

# 2024年10月 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 火	麦ごはん 赤魚の煮つけ 大根の和え物 みそ汁 キウイフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎バナナケーキ	赤魚、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、卵	しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、なめこ、ゴールデンキウイ、バナナ	うるち米、押麦、上白糖、いりごま、食塩不使用バター、薄力粉	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、穀物酢、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 528kcal たんぱく質 24.9g 脂質 13.7g 炭水化物 80.4g 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
2 水	ご飯 とり天 ほうれん草の胡麻和え 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 ◎粉ふき手	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、あおのり	うるち米、ごま油、薄力粉、サラダ油、すりごま、上白糖、じゃがいも	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	エネルギー 466kcal たんぱく質 27.3g 脂質 13.8g 炭水化物 64.6g 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
3 木	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	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	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、鶏ガラ(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 545kcal たんぱく質 21.6g 脂質 11.0g 炭水化物 97.4g 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
4 金	ご飯 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 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、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	チンゲンサイ、りょくどうもやし、にんじん、コーン缶、ほうれん草、たまねぎ、バナナ	うるち米、サラダ油	米みそ、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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 501kcal たんぱく質 20.0g 脂質 9.9g 炭水化物 86.0g 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 土	ご飯 鶏肉の旨煮 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、りょくどうもやし、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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 527kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.3g 炭水化物 85.8g 塩分 1.6g		
7 月	ご飯 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	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロナージュ	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、りょくどうもやし、刻みり、チンゲンサイ、たまねぎ、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、さといも、サラダ油、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 485kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.5g 炭水化物 77.5g 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
8 火	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 キウイフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎麦茶 ◎いちごヨーグルト	鶏むね肉、かかれい、木綿豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	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、ゴールデンキウイ、バナナ、いちご	うるち米、サラダ油、パン粉、いりごま、上白糖	鶏ガラ(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、麦茶	エネルギー 502kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.6g 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
9 水	ご飯 豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜とナムル 中華スープ 柿	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ピザまん	豚もも肉、牛乳、豚むね肉、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、長ねぎ、ぶなしめじ、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、穀物酢、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 537kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.7g 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 木	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	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	豚むね肉、木綿豆腐、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	食塩、中濃ソース、トマトケチャップ、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 671kcal たんぱく質 28.3g 脂質 25.5g 炭水化物 90.1g 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
11 金	ご飯 家畜豆腐 ブロッコリーの和風マヨ和え 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	厚揚げ、豚むね肉、焼き竹輪、牛乳、乳酸菌飲料	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、バナナ	うるち米、サラダ油、ごま油、上白糖、かたくり粉	鶏ガラ(粉末)、オイスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、マヨネーズ、かつお・昆布だし、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 548kcal たんぱく質 16.7g 脂質 16.1g 炭水化物 90.1g 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
12 土	ご飯 豆腐の卵とじ 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	木綿豆腐、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくどうもやし、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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 502kcal たんぱく質 16.4g 脂質 16.1g 炭水化物 86.2g 塩分 1.6g		
15 火	わかめごはん 厚焼玉子 切干大根の煮物 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 ◎じゃがいもの胡麻まぶし	卵、木綿豆腐、ツナ缶、油揚げ、牛乳	わかめ、たまねぎ、ミックスベジタブル、切干しだいこん、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、長ねぎ、みずな、バナナ	うるち米、いりごま、サラダ油、上白糖、じゃがいも、すりごま	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	エネルギー 420kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.6g 炭水化物 66.4g 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
16 水	麦ごはん さんまの胡麻焼き 小松菜の煮浸し みそ汁 キウイフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ぶどうゼリー	さんま、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、ほうれん草、ゴールデンキウイ、ぶどうジュース、てんぐせ	うるち米、押麦、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	エネルギー 530kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.4g 炭水化物 78.1g 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
17 木	納豆ごはん 鶏もも肉の風味焼き 五色和え 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 ◎黒糖ケーキ	糸引き納豆、鶏もも肉、牛乳、卵	だいこん、にんにく、しょうが、長ねぎ、チンゲンサイ、りょくどうもやし、にんじん、ぶなしめじ、黄パプリカ、こまつな、たまねぎ、りんご	うるち米、ごま油、いりごま、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター、黒砂糖	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、ベーキングパウダー	エネルギー 569kcal たんぱく質 23.5g 脂質 22.8g 炭水化物 73.6g 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
18 金	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	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	鶏むね肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、黄パプリカ、トマト、ほうれん草、キャベツ、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、サラダ油	カレールー、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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 513kcal たんぱく質 21.3g 脂質 10.7g 炭水化物 89.9g 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
19 土	ご飯 鶏肉の旨煮 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、りょくどうもやし、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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 526kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.3g 炭水化物 85.6g 塩分 1.6g		
21 月	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 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 ◎パンパチンチーズマフィン	豚もも肉、牛乳、卵、プロセスチーズ	りょくどうもやし、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、チンゲンサイ、だいこん、みずな、ネーブルオレンジ、かぼちゃ	うるち米、上白糖、サラダ油、食塩不使用バター、薄力粉	米みそ、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、ベーキングパウダー	エネルギー 517kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.6g 炭水化物 75.3g 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
22 火	麦ごはん ツナらの南蛮漬け れんこんきんぴら 中華スープ キウイフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎チーズッキー	さわか、焼き竹輪、牛乳、粉チーズ、スキムミルク、卵	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、れんこん、えだまめ、チンゲンサイ、だいこん、みずな、ゴールデンキウイ、レーズン	うるち米、押麦、薄力粉、サラダ油、上白糖、ごま油、食塩不使用バター	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、ベーキングパウダー	エネルギー 663kcal たんぱく質 25.3g 脂質 24.0g 炭水化物 92.1g 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
23 水	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 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	豚むね肉、卵、桜でんご、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 567kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.7g 炭水化物 81.7g 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
24 木	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 野菜ソテー 中華スープ 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 ◎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、えのきたけ、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、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 616kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.1g 炭水化物 98.4g 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
25 金	ご飯 鶏肉と白菜の旨煮 コロコロサラダ 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	鶏むね肉、プロセスチーズ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	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、ほうれん草、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油	鶏ガラ(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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 508kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.8g 炭水化物 90.8g 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
26 土	ご飯 豆腐の卵とじ 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	木綿豆腐、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくどうもやし、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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 502kcal たんぱく質 16.4g 脂質 12.1g 炭水化物 86.2g 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 月	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	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	豚むね肉、牛乳、スキムミルク、卵	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	うるち米、さつまいも、ごま、マカロニ、サラダ油、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、上白糖	食塩、料理酒、パセリ、トマトケチャップ、トマトピューレ、鶏ガラ(粉末)、フレンチドレッシング、水、ハードビスケット、ピュアココア	エネルギー 594kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.6g 炭水化物 92.0g 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
29 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 キウイフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ソフトクッキー	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	しょうが、わかめ、りょくどうもやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ゴールデンキウイ	うるち米、押麦、上白糖、薄力粉、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、ベーキングパウダー	エネルギー 588kcal たんぱく質 26.7g 脂質 20.1g 炭水化物 82.2g 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
30 水	五目中華うどん 鶏肉のマーマレード焼き トマト 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 ◎チーズと三種の根菜おにぎり	豚むね肉、なると、鶏もも肉、牛乳、プロセスチーズ	キャベツ、りょくどうもやし、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、れんこん、だいこん	うどん、ごま油、うるち米	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、本みりん	エネルギー 561kcal たんぱく質 25.7g 脂質 20.1g 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
31 木	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	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎いかりそば	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、りょくどうもやし、たまねぎ、えのきたけ、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 551kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.7g 炭水化物 87.7g 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

※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	539kcal	21.5g	15.8g	1.6g	476kcal	18.8g	15.4g	1.4g
給与目標量	519kcal	19.4g	14.4g	1.6g	504kcal	18.9g	14.0g	1.4g

## 2024年10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	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、キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、キャバツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、ミートローフ、キャバ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	麦ご飯、さんまの胡麻焼き、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	納豆ご飯、鶏もも肉の風味焼き、五色和え、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、キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、キャバツの煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉の味噌炒め、キャバツとわかめの和え物、すまし汁
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、れんこんさんびら、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、すまし汁
24	木	10倍粥、鶏肉の煮物、キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、キャバツの煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉のバーベキューソース、野菜ソテー、中華スープ
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	軟飯、鶏肉と白菜の旨煮、コロコロサラダ、みそ汁
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	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
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、サバの味噌煮、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、キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、キャバツの煮浸し、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

