

2025年11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◎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 土	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 ほうれん草の和え物 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	木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、かたくり粉、上白糖	パセリ、こいくちしょうゆ、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 507kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.2g 炭水化物 88.7g 塩分 1.6g		
4 火	ご飯・納豆和え(愛知県豊田市) 厚焼玉子 じゃがいものケチャップ炒め 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 ◎仲良しクッキー(卵乳不使用)	挽きわり納豆、プロセスチーズ、卵、木綿豆腐、ツナ缶、ウイナーソーセージ、牛乳、スキムミルク、豆乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、じゃがいも、サラダ油、ホットケーキミックス	パセリ、こいくちしょうゆ、料理酒、トマトケチャップ、鶏ガラ(粉末)、食塩、水、ハードビスケット	エネルギー 659kcal たんぱく質 27.3g 脂質 23.3g 炭水化物 93.1g 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 水	麦ごはん 鮭のマーマレード焼き キャベツのおかか和え みそ汁 柿	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎黒糖さつま芋ケーキ	さけ、鶏ささみ、かつお節、木綿豆腐、牛乳、卵	オレンジマーマレード、キャベツ、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、柿	うるち米、押麦、薄力粉、食塩不使用バター、黒砂糖、さつまいも、いりこま	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、ベーキングパウダー	エネルギー 538kcal たんぱく質 26.9g 脂質 14.3g 炭水化物 80.7g 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
6 木	ご飯 鶏肉のおろしあんかけ ほうれん草のソテー 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 ◎ツナおにぎり	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、ツナ缶	だいこん、こねぎ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご	うるち米、かたくり粉、上白糖、いりこま	本みりん、料理酒、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 636kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.8g 炭水化物 103.0g 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 金	カレーライス ミモザサラダ トマト 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、卵、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、トマト、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油	カレールウ、マヨネーズ、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット、揚げせんべい、鉄ブラスウエハース	エネルギー 618kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.3g 炭水化物 99.8g 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
8 土	ご飯 豚肉の煮物 チンゲン菜の和え物 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	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、ほうれんそう、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、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 573kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.6g 炭水化物 91.7g 塩分 1.6g		
10 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ わかめスープ ブルーン(未満児+職員) りんご(以上児)	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロニきな粉	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、きな粉	にんにく、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、わかめ、たまねぎ、ブルーン、りんご	うるち米、上白糖、いりこま、マカロニ	中濃ソース、トマトケチャップ、フレンチドレッシング、かつお・昆布だし、食塩、こいくちしょうゆ、ハードビスケット	エネルギー 564kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.4g 炭水化物 82.1g 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
11 火	ロールパン カレイのフリッター コールスローサラダ コンスープ 柿	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 ◎スイートポテト	かれい、卵、牛乳、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、たまねぎ、コーン缶、柿、りんごジュース	ロールパン、薄力粉、サラダ油、さつまいも、上白糖、食塩不使用バター	ベーキングパウダー、マヨネーズ、トマトケチャップ、フレンチドレッシング、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、食塩、ハードビスケット	エネルギー 531kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.7g 炭水化物 80.4g 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
12 水	野菜たっぷりモーボー井 大根の中華風サラダ トマト 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 ◎クッキー	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵	なす、長ねぎ、にんじん、しいたけ、にら、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、わかめ、トマト、チンゲンサイ、みずな、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ	うるち米、ごま油、かたくり粉、上白糖、いりこま、薄力粉、食塩不使用バター	米みそ、デンプンゼラン、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 600kcal たんぱく質 21.1g 脂質 24.2g 炭水化物 81.6g 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
13 木	ご飯 いりちゃん焼き 小松菜とさつま揚げの和風サラダ 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 ◎きな粉おにぎり	鶏もも肉、さつま揚げ、牛乳、きな粉	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、こまつな、りょくとうもやし、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、りんご	うるち米、サラダ油、いりこま、上白糖	こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん、食塩、穀物酢、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 529kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.6g 炭水化物 85.4g 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
14 金	麦ごはん 赤魚の胡麻照り焼き 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	赤魚、高野豆腐、大豆水煮缶、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	牛しひじき、にんじん、こまつな、たまねぎ、バナナ	うるち米、押麦、こま、上白糖、ごま油	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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 486kcal たんぱく質 19.2g 脂質 8.6g 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
15 土	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 ほうれん草の和え物 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	木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、かたくり粉、上白糖	パセリ、こいくちしょうゆ、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 509kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.2g 炭水化物 89.2g 塩分 1.6g		
17 月	納豆ご飯 豆腐の五目煮 小松菜の炒め物 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 ◎こまクッキー	糸引き納豆、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、卵	だいこん、長ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、たまねぎ、黄パプリカ、チンゲンサイ、キャベツ、なめこ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター、いりこま	こいくちしょうゆ、料理酒、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 628kcal たんぱく質 23.2g 脂質 23.6g 炭水化物 87.9g 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
18 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 ◎さつま芋の包み揚げ	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳	しょうが、わかめ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、りんご	うるち米、押麦、上白糖、さつまいも、食塩不使用バター、いりこま、春巻きの皮、サラダ油	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 561kcal たんぱく質 24.7g 脂質 18.3g 炭水化物 83.1g 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
19 水	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め コロコロサラダ 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 ◎ぶどうゼリー	豚もも肉、大豆、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、青ピーマン、黄パプリカ、にんにく、だいこん、コーン缶、きゅうり、チンゲンサイ、はくさい、みずな、ネーブルオレンジ、ぶどうジュース、てんぐさ	うるち米、サラダ油、上白糖	トマトケチャップ、中濃ソース、鶏ガラ(粉末)、食塩、フレンチドレッシング、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 520kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.0g 炭水化物 84.4g 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
20 木	コーンクリームスパゲティー 三色サラダ トマト 卵スープ 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	鶏ひき肉、ウイナーソーセージ、牛乳、スキムミルク、卵、さけ	たまねぎ、コーン缶、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、グレープフルーツ	スパゲッティ、サラダ油、かたくり粉、うるち米、いりこま	食塩、鶏ガラ(粉末)、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	エネルギー 640kcal たんぱく質 29.8g 脂質 17.9g 炭水化物 97.3g 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
21 金	赤飯 松風焼き ほうれん草のしらす和え 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) ◎ヤクルト ◎お菓子	ささげ、鶏ひき肉、牛乳、卵、しらす干し、乳酸菌飲料	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、こまつな、バナナ	うるち米、もち米、いりこま、パン粉、上白糖、釜焼きか	米みそ、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、鉄ブラスウエハース	エネルギー 567kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.3g 炭水化物 98.6g 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
22 土	ご飯 豚肉の煮物 チンゲン菜の和え物 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	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、ほうれんそう、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、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 573kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.6g 炭水化物 91.7g 塩分 1.6g		
25 火	ご飯 豚肉の八宝菜 里芋のサラダ みそ汁 ブルーン(未満児+職員) バナナ(以上児)	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	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、卵	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、きゅうり、コーン缶、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、ブルーン、バナナ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、さといも、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ、料理酒、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、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 21.0g 脂質 20.0g 炭水化物 93.1g 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 0.11g
26 水	きのこご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の甘露 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) ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト	鶏ひき肉、油揚げ、さけ、木綿豆腐、牛乳、ブレンヨーグルト、スキムミルク	まいたけ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ、かぼちゃ、ほうれんそう、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	こいくちしょうゆ、料理酒、米みそ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、麦茶	エネルギー 458kcal たんぱく質 22.7g 脂質 8.8g 炭水化物 78.2g 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
27 木	味噌ラーメン 鶏肉の照り焼き トマト 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 ◎チーズと昆布のおにぎり	豚ひき肉、なると、鶏もも肉、牛乳、プロセスチーズ	りょくとうもやし、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、トマト、ネーブルオレンジ、塩昆布	中華めん、サラダ油、うるち米、いりこま	米みそ、こいくちしょうゆ、鶏ガラ(粉末)、食塩、本みりん、料理酒、ハードビスケット	エネルギー 626kcal たんぱく質 29.2g 脂質 20.7g 炭水化物 87.4g 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
28 金	ご飯 さくら大根 ブロッコリーの胡麻和え 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	さくら、焼き竹輪、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	だいこん、しょうが、ブロッコリー、にんじん、こまつな、たまねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、すりごま	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 536kcal たんぱく質 19.8g 脂質 10.4g 炭水化物 95.2g 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
29 土	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 ほうれん草の和え物 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	木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、かたくり粉、上白糖	パセリ、こいくちしょうゆ、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 507kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.2g 炭水化物 89.0g 塩分 1.6g		

※栄養価は3歳以上児の
昼食・昼おやつ
の合計です

	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	564kcal	22.0g	16.0g	1.6g	493kcal	19.2g	15.5g	1.4g
給与目標量	551kcal	20.7g	15.3g	1.6g	529kcal	19.9g	14.7g	1.4g

2025年11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
1・15・29	土	10倍粥、豆腐の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、ツナと豆腐の旨煮、 ほうれん草の和え物、すまし汁
4	火	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、納豆和え、厚焼玉子、 じゃが芋のケチャップ炒め、ミルクスープ
5	水	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、鮭のマーマレード焼き、 キャベツのおかか和え、みそ汁
6	木	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、鶏肉のおろしあんかけ、 ほうれん草のソテー、みそ汁
7	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	カレーライス、ミモザサラダ、 トマト、中華スープ
8・22	土	10倍粥、豚肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉の煮物、 チンゲン菜の和え物、みそ汁
10	月	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、鶏肉のバーベキューソース、 ブロッコリーサラダ、わかめスープ
11	火	10倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、カレイのフリッター、 コールスローサラダ、コンスープ
12	水	10倍粥、豚肉の煮物、 大根煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 大根煮、すまし汁	野菜たっぷりマーボー豆腐、 大根の中華風サラダ、トマト、中華スー プ
13	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 小松菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、けいちゃん焼き、 小松菜とさつま揚げの和風サラダ、すまし汁
14	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	麦ごはん、赤魚の胡麻照り焼き、 ひじき煮、みそ汁
17	月	10倍粥、豆腐の煮物、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物、 小松菜の煮浸し、すまし汁	納豆ご飯、豆腐の五目煮、 小松菜の炒め物、みそ汁
18	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
19	水	10倍粥、豚肉の煮物、 大根煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 大根煮、すまし汁	軟飯、豚肉と野菜のケチャップ炒め、 コロコロサラダ、中華スープ
20	木	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	コーンクリームスパゲティー、 三色サラダ、トマト、卵スープ
21	金	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	赤飯、松風焼き、 ほうれん草のしらす和え、すまし汁
25	月	10倍粥、豚肉の煮物、 野菜煮、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、 野菜煮、みそ汁	軟飯、豚肉の八宝菜、 里芋のサラダ、みそ汁
26	火	10倍粥、魚の煮付け、 南瓜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 南瓜煮、すまし汁	きのこご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、 南瓜の甘煮、すまし汁
27	水	10倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	味噌ラーメン、鶏肉の照り焼き、 トマト
28	木	10倍粥、魚の煮付け、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、さわら大根、 ブロッコリーの胡麻和え、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

