

2026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	栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ②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 水	青菜ごはん 千草焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 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 ◎なかよし蒸しパン(卵不使用)	卵、鶏ひき肉、牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ほうれんそう、はくさい、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、釜焼きか、ホットケーキミックス	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	エネルギー 467kcal たんぱく質 18.8g 脂質 12.5g 炭水化物 74.6g 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
2 木	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	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	鶏むね肉、牛乳、ツナ缶	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、ほうれんそう、みずな、えのきたけ、りんご	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、いりごま	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	エネルギー 599kcal たんぱく質 26.5g 脂質 10.9g 炭水化物 104.9g 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
3 金	ご飯 鶏肉の煮付け キャベツのおかか和え 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、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、きゅうり、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、鈴カステラ、鉄ブラスウエハース	エネルギー 493kcal たんぱく質 20.8g 脂質 6.6g 炭水化物 91.1g 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 土	ご飯 鶏じゃが チンゲン菜のお浸し 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) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、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、上白糖、ごま油	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、鈴カステラ	エネルギー 556kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.2g 炭水化物 90.3g 塩分 1.6g		
6 月	ご飯 豚肉のナス炒め 大根の中華風サラダ みそ汁 ブルーベリー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロコきな粉	豚もも肉、牛乳、きな粉	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、なめこ、ブルーベリー	うるち米、上白糖、サラダ油、いりごま、ごま油、マカロコ	こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 511kcal たんぱく質 22.0g 脂質 13.8g 炭水化物 81.1g 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 火	麦ごはん カンキのおろしあんかけ 小松菜の磯辺和え すまし汁 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 ◎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、刻みゆり、ほうれんそう、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、かたくり粉、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	料理酒、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 543kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.4g 炭水化物 75.5g 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 水	納豆ご飯 揚げ豆腐 ほうれん草の胡麻和え 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) ◎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、さやいんげん、しいたけ、ほうれんそう、はくさい、こまつな、長ねぎ、ぶなしめじ、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 456kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.1g 炭水化物 73.5g 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
9 木	きつねうどん 鶏肉の照り焼き 三色サラダ 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	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、本みりん、料理酒、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 559kcal たんぱく質 26.6g 脂質 18.1g 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
10 金	ご飯 豚肉の八宝菜 南瓜サラダ 中華スープ 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	豚もも肉、牛乳、乳酸菌飲料	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、こまつな、だいこん、えのきたけ、バナナ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖	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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 595kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.1g 炭水化物 101.5g 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
11 土	ご飯 肉野菜炒め ほうれん草の和え物 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	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、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、鈴カステラ	エネルギー 583kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.5g 炭水化物 88.9g 塩分 1.6g		
13 月	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	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎コーンパン	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、ほうれんそう、だいこん、かぼちゃ、キャベツ、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、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、マヨネーズ、パセリ	エネルギー 515kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.6g 炭水化物 77.5g 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
14 火	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	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、ほうれんそう、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 595kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.8g 炭水化物 84.7g 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
15 水	ご飯 家常豆腐 春キャベツとしらすの和え物 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 ◎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)、オイスターソース、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 516kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.7g 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
16 木	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 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 ◎たけのこおにぎり	鶏むね肉、牛乳、スキムミルク、豚ひき肉	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、にんじん、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 575kcal たんぱく質 28.4g 脂質 19.4g 炭水化物 79.2g 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
17 金	カレーライス コロコロサラダ トマト 卵スープ 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	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	カレールー、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、鈴カステラ、鉄ブラスウエハース	エネルギー 580kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.3g 炭水化物 99.7g 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
18 土	ご飯 鶏じゃが チンゲン菜のお浸し 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	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、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、鈴カステラ	エネルギー 559kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.0g 炭水化物 91.2g 塩分 1.6g		
20 月	ご飯 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 オレンジ	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 ◎黒糖さつま芋ケーキ	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、レモン、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、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 610kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.3g 炭水化物 95.5g 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
21 火	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	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	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、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 560kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.3g 炭水化物 78.5g 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
22 水	ご飯 納豆和え(愛知県豊田市) 豚肉の炒め物 大根サラダ 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 ◎鶏そぼろおにぎり	挽きわり納豆、プロセスチーズ、豚もも肉、ツナ缶、牛乳、鶏ひき肉	しょうが、たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、にら、だいこん、きゅうり、こまつな、長ねぎ、なめこ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、いりごま	パセリ、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 631kcal たんぱく質 29.8g 脂質 17.1g 炭水化物 95.4g 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
23 木	白菜のクリームパグティ ブロッコリーのツナ和え トマト わかめスープ 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 ◎ココアケーキ	鶏もも肉、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、わかめ、長ねぎ、りんご	スパゲッティ、サラダ油、薄力粉、食塩不使用バター、いりごま、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、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ハードビスケット、ビュアココア	エネルギー 598kcal たんぱく質 27.3g 脂質 25.1g 炭水化物 75.5g 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
24 金	ご飯 鮭のマーメイド焼き ひじき煮 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	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、ほうれんそう、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、鈴カステラ	エネルギー 520kcal たんぱく質 21.9g 脂質 8.9g 炭水化物 91.9g 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
25 土	ご飯 肉野菜炒め ほうれん草の和え物 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	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、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、鈴カステラ	エネルギー 583kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.5g 炭水化物 88.9g 塩分 1.6g		
27 月	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜の炒め物 中華スープ 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 ◎お菓子	鶏もも肉、牛乳	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、黄パプリカ、ほうれんそう、キャベツ、みずな、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、鶏がらだし、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.3g 炭水化物 77.1g 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
28 火	麦ごはん カレーの胡麻照り焼き 小松菜の煮浸し 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 ◎仲良しクッキー(卵不使用)	かかれい、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、りんご	うるち米、押麦、いりごま、上白糖、ホットケーキミックス、サラダ油	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 496kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.3g 炭水化物 76.6g 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 41.1g 塩分 0.9g
30 木	ご飯 厚焼き玉子 ジャマンポテト すまし汁 ブルーベリー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、ほうれんそう、にんじん、ブルーベリー	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 605kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.5g 炭水化物 105.8g 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

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

2026年4月 離乳食献立表 アップルナーズリー浦安保育園

		初期	中期	後期・完了期
1	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	青菜ごはん、千草焼き ほうれん草のお浸し、すまし汁
2	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	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	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
4・18	土	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、鶏じゃが チンゲン菜のお浸し、すまし汁
6	月	10倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉のナス炒め 大根の中華風サラダ、みそ汁
7	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	麦ごはん、カジキのおろしあんかけ 小松菜の磯辺和え、すまし汁
8	水	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	納豆軟飯、擬製豆腐 ほうれん草の胡麻和え、みそ汁
9	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
10	金	10倍粥、豚肉の煮物 南瓜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 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
11・25	土	10倍粥、豚肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 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
13	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
14	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	麦ごはん、カレイの香り揚げ チンゲン菜とコーンのソテー、みそ汁
15	水	10倍粥、豆腐の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物 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
16	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
17	金	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	カレーライス、ココロサラダ トマト、卵スープ
20	月	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 キャベツのレモンサラダ、コーンスープ
21	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、サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
22	水	10倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、みそ汁	軟飯・納豆和え、豚肉の炒め物 大根サラダ、みそ汁
23	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、わかめスープ
24	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
27	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、中華スープ
28	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	麦ごはん、カレイの胡麻照り焼き 小松菜の煮浸し、みそ汁
30	木	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

