

## 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、プレーンヨーグルト	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、りょくとうもろやし、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 104.8g 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
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、鈴木ステラ	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、りょくとうもろやし、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、鈴木ステラ	エネルギー 659kcal たんぱく質 21.5g 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、りょくとうもろやし、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 カブのおろしあんかけ 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、りょくとうもろやし、にんじん、刻みのみり、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、プレーンヨーグルト、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、鈴木ステラ	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、りょくとうもろやし、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、鈴木ステラ	エネルギー 683kcal たんぱく質 21.8g 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	りょくとうもろやし、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 610kcal 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、りょくとうもろやし、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 618kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.7g 炭水化物 93.0g 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
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、きゅうり、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、鈴木ステラ	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、りょくとうもろやし、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、鈴木ステラ	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 5.8g 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、りょくとうもろやし、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、りょくとうもろやし、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	白菜のクリームスパゲティー 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	スバゲッティ、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、鈴木ステラ	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、りょくとうもろやし、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、鈴木ステラ	エネルギー 683kcal たんぱく質 21.8g 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、鈴木ステラ	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