

## 2026年6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①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月	豚の生姜焼き ブロッコリーサラダ 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) ①牛乳130 ②オレンジゼリー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、ほうれんそう、みずな、キャベツ、りんご、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、上白糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、料理酒、フレッシュドレッシング、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 498kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.8g 炭水化物 82.8g 塩分 1.8g	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	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②クッキー	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、卵	しょうが、わかめ、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、小麦、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 570kcal たんぱく質 25.2g 脂質 23.9g 炭水化物 72.5g 塩分 1.8g	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
3月	ピピン丼 ポテトサラダ トマト 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) ①牛乳130 ②なまよし蒸しパン(卵不使用)	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、ほうれんそう、りょうとうもやし、だいこん、にんじん、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、はくさい、えのきたけ、グレープフルーツ	うるち米、ごま油、上白糖、いりごま、じゃがいも、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢、食塩、マヨネーズ、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 495kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.7g 炭水化物 73.3g 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
4月	ちゃんぽんうどん 鶏肉のマーマレード焼き ふかし芋 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②鮭おにぎり	蒸しかまぼこ、鶏もも肉、牛乳、さけ	キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、たけのこ、にら、長ねぎ、コーン缶、オレンジマーマレード、りんご	うどん、ごま油、さつまいも、うるち米、いりごま	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	エネルギー 596kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.9g 炭水化物 84.2g 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
5月	ご飯 サウラの照り焼き 小松菜の煮浸し 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) ①ヤクルト ②お菓子	さわら、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、ぶなしめじ、チンゲンサイ、たまねぎ、バナナ	うるち米、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、揚げせんべい、鶏カステラ、鉄プラスウエハース	エネルギー 510kcal たんぱく質 20.1g 脂質 10.8g 炭水化物 87.2g 塩分 1.8g	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
6月	ご飯 鶏肉の旨煮 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) ①牛乳130 ②お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょうとうもやし、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	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、鶏カステラ	エネルギー 541kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.4g 炭水化物 87.6g 塩分 1.8g		
7月	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根のゆかり和え 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) ①牛乳130 ②さつま芋の甘煮	鶏もも肉、牛乳	だいこん、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ブルー	うるち米、さつまいも、上白糖	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 495kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.6g 炭水化物 77.1g 塩分 1.8g	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月	まごはん 鶏の香味焼き れんこんきんぴら 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) ①牛乳130 ②セサミクッキー	さけ、焼き竹輪、木綿豆腐、牛乳、卵	長ねぎ、れんこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、りんご	うるち米、小麦、上白糖、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター、すりごま	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 518kcal たんぱく質 21.7g 脂質 14.8g 炭水化物 79.7g 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
9月	五目納豆ごはん 厚焼き玉子 チンゲン菜の和え物 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) ①牛乳130 ②黒糖ケーキ	挽きわり納豆、しらす、かつお節、卵、ツナ缶、スキムミルク、牛乳	こまつな、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ミックスベジタブル、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、長ねぎ、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、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 533kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.8g 炭水化物 76.1g 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
10月	ロールパン ミートローフ コーンスローサラダ 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) ①牛乳130 ②おほかおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、コーン缶、グレープフルーツ	ロールパン、パン粉、うるち米、いりごま	中濃ソース、トマトケチャップ、フレッシュドレッシング、水、パセリ、鶏がら(粉末)、食塩、ハードビスケット、こいくちしょうゆ	エネルギー 591kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.7g 炭水化物 82.6g 塩分 1.8g	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
11月	ハヤシライス ブロッコリーのツナサラダ トマト 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) ①ヤクルト ②お菓子	豚もも肉、ツナ缶、卵、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン缶、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	ハヤシライス、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、鶏カステラ	エネルギー 593kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.4g 炭水化物 100.0g 塩分 1.8g	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
12月	ご飯 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 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) ①牛乳130 ②お菓子	木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、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、鶏カステラ	エネルギー 514kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.8g 炭水化物 92.3g 塩分 1.6g		
13月	ご飯 鶏肉の旨煮 小松菜ときのこの酢醤油和え 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) ①牛乳130 ②コーンパン	鶏むね肉、油揚げ、牛乳	だいこん、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、りょうとうもやし、えのきたけ、チンゲンサイ、みずな、ネーブルオレンジ、たまねぎ、コーン缶	うるち米、上白糖、ごま油、上白糖、ホットケーキミックス、サラダ油	こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、マヨネーズ、パセリ	エネルギー 483kcal たんぱく質 23.0g 脂質 13.4g 炭水化物 72.9g 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
14月	まごはん 赤魚のみぞれあんかけ ほうれん草のしらす和え 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) ①牛乳130 ②ちんすこう	赤魚、しらす干し、木綿豆腐、牛乳	だいこん、えのきたけ、なめこ、こねぎ、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、にんじん、わかめ、こまつな、たまねぎ、りんご	うるち米、小麦、上白糖、薄力粉、黒砂糖、サラダ油	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 509kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.2g 炭水化物 78.8g 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
15月	納豆ご飯 薄焼き豆腐 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) ①牛乳130 ②マカロニきな粉	糸引き納豆、木綿豆腐、卵、牛乳、きな粉	だいこん、干しひじき、にんじん、さやいんげん、しいたけ、こまつな、たまねぎ、黄パプリカ、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、マカロニ	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 477kcal たんぱく質 21.1g 脂質 13.2g 炭水化物 74.7g 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
16月	焼うどん コロコロサラダ トマト わかめスープ りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②鶏そぼろおにぎり	豚もも肉、かつお節、プロセステーズ、牛乳、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、あおりの、だいこん、コーン缶、きゅうり、トマト、わかめ、長ねぎ、りんご	うどん、サラダ油、うるち米	かつおだし、こいくちしょうゆ、フレッシュドレッシング、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 483kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.4g 炭水化物 73.1g 塩分 1.8g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 5.5g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
17月	ご飯 豚肉のやき炒め ブロッコリーの和え物 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) ①ヤクルト ②お菓子	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	りょうとうもやし、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、コーン缶、ほうれんそう、はくさい、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖	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、揚げせんべい、鶏カステラ、鉄プラスウエハース	エネルギー 509kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.0g 炭水化物 90.4g 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
18月	ご飯 鶏肉の旨煮 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) ①牛乳130 ②お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょうとうもやし、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	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、鶏カステラ	エネルギー 542kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.5g 炭水化物 87.7g 塩分 1.6g		
19月	ご飯 タンダーリチキン 三色サラダ 中華スープ ブルー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②ツナおにぎり	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、木綿豆腐、牛乳、ツナ缶	にんにく、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、こまつな、たまねぎ、ブルー	うるち米、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、カレールー、フレッシュドレッシング、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 804kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.5g 炭水化物 89.3g 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
20月	まごはん カレーのパン粉焼き チンゲン菜とコーンのソテー 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) ①りんごジュース ②きな粉ラスク	かさい、牛乳、スキムミルク、きな粉	チンゲンサイ、りょうとうもやし、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ネーブルオレンジ、りんごジュース	うるち米、小麦、食塩不使用バター、パン粉、サラダ油、食パン、上白糖	トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、食塩、水、パセリ、鶏がら(粉末)、ハードビスケット	エネルギー 517kcal たんぱく質 19.8g 脂質 11.9g 炭水化物 88.9g 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
21月	中華風おこわ 鶏肉の中華焼き ほうれん草のナムル 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) ①牛乳130 ②ココアケーキ	豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳、卵	ぶなしめじ、にんじん、たけのこ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、はくさい、えのきたけ、りんご	ごま油、上白糖、うるち米、もち米、いりごま、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、料理酒、オイスターソース、本みりん、穀物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット、ピエココア	エネルギー 586kcal たんぱく質 25.1g 脂質 22.9g 炭水化物 76.5g 塩分 1.8g	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月	ご飯 揚げ豆腐の和風あんかけ ひききの胡麻マヨ和え 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) ①美菜 ②フルーツヨーグルト	木綿豆腐、蒸しかまぼこ、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干しひじき、きゅうり、コーン缶、チンゲンサイ、だいこん、みずな、ネーブルオレンジ、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、すりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、パセリ、マヨネーズ、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 475kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.4g 炭水化物 78.3g 塩分 1.5g	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
23月	豚丼 キャベツとりんごのサラダ トマト 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) ①ヤクルト ②お菓子	豚もも肉、ロースハム、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、りんご、にんじん、トマト、ほうれんそう、長ねぎ、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、みりん、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、揚げせんべい、鶏カステラ	エネルギー 569kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.2g 炭水化物 85.7g 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
24月	ご飯 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 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) ①牛乳130 ②お菓子	木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、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、鶏カステラ	エネルギー 516kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.8g 炭水化物 92.6g 塩分 1.6g		
25月	ご飯 豚肉のニラ玉炒め キャベツのレモンサラダ 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) ①牛乳130 ②バナナケーキ	豚もも肉、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、にら、キャベツ、黄パプリカ、レモン、こまつな、だいこん、みずな、りんご、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油、サラダ油、食塩不使用バター、ホットケーキミックス、りんご	オイスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 532kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.9g 炭水化物 73.6g 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月	まごはん 鶏の西京焼き チンゲン菜のおかか和え 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) ①牛乳130 ②コーンフレークおこし	さけ、焼き竹輪、かつお節、木綿豆腐、牛乳	チンゲンサイ、りょうとうもやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、小麦、上白糖、コーンフレーク、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、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、マシュマロ	エネルギー 478kcal たんぱく質 23.7g 脂質 12.0g 炭水化物 72.7g 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

※栄養価は献立以上の昼食・屋おやつの合計です

	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
今日の給与量	528kcal	21.1g	15.1g	1.6g	456kcal	17.9g	14.1g	1.4g
給与目標量	570kcal	21.4g	15.8g	1.6g	496kcal	18.6g	13.8g	1.4g

## 2026年6月 離乳食献立表 アップルナーズリー検見川浜保育園

		初期	中期	後期・完了期
1	月	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	軟飯、豚の生姜焼き ブロッコリーサラダ、みそ汁
2	火	10倍粥、魚の煮つけ 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ 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
3	水	10倍粥、豚肉の旨煮 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	ビビンバ丼、ポテトサラダ トマト、中華スープ
4	木	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	ちゃんぽんうどん 鶏肉のマーマレード焼き、ふかし芋
5	金	10倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、サワラの照り焼き 小松菜の煮浸し、みそ汁
6・20	土	10倍粥、鶏肉の旨煮 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の旨煮 チンゲン菜のお浸し、みそ汁
8	月	10倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の照り焼き 大根のゆかり和え、みそ汁
9	火	10倍粥、魚の煮つけ 野菜煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮つけ 野菜煮、みそ汁	麦ごはん、鮭の香味焼き れんこんさんぴら、みそ汁
10	水	10倍粥、豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	五目納豆ごはん、厚焼き玉子 チンゲン菜の和え物、すまし汁
11	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、ミートローフ コールスローサラダ、コーンスープ
12	金	10倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ハヤシライス、ブロッコリーのツナサラダ トマト、卵スープ
13・27	土	10倍粥、豆腐の旨煮 じゃが芋煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮 じゃが芋煮、みそ汁	軟飯、豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物、みそ汁
15	月	10倍粥、鶏肉の旨煮 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉と大根の旨煮 小松菜ときのこの酢醤油和え、みそ汁
16	火	10倍粥、魚の煮つけ ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ ほうれん草の煮浸し、すまし汁	麦ごはん、赤魚のみぞれあんかけ ほうれん草のしらす和え、すまし汁
17	水	10倍粥、豆腐の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	納豆軟飯、擬製豆腐 小松菜の炒め物、みそ汁
18	木	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	焼うどん、ココロサラダ トマト、わかめスープ
19	金	10倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉のもやし炒め ブロッコリーの和え物、みそ汁
22	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	軟飯、タンドリーチキン 三色サラダ、中華スープ
23	火	10倍粥、魚の煮つけ チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	麦ごはん、カレイのパン粉焼き チンゲン菜とコーンのソテー、ミルクスープ
24	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	中華風おこわ、鶏肉の中華焼き ほうれん草のナムル、中華スープ
25	木	10倍粥、豆腐の旨煮 野菜煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮 野菜煮、みそ汁	軟飯、揚げ豆腐の和風あんかけ ひじきの胡麻マヨ和え、みそ汁
26	金	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	豚丼、キャベツとりんごのサラダ トマト、みそ汁
29	月	10倍粥、豚肉の旨煮 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のニラ玉炒め キャベツのレモンサラダ、中華スープ
30	火	10倍粥、魚の煮つけ チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	麦ごはん、鮭の西京焼き チンゲン菜のおかか和え、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

