

2025年4月 離乳食献立表 アップルナーズリー浦安保育園

| | | | | |
|-------|---|-----------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| 1 | 火 | 10倍粥、鶏ひき肉の煮物、ほうれん草の煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、鶏ひき肉の煮物、ほうれん草の煮浸し、すまし汁 | 青菜ご飯、千草焼き、ほうれん草のお浸し、すまし汁 |
| 2 | 水 | 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 | 軟飯、鶏肉と大根の旨煮、ブロッコリーサラダ、中華スープ |
| 3 | 木 | 10倍粥、豚肉の煮物、大根煮、みそ汁 | 5倍粥、豚肉の煮物、大根煮、みそ汁 | 軟飯、豚肉のナス炒め、大根の中華風サラダ、みそ汁 |
| 4 | 金 | 10倍粥、魚の煮付け、キャベツの煮浸し、みそ汁 | 5倍粥、魚の煮付け、キャベツの煮浸し、みそ汁 | 軟飯、赤魚の煮付け、キャベツのおかか和え、みそ汁 |
| 5・19 | 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 | 軟飯、鶏じゃが、チンゲン菜のお浸し、すまし汁 |
| 7 | 月 | 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 | 納豆ご飯、擬製豆腐、ほうれん草の胡麻和え、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 | 麦ご飯、カジキのおろしあんかけ、小松菜の磯辺和え、すまし汁 |
| 9 | 水 | 10倍粥、豚肉の旨煮、南瓜煮、すまし汁 | 5倍粥、豚肉の旨煮、南瓜煮、すまし汁 | 軟飯、豚肉の八宝菜、南瓜サラダ、中華スープ |
| 10 | 木 | 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 | きつねうどん、鶏肉の照り焼き、三色サラダ |
| 11 | 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、鮭のマーマレード焼き、ひじき煮、みそ汁 |
| 12・26 | 土 | 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、肉野菜炒め、ほうれん草の和え物、みそ汁 |
| 14 | 月 | 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 | 軟飯、豚肉の味噌炒め、ほうれん草のナムル、すまし汁 |
| 15 | 火 | 10倍粥、魚の煮付け、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁 | 5倍粥、魚の煮付け、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁 | 軟飯、カレーの香り揚げ、チンゲン菜とコーンのソテー、みそ汁 |
| 16 | 水 | 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、家常豆腐、春キャベツとしらすの和え物、中華スープ |
| 17 | 木 | 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 | ロールパン、鶏肉のトマト煮、ブロッコリーのマヨサラダ、ミルクスープ |
| 18 | 金 | 10倍粥、豚肉の旨煮、大根煮、すまし汁 | 5倍粥、豚肉の旨煮、大根煮、すまし汁 | カレーライス、ココロサラダ、トマト、卵スープ |
| 21 | 月 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、キャベツの煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、鶏肉の旨煮、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、キャベツのレモンサラダ、コーンスープ |
| 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、サバの味噌煮、きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁 |
| 23 | 水 | 10倍粥、豚肉の煮物、大根煮、みそ汁 | 5倍粥、豚肉の煮物、大根煮、みそ汁 | 軟飯、豚肉の炒め物、大根のゆかり和え、みそ汁 |
| 24 | 木 | 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 | 白菜のクリームスパゲティ、ブロッコリーのツナ和え、トマト、中華スープ |
| 25 | 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、カレーの胡麻照り焼き、小松菜の煮浸し、みそ汁 |
| 28 | 月 | 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 | 軟飯、鶏肉のごま味噌焼き、小松菜の炒め物、わかめスープ |
| 30 | 水 | 10倍粥、豆腐の煮物、じゃが芋煮、すまし汁 | 5倍粥、豆腐の煮物、じゃが芋煮、すまし汁 | 軟飯、厚焼き玉子、ジャーマンポテト、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



2025年 4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 | 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 | 青菜ごはん 干草焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 オレンジ | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ソフトクッキー | 卵、鶏ひき肉、牛乳、スキム ミルク、ブレンヨーグルト | こまつな、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ほうれん草、りょくとうもやし、チンゲンサイ、長ねぎ、ネーブルオレンジ | うるち米、ごま、上白糖、醤油、薄力粉、食塩不使用バター | 食塩、こいくちしょうゆ、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 639kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.2g 炭水化物 83.0g 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 | ご飯 鶏肉と大根の旨煮 ブロッコリーサラダ 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 ◎バナナのパウンドケーキ | 鶏むね肉、牛乳、卵 | だいこん、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ブロッコリー、コーン缶、ほうれん草、みずな、えのきたけ、りんご、バナナ | うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、食塩不使用バター、薄力粉 | こいくちしょうゆ、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 647kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.5g 炭水化物 84.3g 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 |
| 3 | ご飯 豚肉のナス炒め 大根の中華風サラダ 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 ◎ツナおにぎり | 豚もも肉、牛乳、ツナ缶 | たまねぎ、なす、にんじん、青ピーマン、だいこん、きゅうり、わかめ、チンゲンサイ、キャベツ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ | うるち米、上白糖、サラダ油、いりごま、ごま油 | こいくちしょうゆ、鶏物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット | エネルギー 606kcal たんぱく質 23.5g 脂質 12.4g 炭水化物 104.6g 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 |
| 4 | ご飯 赤魚の煮付け キャベツのおかか和え 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、かつお節、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料 | しょうが、キャベツ、にんじん、コーン缶、こまつな、たまねぎ、バナナ | うるち米 | 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、揚げせんべい、飴カステラ | エネルギー 601kcal たんぱく質 22.1g 脂質 6.6g 炭水化物 91.8g 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 |
| 5 | ご飯 鶏じゃが チンゲン菜のお浸し すまし汁 バナナ | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子 | 鶏むね肉、ツナ缶、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、バナナ | うるち米、じゃがいも、サラダ油、上白糖 | こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ | エネルギー 659kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.8g 炭水化物 90.3g 塩分 1.6g | | |
| 7 | ご飯 豚肉の八宝菜 南瓜サラダ 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 ◎マカロニきな粉 | 豚もも肉、牛乳、きな粉 | はくさい、たまねぎ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、だいこん、えのきたけ、りんご | うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、マカロニ | 鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ、料理酒、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 682kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.9g 炭水化物 89.2g 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 |
| 8 | 麦ごはん カジゴのおろしあんかけ 小松菜の磯辺和え すまし汁 オレンジ | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎クッキー | めかじき、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、卵 | だいこん、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、刻みのり、ほうれん草、たまねぎ、ネーブルオレンジ | うるち米、押麦、薄力粉、サセリ、かつお・昆布だし、上白糖、食塩不使用バター | こいくちしょうゆ、本みりん、パセリ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット | エネルギー 656kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.5g 炭水化物 76.3g 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 | 納豆ご飯 鶏皮豆腐 ほうれん草の胡麻和え みそ汁 りんご | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト | 糸引き納豆、木綿豆腐、卵、焼き竹輪、牛乳、ブレンヨーグルト、スキムミルク | だいこん、干しひじき、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ほうれん草、はくさい、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、りんご、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ | うるち米、上白糖、サラダ油、すりごま | 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、麦茶 | エネルギー 454kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.0g 炭水化物 75.5g 塩分 1.6g | 鶏そぼろおにぎり :すまし汁 | エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g |
| 10 | きつねうどん 豚肉の照り焼き 三色サラダ 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 | 油揚げ、鶏もも肉、牛乳、さけ | はくさい、だいこん、にんじん、しいたけ、長ねぎ、ブロッコリー、黄パプリカ、グレープフルーツ | うどん、うるち米、いりごま | かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、フレンチドレッシング、ハードビスケット、食塩 | エネルギー 628kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.1g 炭水化物 78.4g 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 |
| 11 | ご飯 鮭のマーマレード焼き ひじき煮 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 | さけ、高野豆腐、大豆水煮缶、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料 | オレンジマーマレード、干しひじき、にんじん、ほうれん草、バナナ | うるち米、上白糖、ごま油 | 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、揚げせんべい、飴カステラ | エネルギー 618kcal たんぱく質 23.4g 脂質 9.9g 炭水化物 94.2g 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 |
| 12 | ご飯 肉野菜炒め 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 | 豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくとうもやし、バナナ | うるち米、サラダ油、かたくり粉、上白糖 | こいくちしょうゆ、鶏ガラ(粉末)、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ | エネルギー 683kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.5g 炭水化物 88.9g 塩分 1.6g | | |
| 14 | ご飯 豚肉の味噌炒め ほうれん草のナムル すまし汁 りんご | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎コーン缶 | 豚もも肉、牛乳 | りょくとうもやし、たまねぎ、しいたけ、にんじん、青ピーマン、ほうれん草、だいこん、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、りんご、コーン缶 | うるち米、上白糖、サラダ油、ごま油、いりごま、ホットケーキミックス | 米みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、マヨネーズ、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、ハードビスケット、こいくちしょうゆ | エネルギー 616kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.6g 炭水化物 77.8g 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 |
| 15 | 麦ごはん カレーの香り揚げ チンゲン菜とコーンのソテー 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 ◎チーズクッキー | かかれい、卵、木綿豆腐、牛乳、粉チーズ、スキムミルク | あおのり、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、ほうれん草、たまねぎ、ネーブルオレンジ、レーズン | うるち米、押麦、薄力粉、サラダ油、食塩不使用バター、上白糖 | 食塩、料理酒、水、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、ベーキングパウダー | エネルギー 651kcal たんぱく質 25.5g 脂質 23.4g 炭水化物 89.7g 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 |
| 16 | ご飯 豚肉豆腐 キャベツとしらすの和え物 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 ◎オレンジゼリー | 厚揚げ、豚ひき肉、しらす干し、牛乳 | たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、わかめ、こまつな、だいこん、みずな、りんご、オレンジジュース、粉寒天 | うるち米、上白糖、かたくり粉、サラダ油、ごま油 | 鶏ガラ(粉末)、オオスターソース、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 610kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.7g 炭水化物 83.9g 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 |
| 17 | ローレルパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのマヨサラダ 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) ◎牛乳130 ◎たけのこおにぎり | 鶏むね肉、牛乳、スキムミルク、豚ひき肉 | にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、青ピーマン、黄パプリカ、カットトマト缶、ブロッコリー、コーン缶、ネーブルオレンジ、たけのこ | ローレルパン、上白糖、サラダ油、うるち米、いりごま | トマトケチャップ、鶏がらだし、食塩、マヨネーズ、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、ハードビスケット、こいくちしょうゆ | エネルギー 678kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.4g 炭水化物 79.9g 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 |
| 18 | カレーライス コロコロサラダ 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、プロセスチーズ、卵、牛乳、乳酸菌飲料 | たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、さやいんげん、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 | カレー粉、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、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ | エネルギー 684kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.8g 炭水化物 99.7g 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 |
| 19 | ご飯 鶏じゃが 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 | 鶏むね肉、ツナ缶、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、バナナ | うるち米、じゃがいも、サラダ油、上白糖 | 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、揚げせんべい、飴カステラ | エネルギー 668kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.0g 炭水化物 91.1g 塩分 1.6g | | |
| 21 | ご飯 鶏肉のパーベキューソース キャベツのレモンサラダ コンソメスープ オレンジ | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎黒糖さつま芋クッキー | 鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、卵 | にんにく、キャベツ、にんじん、黄パプリカ、たまねぎ、コーン缶、ネーブルオレンジ、りんごジュース | うるち米、上白糖、サラダ油、薄力粉、食塩不使用バター、黒砂糖、さつまいも、いりごま | 中濃ソース、トマトケチャップ、食塩、鶏物酢、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、ハードビスケット、ベーキングパウダー | エネルギー 635kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.5g 炭水化物 97.2g 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 |
| 22 | 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 | ○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 | さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、きな粉 | 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、りんご | うるち米、押麦、上白糖、食パン、食塩不使用バター | 米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、鶏物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット | エネルギー 665kcal たんぱく質 27.9g 脂質 19.3g 炭水化物 78.4g 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 |
| 23 | ご飯 豚肉の炒め物 大根のゆかり和え 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 ◎鶏そぼろおにぎり | 豚もも肉、牛乳、鶏むね肉 | しょうが、たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、にら、だいこん、りょくとうもやし、きゅうり、こまつな、長ねぎ、なめこ、グレープフルーツ | うるち米、サラダ油、いりごま | こいくちしょうゆ、鶏がらだし、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 648kcal たんぱく質 23.0g 脂質 12.8g 炭水化物 90.2g 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 |
| 24 | 白菓のクリームスバゲティー ブロッコリーのツナ和え トマト 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 ◎ココアケーキ | 鶏もも肉、ベーコン、スキムミルク、牛乳、ツナ缶、卵 | はくさい、たまねぎ、ぶなしめじ、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、トマト、ほうれん草、だいこん、みずな、りんご | スバゲティー、サラダ油、薄力粉、食塩不使用バター、ホットケーキミックス、上白糖 | 鶏がらだし、食塩、パセリ、フレンチドレッシング、ハードビスケット、ピュアココア | エネルギー 612kcal たんぱく質 28.8g 脂質 28.4g 炭水化物 74.8g 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 |
| 25 | ご飯 カレーの胡麻照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁 バナナ | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子 | かかれい、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、チンゲンサイ、バナナ | 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、揚げせんべい、飴カステラ | エネルギー 490kcal たんぱく質 20.0g 脂質 8.9g 炭水化物 90.4g 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 |
| 26 | ご飯 肉野菜炒め 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 | 豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくとうもやし、バナナ | うるち米、サラダ油、かたくり粉、上白糖 | こいくちしょうゆ、鶏ガラ(粉末)、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ | エネルギー 683kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.5g 炭水化物 88.9g 塩分 1.6g | | |
| 28 | ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜の炒め物 わかめスープ オレンジ | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子 | 鶏もも肉、牛乳 | こまつな、たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、わかめ、長ねぎ、ネーブルオレンジ | うるち米、すりごま、サラダ油 | 米みそ、本みりん、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、揚げせんべい、飴カステラ | エネルギー 619kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.3g 炭水化物 79.1g 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 |
| 30 | ご飯 厚揚げ玉子 ジャーマンポテト すまし汁 りんご | ○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎おかかおにぎり | 卵、ツナ缶、ベーコン、木綿豆腐、牛乳、かつお節 | たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれん草、にんじん、りんご | うるち米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、いりごま | こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、鶏ガラ(粉末)、パセリ、かつお・昆布だし、ハードビスケット | エネルギー 622kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.1g 炭水化物 109.0g 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 |

*栄養価は3歳以上の昼食・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 | 563kcal | 22.8g | 16.1g | 1.6g | 494kcal | 19.8g | 15.6g | 1.4g |
| 給与目標量 | 607kcal | 22.7g | 16.8g | 1.6g | 543kcal | 20.4g | 15.1g | 1.4g |