

2024年10月 アップルナースリー検見川浜園

日付	献立名		食材名				栄養価	補食	栄養価
	朝食	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	麦ごはん 赤魚の煮つけ 大根の和え物 みそ汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎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、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、なめこ、バナナ	うるち米、押麦、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット、甘辛せんべい、ビスコ	エネルギー 462kcal たんぱく質 19.5g 脂質 5.6g 炭水化物 83.8g 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
2	ご飯 とり天 ほうれん草の胡麻和え 中華スープ オレンジ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎バナナケーキ	鶏むね肉、卵、焼き竹輪、牛乳	しょうが、にんにく、ほうれん草、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、えのきたけ、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、ごま油、薄力粉、サラダ油、すりごま、上白糖、食塩不使用バター	水、料理酒、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 588kcal たんぱく質 28.7g 脂質 18.8g 炭水化物 80.9g 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
3	ツナときのこのトマトスパゲティ 三色サラダ トマト 卵スープ 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	ツナ缶、卵、牛乳、さけ	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、マッシュルーム、ホールトマト缶、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、トマト、こまつな、長ねぎ、りんご	スパゲッティ、サラダ油、かたくり粉、うるち米、いりごま	トマトピューレ、トマトケチャップ、鶏がら(粉末)、食塩、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、ハードビスケット	エネルギー 513kcal たんぱく質 21.0g 脂質 11.1g 炭水化物 89.7g 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 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
4	ご飯 鶏の味噌焼 チンゲン菜とコーンのソテー :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 ◎粉かき芋	さけ、木綿豆腐、牛乳	チンゲンサイ、りょうとうもろやし、にんじん、コーン缶、ほうれん草、たまねぎ、バナナ、あおのり	うるち米、サラダ油、じゃがいも	みみそ、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	エネルギー 457kcal たんぱく質 22.5g 脂質 11.6g 炭水化物 71.4g 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
5	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 :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	鶏むね肉、木綿豆腐、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょうとうもろやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、甘辛せんべい、ビスコ	エネルギー 508kcal たんぱく質 18.1g 脂質 12.1g 炭水化物 83.4g 塩分 1.6g		
7	けんちょう(山口県郷土料理) ほうれん草の磯辺和え :みそ汁 オレンジ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロニきな粉	木綿豆腐、油揚げ、牛乳、きな粉	にんじん、だいこん、ほうれん草、りょうとうもろやし、刻みり、チンゲンサイ、たまねぎ、あずな、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、マカロニ	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 478kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.0g 炭水化物 76.9g 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	ピラフ 白身魚のオープン焼き 小松菜の炒め物 わかめスープ 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	鶏むね肉、かれい、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、ミックスベジタブル、にんにく、こまつな、にんじん、黄パプリカ、わかめ、バナナ	うるち米、サラダ油、パン粉、いりごま	鶏がら(粉末)、食塩、マヨネーズ、パセリ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ハードビスケット、甘辛せんべい、ビスコ	エネルギー 533kcal たんぱく質 18.0g 脂質 13.6g 炭水化物 86.0g 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
9	ご飯 豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜のナムル 中華スープ 柿	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ピザまん	豚もも肉、牛乳、豚ひき肉、パルメザンチーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、こまつな、ぶなしめじ、長ねぎ、柿	うるち米、サラダ油、ごま油、いりごま、上白糖、薄力粉	こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、鶏がらだし、ハードビスケット、ベーキングパウダー、水、本みりん、トマトケチャップ、ピザソース	エネルギー 532kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.0g 炭水化物 78.6g 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	ロールパン ミートローフ キャベツとりんごのサラダ コーンスープ 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 ◎ツナおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、コーン缶、グレープフルーツ	ロールパン、パン粉、サラダ油、うるち米、上白糖、いりごま	中濃ソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、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 648kcal たんぱく質 27.7g 脂質 25.0g 炭水化物 86.9g 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 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
11	ご飯 家常豆腐 ブロッコリーの和風マヨ和え :すまし汁 りんご	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎小麦粉 ◎いちごヨーグルト ◎せんべい	厚揚げ、豚ひき肉、焼き竹輪、牛乳、フレッシュヨーグルト、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、ブロッコリー、黄パプリカ、ほうれん草、はくさい、えのきたけ、りんご、バナナ、いちごジャム	うるち米、サラダ油、ごま油、上白糖、かたくり粉	鶏がら(粉末)、オイスターソース、食塩、マヨネーズ、かつお・昆布だし、ハードビスケット、小麦、甘辛せんべい	エネルギー 507kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.3g 炭水化物 80.8g 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
12	ご飯 豆腐の卵とじ チンゲン菜の和え物 :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	木綿豆腐、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょうとうもろやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖	かつお・昆布だし、パセリ、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、ハードビスケット、甘辛せんべい、ビスコ	エネルギー 495kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.1g 炭水化物 83.8g 塩分 1.6g		
15	わかめごはん 厚揚げの煮物 切干大根の煮物 :みそ汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	卵、木綿豆腐、ツナ缶、油揚げ、牛乳、乳酸菌飲料	わかめ、たまねぎ、ミックスベジタブル、切干大根、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、長ねぎ、あずな、バナナ	うるち米、いりごま、サラダ油、上白糖	食塩、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、甘辛せんべい、ビスコ	エネルギー 496kcal たんぱく質 15.1g 脂質 8.9g 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
16	納豆ごはん さわらの胡麻焼き 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 ◎ぶどうゼリー ◎せんべい	糸引き納豆、さわか、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	だいこん、こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、ほうれん草、りんご、ぶどうジュース、てんぐさ	うるち米、いりごま、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、甘辛せんべい	エネルギー 527kcal たんぱく質 23.7g 脂質 13.9g 炭水化物 83.8g 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	ご飯 鶏肉と豆腐の旨煮 三色和え :すまし汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎じゃがいも胡麻まぶし	鶏むね肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょうとうもろやし、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、すりごま	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ハードビスケット	エネルギー 434kcal たんぱく質 16.7g 脂質 10.3g 炭水化物 75.7g 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
18	チキンカレー ブロッコリーのツナサラダ トマト 中華スープ オレンジ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎黒糖ケーキ	鶏むね肉、ツナ缶、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、黄パプリカ、トマト、チンゲンサイ、だいこん、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、食塩不使用バター、黒砂糖	カレールウ、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、ベーキングパウダー	エネルギー 525kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.4g 炭水化物 78.2g 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 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
19	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 :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	鶏むね肉、木綿豆腐、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょうとうもろやし、こまつな、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、甘辛せんべい、ビスコ	エネルギー 517kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.1g 炭水化物 83.4g 塩分 1.6g		
21	ご飯 鶏肉と白菜の旨煮 コロコロサラダ :みそ汁 オレンジ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎チーズケーキ	鶏むね肉、牛乳、粉チーズ、スキムミルク、卵	はくさい、長ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、だいこん、コーン缶、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、ネーブルオレンジ、レーズン	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター	鶏がら(粉末)、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、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 593kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.9g 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
22	麦ごはん サワラの南蛮漬け れんこんさんぴら 中華スープ 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	さわか、焼き竹輪、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、れんこん、えだまめ、ほうれん草、えのきたけ、バナナ	うるち米、押麦、薄力粉、サラダ油、上白糖、ごま油	こいくちしょうゆ、穀物酢、本みりん、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット、甘辛せんべい、ビスコ	エネルギー 544kcal たんぱく質 18.7g 脂質 11.4g 炭水化物 93.1g 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
23	三色どんぶり アロケとひじきの和え物 トマト :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 ◎きな粉ラスク	豚ひき肉、卵、桜でんぶ、牛乳、きな粉	たまねぎ、しょうが、刻みり、ブロッコリー、にんじん、干しひじき、トマト、こまつな、長ねぎ、りんご	うるち米、上白糖、サラダ油、食パン、食塩不使用バター	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 551kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.7g 炭水化物 77.9g 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
24	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 野菜スープ コーンスープ 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 ◎海苔じゃこおにぎり	鶏もも肉、牛乳、釜揚げしらす	にんにく、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、エリンギ、チンゲンサイ、だいこん、グレープフルーツ、あおのり	うるち米、上白糖、サラダ油、ごま油	中濃ソース、トマトケチャップ、食塩、こいくちしょうゆ、コンソメ、ハードビスケット	エネルギー 609kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.6g 炭水化物 98.7g 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 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
25	さつま芋ご飯 ミートグラタン ブロッコリーサラダ ミルクスープ 柿	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎パフキンチーズマフィン	豚ひき肉、牛乳、スキムミルク、卵、プロセスチーズ	なす、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、柿、かぼちゃ	うるち米、さつまいも、ごま油、マカロニ、サラダ油、食塩不使用バター、薄力粉、上白糖	食塩、料理酒、トマトケチャップ、鶏がら(粉末)、鶏がら(粉末)、フレンチドレッシング、水、パセリ、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 591kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.6g 炭水化物 90.6g 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
26	ご飯 豆腐の卵とじ チンゲン菜の和え物 :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	木綿豆腐、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょうとうもろやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖	かつお・昆布だし、パセリ、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、ハードビスケット、甘辛せんべい、ビスコ	エネルギー 495kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.1g 炭水化物 83.8g 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	ご飯 豚肉の味噌炒め キャベツとわかめの和え物 :すまし汁 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 ◎チーズと三種の根菜おにぎり	豚もも肉、牛乳、ベーコン、プロセスチーズ	りょうとうもろやし、たまねぎ、しいたけ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、わかめ、こまつな、長ねぎ、ぶなしめじ、グレープフルーツ、れんこん、だいこん	うるち米、上白糖、サラダ油	みみそ、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	エネルギー 545kcal たんぱく質 22.1g 脂質 12.6g 炭水化物 90.3g 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
29	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 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、わかめ、りょうとうもろやし、きゅうり、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、バナナ	うるち米、押麦、上白糖	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、甘辛せんべい、ビスコ	エネルギー 461kcal たんぱく質 19.9g 脂質 5.2g 炭水化物 84.5g 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
30	五目中華うどん 鶏肉のマーメイド焼き トマト りんご	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎誕生日ケーキ	豚ひき肉、なると、鶏もも肉、牛乳、ホイップクリーム	キャベツ、りょうとうもろやし、長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、しいたけ、オレンジマーマレード、トマト、りんご	うどん、ごま油、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、上白糖	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、ビュウココア	エネルギー 528kcal たんぱく質 23.7g 脂質 24.0g 炭水化物 61.7g 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 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
31	ご飯 豚肉と大根の旨煮 ほうれん草のおかか和え :みそ汁 オレンジ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎いかぐり坊や	豚もも肉、かつお節、牛乳、スキムミルク、卵	だいこん、長ねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ほうれん草、りょうとうもろやし、こまつな、はくさい、なめこ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、さつまいも、薄力粉、そうめん、サラダ油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 547kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.7g 炭水化物 86.9g 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

※栄養価は3歳以上の朝食・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	524kcal	20.8g	14.0g	1.6g	472kcal	18.5g	14.3g	1.4g
給与目標量	500kcal	18.8g	13.9g	1.6g	477kcal	17.9g	13.2g	1.4g

2024年10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	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	麦ご飯、赤魚の煮付け、大根の和え物、みそ汁
2	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	軟飯、とり天、ほうれん草の胡麻和え、中華スープ
3	木	10倍粥、豆腐の煮物、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ツナときのこのトマトスパゲティ、三色サラダ、トマト、卵スープ
4	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	軟飯、鮭の味噌マヨ焼き、チンゲン菜とコーンのソテー、すまし汁
5・19	土	10倍粥、鶏肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の旨煮、ほうれん草の和え物、みそ汁
7	月	10倍粥、豆腐の煮物、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、けんちょう、ほうれん草の磯辺和え、みそ汁
8	火	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	ピラフ、白身魚のオープン焼き、小松菜の炒め物、わかめスープ
9	水	10倍粥、豚肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のスタミナ炒め、チンゲン菜のナムル、中華スープ
10	木	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	ロールパン、ミートローフ、キャベツとリンゴのサラダ、コーンスープ
11	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	軟飯、家常豆腐、ブロッコリーの和風マヨ和え、すまし汁
12・26	土	10倍粥、豆腐の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豆腐の卵とじ、チンゲン菜の和え物、みそ汁
15	火	10倍粥、豆腐煮、大根煮、みそ汁	5倍粥、豆腐煮、大根煮、みそ汁	わかめごはん、厚焼玉子、切干大根の煮物、みそ汁
16	水	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	納豆ご飯、さわらの胡麻焼き、小松菜の煮浸し、みそ汁
17	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉と豆腐の旨煮、三色和え、すまし汁
18	金	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	チキンカレー、ブロッコリーのツナサラダ、トマト、中華スープ
21	月	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	軟飯、鶏肉と白菜の旨煮、コロコロサラダ、みそ汁
22	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	麦ご飯、サワラの南蛮漬け、れんこんきんぴら、中華スープ
23	水	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	三色どんぶり、ブロッコリーとひじきの和え物、トマト、みそ汁
24	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	軟飯、鶏肉のバーベキューソース、野菜ソテー、コンソメスープ
25	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、大根煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、大根煮、みそ汁	さつま芋ご飯、ミートグラタン、ブロッコリーサラダ、ミルクスープ
28	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	軟飯、豚肉の味噌炒め、キャベツとわかめの和え物、すまし汁
29	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	麦ご飯、赤魚の味噌煮、きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
30	水	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	五目中華うどん、鶏肉のマーマレード焼き、トマト
31	木	10倍粥、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉と大根の旨煮、ほうれん草のおかか和え、みそ汁

*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

