

2025年8月 献立表 アップルナースリー南行徳園

日付	献立名	食材名					栄養価	捕食	栄養価
		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	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ トマト 冬瓜スープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎カルピス ◎お菓子	豚もも肉、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、なす、にんじん、 ブロッコリー、コーン缶、トマト、 とうがん、キャベツ、わかめ、パ ナナ	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、 鶏ガラ(粉末)、食塩、 ハードビスケット、カルピス、 揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 542kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.2g 炭水化物 95.9g 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	ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物 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、こまつな、パ ナナ	うるち米、じゃがいも、 上白糖、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、 本みりん、料理酒、 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 540kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.2g 炭水化物 88.9g 塩分 1.6g	鮭おにぎり 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
4	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナサラダ みそ汁 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、ツナ缶、牛乳、 きな粉	オレンジマーマレード、ブロッコリー、 にんじん、コーン缶、ほうれんそう、 なごめ、長ねぎ、りんご	うるち米、マカロニ、上白糖	こいくちしょうゆ、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	エネルギー 544kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.5g 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
5	どうもこしに飯 サバの竜田揚げ オクラのおかか和え 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 ◎ちんすこう	さば、鶏ささみ、かつお節、 木綿豆腐、牛乳	しょうが、オクラ、だいこん、にんじん、 チンゲンサイ、たまねぎ、グ レープフルーツ	うるち米、どうもこし玄穀、 かたくり粉、サラダ油、上白糖、 薄力粉、黒砂糖	食塩、料理酒、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 603kcal たんぱく質 23.4g 脂質 23.9g 炭水化物 80.1g 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 0.9g
6	ご飯 パンパオナムレツ マカロニサラダ 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 ◎りんごのバウンドケーキ	卵、鶏むき肉、牛乳、スキム ミルク	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、黄パプリカ、 ネーブルオレンジ、りんご	うるち米、サラダ油、マカロニ、 食塩不使用バター、上白糖、 薄力粉	食塩、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、ベーキング パウダー	エネルギー 645kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.9g 炭水化物 92.1g 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
7	ジャージャー麺 ほうれん草と大根のナムル さつま芋の旨煮 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 ◎枝豆おにぎり	豚むき肉、牛乳、茎揚げし らす	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、干ししいたけ、たけのこ、 長ねぎ、きゅうり、りょくとうも やし、ほうれんそう、だいこん、こ まつな、あずな、えのきたけ、りん ご	うどん、ごま油、上白糖、 かたくり粉、いりこま、さつまいも、 うるち米	鶏ガラ(粉末)、米みそ、デ ンメンジャ、料理酒、こいくち しょうゆ、鶏油、鶏がらだし、 食塩、ハードビスケット	エネルギー 624kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.9g 炭水化物 108.1g 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
8	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	赤魚、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、 がなしめし、ほうれんそう、バナナ	うるち米、上白糖	米みそ、マヨネーズ、本みりん、 料理酒、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、 鈴カステラ	エネルギー 493kcal たんぱく質 18.4g 脂質 9.8g 炭水化物 86.3g 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	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 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	木綿豆腐、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、パ ナナ	うるち米、かたくり粉、 上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、 パセリ、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 491kcal たんぱく質 16.0g 脂質 11.6g 炭水化物 85.2g 塩分 1.6g		
12	ご飯 豆腐の五目煮 ブロッコリーの胡麻和え 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 ◎粉ふき芋	木綿豆腐、鶏むき肉、牛乳	長ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、 がなしめし、ブロッコリー、チ ンゲンサイ、たまねぎ、あずな、 ネーブルオレンジ、あおりの	うるち米、サラダ油、上白糖、 かたくり粉、すりこま、じゃがいも	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、 料理酒、食塩、米みそ、 ハードビスケット	エネルギー 465kcal たんぱく質 21.1g 脂質 13.7g 炭水化物 72.8g 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
13	ご飯 豚肉のナス炒め ほうれん草の甘酢和え 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 ◎きな粉おはき	豚もも肉、茎揚げしらす、 木綿豆腐、牛乳、きな粉	たまねぎ、はくさい、にんじん、 青ピーマン、ほうれんそう、キャベツ、 こまつな、えのきたけ、りんご	うるち米、上白糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、米みそ、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 516kcal たんぱく質 22.1g 脂質 12.7g 炭水化物 84.9g 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
14	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 もやしときゅうりのゆかり和え 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 ◎シママグサンド	鶏むね肉、油揚げ、牛乳	だいこん、長ねぎ、にんじん、しいたけ、 だいこん、コーン缶、きゅうり、 ほうれんそう、たまねぎ、グ レープフルーツ、いちごジャム	うるち米、上白糖、かたくり粉、 ごま油、食塩、黄パ	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ、 本みりん、料理酒、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 491kcal たんぱく質 24.0g 脂質 10.3g 炭水化物 81.1g 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
15	肉野菜あんかけ丼 コロコロサラダ トマト 中華スープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎カルピス ◎お菓子	豚むき肉、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、 だいこん、コーン缶、きゅうり、 わかめ、あずな、ふなめし、パ	うるち米、かたくり粉、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、 料理酒、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、 カルピス、揚げせんべい、 鈴カステラ	エネルギー 533kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.4g 炭水化物 91.3g 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	ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物 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、こまつな、パ ナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖、 かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、 本みりん、料理酒、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 540kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.2g 炭水化物 88.9g 塩分 1.6g		
18	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ 納豆 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	豚もも肉、卵、牛乳、プレーン ヨーグルト、スキムミルク	しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、 青ピーマン、赤ピーマン、 りょくとうもやし、きゅうり、こ まつな、長ねぎ、りんご、みかん、 白桃、黄桃、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、 かたくり粉、はるごめ、ごま油、 いりこま	料理酒、オysterソース、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、麦茶	エネルギー 446kcal たんぱく質 19.1g 脂質 9.4g 炭水化物 75.4g 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
19	納豆ご飯 鶏肉の煮付け キャベツの味噌ドレサラダ 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 ◎誕生日ケーキ	赤引き納豆、赤魚、鶏ささみ、 木綿豆腐、牛乳、卵、ホップ クリーム	だいこん、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、コーン缶、 こまつな、ネーブルオレンジ、あか ん豆	うるち米、上白糖、サラダ油、 かたくり粉、すりこま、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、米みそ、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、ウエハース	エネルギー 598kcal たんぱく質 26.3g 脂質 22.6g 炭水化物 77.6g 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
20	ジュース(沖縄風) 豆腐チャンプルー(沖縄風) 人参とツナサラダ わかめスープ 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 ◎セサミクッキー	豚むき肉、木綿豆腐、豚もも肉、 卵、ツナ缶、牛乳	刻み昆布、にんじん、たけのこ、干 しいたけ、りょくとうもやし、チ ンゲンサイ、がなしめし、たま ねぎ、しめじ、長ねぎ、グ レープフルーツ	うるち米、サラダ油、上白糖、 いりこま、薄力粉、食塩不 使用バター、すりこ	こいくちしょうゆ、料理酒、かつ お・昆布だし、食塩、鶏ガラ (粉末)、ハードビスケット	エネルギー 515kcal たんぱく質 21.9g 脂質 20.5g 炭水化物 65.9g 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
21	ロールパン 鶏肉とスズキニートのトマト煮 ブロッコリーのマヨサラダ コンソープ 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 ◎鮭おにぎり	鶏むね肉、牛乳、スキムミルク、 さけ	たまねぎ、スズキニ、がなしめし、 にんじん、青ピーマン、黄パ プリカ、カットトマト、にんにく、 ブロッコリー、きゅうり、コーン 缶、ネーブルオレンジ、りんごジュ ース	ロールパン、上白糖、サラダ油、 うるち米、いりこま	トマトケチャップ、鶏ガラ(粉末)、 食塩、マヨネーズ、水、パ セリ、ハードビスケット	エネルギー 583kcal たんぱく質 25.0g 脂質 13.0g 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
22	ご飯 カレーの胡麻照り焼き チンゲン菜の炒め物 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	カレー、木綿豆腐、牛乳、 乳酸菌飲料	チンゲンサイ、りょくとうもやし、 にんじん、黄パプリカ、ほうれん そう、だいこん、バナナ	うるち米、いりこま、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、 料理酒、食塩、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 464kcal たんぱく質 19.0g 脂質 6.5g 炭水化物 85.4g 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
23	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 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	木綿豆腐、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、パ ナナ	うるち米、かたくり粉、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、 パセリ、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 492kcal たんぱく質 16.0g 脂質 11.6g 炭水化物 85.3g 塩分 1.6g		
25	ご飯 鶏肉の八宝菜 三色和え 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 ◎なかし煮し	鶏むね肉、牛乳	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、ブロッコリー、 スイートコーン、こまつな、長 ねぎ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、ごま油、 上白糖、ホットケーキミックス	鶏ガラ(粉末)、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 461kcal たんぱく質 23.7g 脂質 9.1g 炭水化物 76.5g 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
26	妻ごぼん 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 ◎クッキー	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、 牛乳、卵	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、 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	エネルギー 578kcal たんぱく質 24.9g 脂質 24.0g 炭水化物 74.0g 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
27	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ じゃが芋のケチャップ煮 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 ◎ぶどうゼリー	豚もも肉、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、わ かめ、たまねぎ、チンゲンサイ、 だいこん、がなしめし、グ レープフルーツ、ぶどうジュース、てんこ す	うるち米、上白糖、ごま油、 じゃがいも、サラダ油	こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏 ガラ(粉末)、トマトケ チャップ、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 19.3g 脂質 12.2g 炭水化物 85.1g 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
28	冷やし中華 鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 りんご	○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	卵、ロースハム、鶏もも肉、 牛乳、鶏むき肉	きゅうり、トマト、かぼちゃ、りんご	煮し中華めん、サラダ油、 上白糖、ごま油、うるち米、 いりこま	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、 本みりん、料理酒、ハード ビスケット	エネルギー 675kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.9g 炭水化物 102.1g 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
29	ご飯 鮭の茶碗蒸し ほうれん草のソテー 中華スープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎カルピス ◎お菓子	さけ、卵、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、りょく とうもやし、にんじん、黄パプリカ、 こまつな、バナナ	うるち米、サラダ油	マヨネーズ、食塩、パセリ、こ いくちしょうゆ、鶏がらだし、 ハードビスケット、カルピス、 揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 540kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.2g 炭水化物 85.5g 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
30	ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物 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、こまつな、パ ナナ	うるち米、ごま油、じゃがいも、 上白糖、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、 本みりん、料理酒、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 549kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.2g 炭水化物 88.9g 塩分 1.6g		

※栄養価は3歳以上時の昼食・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
今日の給与量	537kcal	21.3g	14.9g	1.6g	473kcal	18.7g	14.6g	1.4g
給与目標量	533kcal	20.0g	14.8g	1.6g	480kcal	18.0g	13.3g	1.4g

2025年8月 離乳食献立表 アップルナースリー南行徳保育園

		前期	中期	後期・完了期
1	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	夏野菜カレー、ブロッコリーサラダ トマト、冬瓜スープ
2.16.30	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	ご飯、鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物、すまし汁
4	月	10倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナサラダ、みそ汁
5	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	とうもろこしご飯、サバの竜田揚げ オクラのおかか和え、みそ汁
6	水	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	ご飯、パンプキンオムレツ マカロニサラダ、ミルクスープ
7	木	10倍粥、豚肉の煮物 さつまいの煮物、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 さつまいの煮物、すまし汁	ジャージャー麺、ほうれん草と大根のナムル さつまいの甘煮、中華スープ
8	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	ご飯、赤魚の味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し、すまし汁
9.23	土	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	ご飯、豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の和え物、みそ汁
12	火	10倍粥、豆腐の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	ご飯、豆腐の五目煮 ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁
13	水	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	ご飯、豚肉のナス炒め ほうれん草の甘酢和え、すまし汁
14	木	10倍粥、鶏肉の煮物 野菜煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 野菜煮、みそ汁	ご飯、鶏肉と大根の旨煮 もやしときゅうりのゆかり和え、みそ汁
15	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	肉野菜あんかけ丼、コロコロサラダ トマト、中華スープ
18	月	10倍粥、豚肉の煮物 野菜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 野菜煮、すまし汁	ご飯、チンジャオロース 春雨サラダ、卵スープ
19	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	納豆ご飯、赤魚の煮付け キャベツの味噌ドレサラダ、すまし汁
20	水	10倍粥、豚肉の煮物 人参の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 人参の煮浸し、すまし汁	ジュシー、豆腐チャンプルー 人参とツナサラダ、わかめスープ
21	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、鶏肉とズッキーニのトマト煮 ブロッコリーのマヨサラダ、コーンスープ
22	金	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	ご飯、カレイの胡麻照り焼き チンゲン菜の炒め物、みそ汁
25	月	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	ご飯、鶏肉の八宝菜 三色和え、みそ汁
26	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
27	水	10倍粥、豚肉の煮物 じゃがいもの煮物、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 じゃがいもの煮物、みそ汁	ご飯、豚肉のしゃぶしゃぶ じゃが芋のケチャップ煮、みそ汁
28	木	10倍粥、鶏肉の煮物 かぼちゃの煮物、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 かぼちゃの煮物、すまし汁	冷やし中華、鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物
29	金	10倍粥、魚の煮付け ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け ほうれん草の煮浸し、すまし汁	ご飯、鮭の菜種焼き ほうれん草のソテー、中華スープ

* 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