

2026年3月 献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

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⑨屋おやつ)	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 南豆の胡麻和え みそ汁 ブルー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ⑨牛乳130 ⑨マカロニきな粉	鶏むね肉、高野豆腐、油揚げ、牛乳、きな粉	だいこん、長ねぎ、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、チンゲンサイ、はくさい、ブルー	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、すりごま、マカロニ	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	エネルギー 497kcal たんぱく質 24.3g 脂質 10.4g 炭水化物 83.4g 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
3月	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 フルーツ盛り合わせ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ⑨カルビス ⑨桃のケーキ ⑨ひなあられ	油揚げ、卵、桜でんぶ、鶏もも肉、牛乳	にんじん、れんこん、干しいたけ、さやえんどう、刻みのり、ブロッコリー、コーン缶、なのはな、たまねぎ、パナナ、いちご、黄桃缶	うるち米、上白糖、サラダ油、醤油、食塩不使用バター、薄力粉	食塩、穀物酢、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、ハードビスケット、カルビス、ベーキングパウダー、ひなあられ	エネルギー 604kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.3g 炭水化物 90.3g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 190kcal 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 鮭の菜種焼き 大根のゆかり和え 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) ⑨牛乳130 ⑨クッキー	さけ、卵、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、だいこん、りょくとうもろこし、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 555kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.7g 炭水化物 75.1g 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
5月	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 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ⑨牛乳130 ⑨鶏そぼろおにぎり	豚もも肉、さつま揚げ、牛乳、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、こまつな、りょくとうもろこし、トマト、ほうれんそう、長ねぎ、えのきたけ、りんご	蒸し中華めん、サラダ油、いりごま、うるち米	焼きそば粉末ソース、食塩、穀物酢、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 511kcal たんぱく質 23.4g 脂質 13.6g 炭水化物 82.4g 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
6月	ご飯 カレーの胡麻照り焼き 昆布の煮物 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) ⑨ヤクルト ⑨お菓子	かかれい、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	刻み昆布、にんじん、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、いりごま、さつまいも、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、飴カステラ	エネルギー 512kcal たんぱく質 19.8g 脂質 7.2g 炭水化物 96.2g 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
7月	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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) ⑨牛乳130 ⑨お菓子	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、りょくとうもろこし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油	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、飴カステラ	エネルギー 551kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.4g 炭水化物 90.9g 塩分 1.6g		
9月	五目納豆ごはん 揚げ豆腐 チンゲン菜の炒め物 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) ⑨牛乳130 ⑨なまよこ蒸し(卵不使用)	挽きわり納豆、しらす、かつお節、木綿豆腐、卵、牛乳	こまつな、にんじん、しいたけ、干しひじき、さやえんどう、チンゲンサイ、りょくとうもろこし、コーン缶、ほうれんそう、キャベツ、なめこ、りんご	うるち米、上白糖、サラダ油、ホットケーキミックス	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 488kcal たんぱく質 21.2g 脂質 13.5g 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
10月	煮ごは 赤魚の煮付け パンパサージュ 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) ⑨牛乳130 ⑨チーズクッキー	赤魚、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、粉チーズ、スキムミルク、卵	しょうが、きゅうり、にんじん、だいこん、ほうれんそう、はくさい、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、上白糖、すりごま、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、米みそ、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 514kcal たんぱく質 25.0g 脂質 13.4g 炭水化物 77.8g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 190kcal 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 鶏肉の中華焼き 春雨サラダ 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) ⑨牛乳130 ⑨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、りょくとうもろこし、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ、りんご、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、はるさめ、いりごま、食塩不使用バター、薄力粉	こいくちしょうゆ、食塩、鶏ガラ(粉末)、オ伊斯ターソース、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 508kcal たんぱく質 24.5g 脂質 22.8g 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 コーンスローサラダ 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) ⑨りんごジュース ⑨さつま芋と油揚げのおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、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、うるち米、さつまいも、上白糖、いりごま	トマトケチャップ、中濃ソース、マヨネーズ、食塩、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、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 554kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.9g 炭水化物 76.5g 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
13月	カレーライス トマトサラダ ココロ 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) ⑨ヤクルト ⑨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、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、飴カステラ、鉄ブラスウエハース	エネルギー 557kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12.2g 炭水化物 99.7g 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
14月	鶏肉の煮物 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) ⑨牛乳130 ⑨お菓子	鶏ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもろこし、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、飴カステラ	エネルギー 555kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.2g 炭水化物 91.3g 塩分 1.6g		
16月	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 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) ⑨牛乳130 ⑨マシュマロフレーク	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、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、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、マシュマロ	エネルギー 551kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.0g 炭水化物 85.7g 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
17月	煮ごは 鮭のマーメイド焼き ブロッコリーのおかか和え 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) ⑨牛乳130 ⑨ミルクパン	さけ、かつお節、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク	オレンジマーマレード、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、りんご、レモン	うるち米、押麦、食パン、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、上白糖	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 506kcal たんぱく質 27.4g 脂質 11.9g 炭水化物 90.5g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 190kcal 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 ほうれん草と大根のナムル 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) ⑨牛乳130 ⑨ホットケーキ	豚ひき肉、牛乳、卵	にんにく、キャベツ、にら、ほうれんそう、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、長ねぎ、えのきたけ、グレープフルーツ	うるち米、ぎょうざの皮、ごま油、サラダ油、上白糖、いりごま、ホットケーキミックス	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 510kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.1g 炭水化物 79.9g 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月	ご飯 けいちゃん焼き ポテトサラダ 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) ⑨牛乳130 ⑨きな粉おはぎ	鶏もも肉、ロースハム、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 538kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.0g 炭水化物 82.9g 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
21月	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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) ⑨牛乳130 ⑨お菓子	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、りょくとうもろこし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油	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、飴カステラ	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.3g 炭水化物 91.3g 塩分 1.6g		
23月	納豆ご飯 五目卵焼き ほうれん草の磯辺和え 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) ⑨野菜 ⑨フルーツヨーグルト	糸引き納豆、卵、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもろこし、刻みのり、チンゲンサイ、はくさい、えのきたけ、りんご、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、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、麦茶	エネルギー 447kcal たんぱく質 19.4g 脂質 9.8g 炭水化物 75.9g 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
24月	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 小松菜のソテー 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) ⑨牛乳130 ⑨仲良しクッキー(卵不使用)	さけ、木綿豆腐、牛乳	こまつな、りょくとうもろこし、にんじん、黄パプリカ、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、ホットケーキミックス、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、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 499kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.6g 炭水化物 72.4g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 190kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
25月	味噌ラーメン 大根の中濃風サラダ さつま芋の甘煮 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ⑨牛乳130 ⑨ココアケーキ	豚ひき肉、なると、牛乳、卵	りょくとうもろこし、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	中華めん、サラダ油、上白糖、いりごま、ごま油、さつまいも、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	米みそ、こいくちしょうゆ、鶏ガラ(粉末)、食塩、穀物酢、ハードビスケット、ビュアココア	エネルギー 521kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.6g 炭水化物 88.1g 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
26月	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 ブルー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ⑨牛乳130 ⑨鮭おにぎり	豚ひき肉、卵、桜でんぶ、しらす干し、牛乳、ピザ用チーズ、さけ	たまねぎ、しょうが、刻みのり、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、いりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、鶏ガラ(粉末)、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、食塩	エネルギー 638kcal たんぱく質 26.7g 脂質 18.2g 炭水化物 98.4g 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
27月	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 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ⑨牛乳130 ⑨お菓子	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳	にんにく、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、わかめ、長ねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、いりごま	中濃ソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、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、揚げせんべい、飴カステラ、鉄ブラスウエハース	エネルギー 615kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.9g 炭水化物 89.2g 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
28月	ご飯 鶏肉の煮物 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) ⑨牛乳130 ⑨お菓子	豚ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもろこし、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、飴カステラ	エネルギー 555kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.2g 炭水化物 91.3g 塩分 1.6g		
30月	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 フルーツ盛り合わせ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ⑨牛乳130 ⑨りんごゼリー	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、スキムミルク	しょうが、キャベツ、きゅうり、りんご、にんじん、たまねぎ、コーン缶、バナナ、いちご、りんごジュース、てんぐさ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、マヨネーズ、食塩、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、ハードビスケット	エネルギー 637kcal たんぱく質 23.1g 脂質 22.5g 炭水化物 91.3g 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
31月	煮ごは 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	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ⑨牛乳130 ⑨ちんすこう	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳	しょうが、わかめ、りょくとうもろこし、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、黒砂糖、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 575kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.5g 炭水化物 81.5g 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

※栄養価は3歳以上の昼食・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	544kcal	22g	15.6g	1.6g	482kcal	19.3g	15.4g	1.4g
給与目標量	535kcal	20.1g	14.9g	1.6g	500kcal	18.8g	13.9g	1.4g

2026年3月 離乳食献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

		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 野菜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 野菜煮、すまし汁	カレーライス、ココロサラダ 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、五目卵焼き 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

