

2026年3月 献立表 アップルナースリー南行徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	補食	栄養価
	昼食	おやつ (お朝おやつ/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			
2月	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 南瓜の胡麻和え みそ汁 ブルー	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロニこね粉	鶏むね肉、鶏卵、大豆、油揚げ、牛乳、きな粉	だいこん、長ねぎ、にんじん、しいたけ、やえんどう、鶏のり、プロッコリー、ブルー	うるち米、上白糖、サラダ油、醤油、かつお、昆布だし、米みそ、ハードビスケット	鶏ガラ(粉未)、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 510kcal たんぱく質 22.9g 脂質 11.2g 炭水化物 86.4g 塩分 1.6g	豚おにぎり 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
3月	餃子 鶏肉の照り焼き プロッコリーサラダ すまし汁 フルーツ盛り合わせ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎カレッキ ◎味のケーキ ◎ひなあられ	油揚げ、卵、板でんご、鶏もも肉、牛乳、乳酸菌飲料	にんじん、れんこん、干ししいたけ、さやえんどう、鶏のり、プロッコリー、コーン缶、なのほな、たまねぎ、バナナ、いちご、黄桃缶	うるち米、上白糖、サラダ油、醤油、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、フレッシュリンゴ、かつお・昆布だし、ハードビスケット、ベーキングパウダー、ひなあられ	エネルギー 648kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.5g 炭水化物 95.7g 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
4月	ご飯 経の味噌焼き 大根のゆかり和え 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 ◎クッキー	さけ、卵、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、だいこん、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、こまつな、ネーブルオレンジ	うるち米、薄力粉、食塩不使用バター、上白糖	マヨネーズ、食塩、パセリ、ゆかり、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 590kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.8g 炭水化物 75.2g 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
5月	焼きそば 小籠菜とさつま揚げの和風サラダ 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 ◎ツナおにぎり	豚もも肉、さつま揚げ、牛乳、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、にんじん、こまつな、ほうれんそう、長ねぎ、えのきたけ、りんご	うるち米、上白糖	蒸し中華めい、サラダ油、りよこま、うるち米、上白糖	エネルギー 548kcal たんぱく質 19.7g 脂質 13.5g 炭水化物 90.3g 塩分 1.6g	青菜おにぎり すまし汁	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
6月	ご飯 かしの胡麻照り焼き 昆布の煮物 みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎お菓子のケーキ	かき、牛乳、木綿豆腐	刻み昆布、にんじん、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、上白糖、こまつな、上白糖	こいくちしょうゆ、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 512kcal たんぱく質 19.7g 脂質 7.2g 炭水化物 96.0g 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月	ご飯 経のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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 ◎お菓子のケーキ	木綿豆腐、豚ひき肉、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、上白糖、サラダ油、ホトケアオイミックス	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 500kcal たんぱく質 13.6g 脂質 12.6g 炭水化物 79.9g 塩分 1.6g	豚おにぎり 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月	五目納豆ごはん 鶏肉の照り焼き チンゲンサイの炒め物 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 ◎なまこ(煮し)(卵不使用)	焼きわり納豆、しらす、鶏肉、木綿豆腐、卵、牛乳	こまつな、にんじん、しいたけ、干ししいたけ、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、ふなめし、りんご、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、ホトケアオイミックス	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 548kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.0g 炭水化物 79.6g 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
10月	まごはん 鶏肉の照り焼き ハンバーグ コーンスープ 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 ◎みそ汁	赤魚、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ほくそ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、黒砂糖、サラダ油	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	エネルギー 548kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.0g 炭水化物 79.6g 塩分 1.6g	豚おにぎり 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
11月	チャーハン 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 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 ◎バナナケーキ	豚ひき肉、卵、鶏もも肉、牛乳	ミックスベジタブル、長ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、ふなめし、りんご、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、ホトケアオイミックス	こいくちしょうゆ、食塩、鶏ガラ(粉未)、オスターソース、本みりん、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	エネルギー 514kcal たんぱく質 23.7g 脂質 23.7g 炭水化物 57.1g 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
12月	ロールパン ハンバーグ コーンスープ ミルクスープ みそ汁 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 ◎さつま芋と油揚げのおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、鶏肉、牛乳、スキムミルク、油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、ネーブルオレンジ、りんごジュース	ロールパン、パン粉、卵、食塩、さつま芋、上白糖	トマトチャップ、中華ソース、フレッシュリンゴ、水、パセリ、鶏ガラ(粉未)、食塩、ハードビスケット、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 550kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.8g 炭水化物 76.7g 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
13月	カレーライス プロッコリーのツナサラダ トマト 鶏スープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子のケーキ	豚もも肉、ツナ缶、卵、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、りんごジュース、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	カレーパウダー、フレッシュリンゴ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鉄フライスエアー、鈴カステラ	エネルギー 577kcal たんぱく質 23.2g 脂質 13.4g 炭水化物 100.1g 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
14月	ご飯 鶏肉の煮物 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 ◎お菓子のケーキ	鶏ひき肉、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、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 565kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.1g 炭水化物 91.4g 塩分 1.6g	鶏おにぎり 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月	餃子 鶏肉の生巻焼き キャベツサラダ 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 ◎マッシュルーム	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、だいこん、長ねぎ、ネーブルオレンジ、レーズン	うるち米、上白糖、サラダ油、食塩不使用バター、コーンフレーク	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、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、マッシュルーム	エネルギー 571kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.2g 炭水化物 85.8g 塩分 1.6g	豚おにぎり 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月	まごはん 鶏肉のマレード焼き プロッコリーのおかか和え みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎誕生日ケーキ	さけ、かつお節、木綿豆腐、鶏肉、卵、ホイップクリーム	オレジンマレード、プロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、りんご、みか	うるち米、押麦、食塩不使用バター、上白糖、薄力粉	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、ウエハース	エネルギー 603kcal たんぱく質 27.1g 脂質 20.3g 炭水化物 85.5g 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
18月	焼き餃子 鶏肉と大根のナムル 中華スープ 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 ◎ホットケーキ	豚ひき肉、牛乳、卵	にんにく、キャベツ、ら、ほうれんそう、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、長ねぎ、のさけ、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、サラダ油、じゃがいも、ホトケアオイミックス	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 503kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.5g 炭水化物 79.8g 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
19月	ご飯 はいちん焼き ポテトサラダ 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 ◎きな粉おぼろ	豚もも肉、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、きゅうり、こまつな、だいこん、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上白糖	こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 554kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.9g 炭水化物 86.8g 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
21月	ご飯 経のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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 ◎お菓子のケーキ	木綿豆腐、豚ひき肉、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、上白糖、かたくり粉、こまつな	こいくちしょうゆ、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 575kcal たんぱく質 22.0g 脂質 23.2g 炭水化物 91.3g 塩分 1.6g	鶏おにぎり 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月	納豆ごはん 豚肉の照り焼き ほうれん草の磯辺和え みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ブルーベリーヨーグルト	糸引き納豆、卵、木綿豆腐、ツナ缶、牛乳、フレッシュヨーグルト、スキムミルク	だいこん、たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、鶏のり、チンゲンサイ、トマト、白桃缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、上白糖	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、小麦	エネルギー 420kcal たんぱく質 18.0g 脂質 12.7g 炭水化物 74.0g 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
24月	ご飯 経の味噌マヨ焼き 小籠菜のチヂミ 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 ◎仲良しクッキー(卵不使用)	さけ、木綿豆腐、牛乳	さけ、りょくとうもやし、にんじん、黄パプリカ、わかめ、長ねぎ、バナナ	うるち米、サラダ油、ホトケアオイミックス、上白糖	米みそ、マヨネーズ、本みりん、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 504kcal たんぱく質 23.2g 脂質 15.4g 炭水化物 71.7g 塩分 1.6g	青菜おにぎり 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
25月	味噌ラーメン 大根の中華風サラダ さつま芋の旨煮 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	豚ひき肉、なると、牛乳、卵	さけ、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、だいこん、きゅうり、わかめ、りんご	中華めい、サラダ油、上白糖、しいこま、こまつな、さつま芋、ホトケアオイミックス、食塩不使用バター	米みそ、こいくちしょうゆ、鶏ガラ(粉未)、食塩、穀物酢、ハードビスケット、ピュアココア	エネルギー 524kcal たんぱく質 17.4g 脂質 19.9g 炭水化物 88.0g 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
26月	三色どんぶり 鶏キャベツとしらすの和え物 じゃが芋の包み揚げ みそ汁 ブルー	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎豚おにぎり	豚ひき肉、卵、板でんご、しらす干し、牛乳、ピザ用チーズ、さけ	たまねぎ、しょうが、刻みのみ、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、コーン缶、チンゲンサイ、長ねぎ、えのきたけ、ブルー	うるち米、上白糖、サラダ油、じゃがいも、春巻きの皮、いりこま	こいくちしょうゆ、料理酒、鶏ガラ(粉未)、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、	エネルギー 675kcal たんぱく質 27.4g 脂質 28.7g 炭水化物 106.3g 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
27月	ご飯 鶏肉のハーベキューソース プロッコリーのマヨサラダ わかめスープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎お菓子のケーキ	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	にんにく、プロッコリー、にんじん、黄パプリカ、わかめ、長ねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、いりこま	中華ソース、トマトチャップ、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 589kcal たんぱく質 19.7g 脂質 17.0g 炭水化物 94.2g 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	ご飯 鶏肉の煮物 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 ◎お菓子のケーキ	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、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 565kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.1g 炭水化物 91.5g 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月	青菜ごはん キャベツとしらすのサラダ コーンスープ フルーツ盛り合わせ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎三色ゼリー	豚もも肉、牛乳、スキムミルク	こまつな、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ネーブルオレンジ、粉麦、天、オレンジソース、ぶどうジュース、りんごジュース	うるち米、こま、かたくり粉、サラダ油、上白糖	食塩、こいくちしょうゆ、料理酒、マヨネーズ、水、パセリ、鶏ガラ(粉未)、ハードビスケット	エネルギー 600kcal たんぱく質 22.3g 脂質 22.4g 炭水化物 83.4g 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
31月	まごはん サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 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	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、フレッシュヨーグルト	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、ネーブルオレンジ	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 575kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.9g 炭水化物 79.6g 塩分 1.6g	豚おにぎり 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

※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
今月の給与量	555kcal	22.0g	16.6g	1.6g	485kcal	19.1g	15.7g	1.4g
給与目標量	558kcal	20.9g	15.5g	1.6g	513kcal	19.3g	14.3g	1.4g

2026年3月 離乳食献立表 アップルナーズリー南行徳保育園

		初期	中期	後期・完了期
2	月	10倍粥、鶏肉の煮物 南瓜煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 南瓜煮、みそ汁	ご飯、鶏肉と大根の旨煮 南瓜の胡麻和え、みそ汁
3	火	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	散らし寿司、鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ、すまし汁
4	水	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	ご飯、鮭の菜種焼き 大根のゆかり和え、みそ汁
5	木	10倍粥、豚肉の煮物 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 小松菜の煮浸し、すまし汁	焼きそば、小松菜とさつま揚げの 和風サラダ、トマト、中華スープ
6	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	ご飯、カレイの胡麻照り焼き 昆布の煮物、みそ汁
7・21	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、豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し、みそ汁
9	月	10倍粥、豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	五目納豆ご飯、擬製豆腐 チンゲン菜の炒め物、みそ汁
10	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、赤魚の煮付け パンパンジー、すまし汁
11	水	10倍粥、鶏肉の煮物 野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 野菜煮、すまし汁	チャーハン、鶏肉の中華焼き 春雨サラダ、中華スープ
12	木	10倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、ハンバーグ コールスローサラダ、ミルクスープ
13	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、ブロッコリーのツナサラダ トマト、卵スープ
14・28	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	ご飯、鶏肉の煮物 チンゲン菜のお浸し、みそ汁
16	月	10倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、みそ汁	ご飯、豚肉の生姜焼き キャベツサラダ、みそ汁
17	火	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	麦ご飯、鮭のマーマレード焼き ブロッコリーのおかか和え、みそ汁
18	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、焼き餃子 ほうれん草と大根のナムル、中華スープ
19	木	10倍粥、鶏肉の煮物 じゃが芋煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 じゃが芋煮、すまし汁	ご飯、けいちゃん焼き ポテトサラダ、すまし汁
23	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	納豆ご飯、厚焼玉子 ほうれん草の磯辺和え、みそ汁
24	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	ご飯、鮭の味噌マヨ焼き 小松菜のソテー、すまし汁
25	水	10倍粥、豚肉の煮物 さつま芋煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 さつま芋煮、すまし汁	味噌ラーメン、大根の中華風サラダ さつま芋の甘煮
26	木	10倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、みそ汁	三色どんぶり、春キャベツとしらすの和え物 じゃが芋の包み揚げ、みそ汁
27	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	ご飯、鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーのマヨサラダ、わかめスープ
30	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	青菜ご飯、鶏のから揚げ キャベツとりんごのサラダ、コーンスープ
31	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

*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

