火	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、カレイのパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー、ミルクスープ
25	水	10倍粥、鶏肉の煮物 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 小松菜の煮浸し、すまし汁	ご飯、鶏肉と大根の旨煮 小松菜ときこの酢醤油和え、中華スープ
26	木	10倍粥、豆腐の煮物 人参の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 人参の煮浸し、みそ汁	ご飯、揚げ豆腐の和風あんかけ ひじきの胡麻マヨ和え、みそ汁
27	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
30	月	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	ご飯、豚肉のニラ玉炒め キャベツのレモンサラダ、中華スープ

*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