

# 2026年1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 (○朝おやつ○星おやつ)	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				
5月	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 大根のきんぴら すまし汁 フルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ④マカロニきな粉	木綿豆腐、ツナ缶、焼き竹輪、牛乳、きな粉	長ねぎ、にんじん、コーン缶、干ししいたけ、だいこん、わかめ、たまねぎ、えのきたけ、ブルーン	うるち米、かたくり粉、上白糖、ごま油、マカロニ	こいくちしようゆ、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 472kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.3g 炭水化物 81.3g 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	
6火	麦ごはん カキのにおろしあんかけ 小松菜の磯辺和え 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 ④クッキー	めかじき、木綿豆腐、牛乳、卵	だいこん、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、刻みのり、ほうれんそう、ネープルオレンジ	うるち米、押麦、薄力粉、サラダ油、かたくり粉、上白糖、食塩不使用バター	こいくちしようゆ、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	エネルギー 550kcal たんぱく質 21.3g 脂質 19.7g 炭水化物 77.5g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 198kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g	
7水	七草粥 松風焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 みかん	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ④さつま芋の甘煮	鶏ひき肉、牛乳、卵	せり、なすな、だいこん、かぶ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、チンゲンサイ、はくさい、みかん	うるち米、パン粉、いりごま、サラダ油、上白糖、塩焼きふ、さつまいも	料理酒、昆布だし、食塩、米みそ、こいくちしようゆ、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 447kcal たんぱく質 18.6g 脂質 12.9g 炭水化物 71.3g 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	
8木	けんちんうどん 豚肉丼 大豆の甘辛揚げ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ④鮭おにぎり	鶏むね肉、大豆、牛乳、さけ	だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、キャベツ、きゅうり、塩昆布、りんご	うどん、さといも、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、上白糖、うるち米、いりごま	かつお・昆布だし、こいくちしようゆ、本みりん、食塩、ハードビスケット	エネルギー 532kcal たんぱく質 27.7g 脂質 13.2g 炭水化物 83.2g 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	
9金	ご飯 鶏肉の風味焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ④アップル&キャロットジュース ④お菓子	鶏もも肉、牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、キャベツ、なめこ、パナ、アップル&キャロットジュース	うるち米、ごま油、いりごま、上白糖	こいくちしようゆ、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、鈴カステラ	エネルギー 588kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.1g 炭水化物 97.6g 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	
10土	ご飯 豆腐の肉みそ炒め ほうれん草の和え物 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 ④お菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、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、ごま油、上白糖、かたくり粉	こいくちしようゆ、米みそ、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 538kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.4g 炭水化物 89.9g 塩分 1.6g			
13火	ご飯・納豆和え(愛知県豊田市) 焼き玉子 ジャーマンポテト わかめスープ フルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ④仲良しクッキー(卵不使用)	挽きわり納豆、プロセスチーズ、豚、ツナ缶、スキムミルク、ペーパン、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、わかれ、長ねぎ、ぶなしめじ、ブルーン	うるち米、上白糖、サラダ油、じゃがいも、いりごま、ホットケーキミックス	パセリ、こいくちしようゆ、料理酒、食塩、鶏ガラ(粉末)、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 613kcal たんぱく質 18.6g 脂質 21.9g 炭水化物 85.8g 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	
14水	ひじきご飯 鶏のマーマレード焼き ブロッコリーの胡麻和え 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 ④桃のケーク	油揚げ、鶏ひき肉、さけ、焼き竹輪、木綿豆腐、牛乳、卵	干しひじき、にんじん、干しこじたけ、オレンジマーマレード、ブロッコリー、こまつな、だいこん、りんご、黄桃缶	うるち米、上白糖、すりごま、食塩不使用バター、薄力粉	こいくちしようゆ、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	エネルギー 590kcal たんぱく質 28.6g 脂質 20.0g 炭水化物 81.1g 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	
15木	ローレルパン 南瓜コロッケ コールスローサラダ コーンスープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ④ツナおにぎり	豚ひき肉、卵、牛乳、スキムミルク、ツナ缶	かぼちゃ、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、ネープルオレンジ	ロールパン、じゃがいも、薄力粉、パン粉、サラダ油、うるち米、上白糖、いりごま	中濃ソース、フレンチドレッシング、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、食塩、ハードビスケット、こいくちしようゆ	エネルギー 579kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.0g 炭水化物 92.0g 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	
16金	ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ④ヤクルト ④お菓子	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、わかめ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、チングンサイ、たまねぎ、バナナ	うるち米、上白糖	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしようゆ、鶏物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鉄ブ拉斯ウエーハース	エネルギー 568kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.8g 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	
17土	ご飯 鶏じがや チングン菜の和え物 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 ④お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チングンサイ、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖	こいくちしようゆ、料理酒、本みりん、鶏物酢、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 538kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.6g 炭水化物 89.6g 塩分 1.6g			
19月	ご飯 鶏肉のキャロット焼き ブロッコリーのツナ和え すまし汁 グレーフルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ④きつねおにぎり	鶏むね肉、ツナ缶、牛乳、油揚げ	にんじん、ブロッコリー、コーン缶、こまつな、みずな、長ねぎ、グレーフルーツ	うるち米、上白糖、いりごま	食塩、マヨネーズ、フレンチドレッシング、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、かつおだし	エネルギー 549kcal たんぱく質 27.8g 脂質 17.5g 炭水化物 76.7g 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	
20火	麦ごはん カレイの胡麻照り焼き 中華春雨サラダ 中華スープ みかん	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ④チーズクッキー	かれい、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、粉チーズ、スキムミルク、卵	りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、みかん	うるち米、押麦、いりごま、綠豆はるさめ、上白糖、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしようゆ、本みりん、料理酒、鶏物酢、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 567kcal たんぱく質 27.6g 脂質 16.2g 炭水化物 82.2g 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水	ご飯 和風ミートローフ 小松菜の炒め物 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 ④オレンジゼリー	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳	干しひじき、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みずな、長ねぎ、黄パプリカ、チングンサイ、みずな、だいこん、りんご、オレンジジュース、粉類天	うるち米、パン粉、かたくり粉、サラダ油、上白糖	食塩、こいくちしようゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 552kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.9g 炭水化物 88.6g 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	
22木	納豆ごはん 豚の生姜焼き キャベツとわかめの和え物 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 ④黒昆布蒸しパン(卵不使用)	糸引き納豆、豚もも肉、牛乳	だいこん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、ほうれんそう、みずな、えのき、ねー、ネープルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、いりごま、ごま油、ホットケーキミックス、黒砂糖	こいくちしようゆ、料理酒、鶏物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 529kcal たんぱく質 23.0g 脂質 14.3g 炭水化物 92.8g 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	
23金	ハヤシライス コロコロサラダ トマト 卵スープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ④ヤクルト ④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、マッシュルーム、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、サラダ油、かたくり粉	ハヤシルウ、フレンチドレッシング、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 576kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.5g 炭水化物 100.2g 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	
24土	ご飯 豆麻の肉みそ炒め ほうれん草の和え物 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 ④お菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、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、ごま油、上白糖、かたくり粉	こいくちしようゆ、米みそ、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 538kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.4g 炭水化物 90.0g 塩分 1.6g			
26月	ご飯 鶏肉の中華煮 さつま芋サラダ みそ汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ④愛茶 ④フルーツヨーグルト	豚ひき肉、ロースハム、牛乳、ブレーンヨーグルト、スキムミルク	はくさい、長ねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、チングンサイ、たまねぎ、ぶなしめじ、ネープルオレンジ、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、さつまいも	鶏ガラ(粉末)、こいくちしようゆ、本みりん、料理酒、鶏物酢、鶏がらだし、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 552kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.9g 炭水化物 88.6g 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火	麦ごはん サバの竜田揚げ ひじきの和風和え みそ汁 みかん	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ④ソフトクッキー	さば、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、ブレーンヨーグルト	しょうが、干しひじき、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、たまねぎ、みかん	うるち米、押麦、かたくり粉、サラダ油、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしようゆ、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	エネルギー 633kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.6g 炭水化物 89.2g 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	
28水	ブルゴギ丼 ほうれん草のナムル 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 ④コカアケーキ	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳、卵	りょくとうもやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、チングンサイ、たまねぎ、みかん	うるち米、上白糖、かたくり粉、いいじま、ごま油、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	こいくちしようゆ、米みそ、本みりん、料理酒、鶏物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット、ピュアココア	エネルギー 564kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.6g 炭水化物 83.2g 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	
29木	スパティーナボリタン 人参のクリーミーサラダ 茹でブロッコリー 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) ④りんごジュース ④わかめおにぎり	豚ひき肉、ウインナーソーセージ、ブレーンヨーグルト、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、青ビーマン、にんじん、マッシュルーム、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、ネープルオレンジ、りんごジュース、わかめ	スパゲッティ、サラダ油、うるち米、いりごま	鶏ガラ(粉末)、トマトケチャップ、中濃ソース、食塩、マヨネーズ、水、パセリ、ハードビスケット	エネルギー 569kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.2g 炭水化物 93.5g 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	
30金	ご飯 鶏の西京焼き キャベツのおかか和え すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ④ヤクルト ④お菓子	さけ、鶏ささみ、かつお節、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	キャベツ、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、バナナ	うるち米、上白糖	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしようゆ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鉄ラスクウエハース	エネルギー 528kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.6g 炭水化物 92.6g 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土	ご飯 鶏じがや チングン菜の和え物 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 ④お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チングンサイ、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖	こいくちしようゆ、料理酒、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 536kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.6g 炭水化物 89.6g 塩分 1.6g			

※米養価は3歳以上時の昼食・星おやつの合計です

	幼児				乳児				
エネルギー	たんぱく質								

2026年1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
5	月	10倍粥、豆腐煮 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐煮 大根の煮浸し、すまし汁	軟飯、ツナと豆腐の旨煮 大根のきんぴら、すまし汁
6	火	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、カジキのおろしあんかけ 小松菜の磯辺和え、みそ汁
7	水	10倍粥、鶏肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	七草粥、松風焼き ほうれん草のお浸し、すまし汁
8	木	10倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	けんちんうどん、即席漬け 大豆の甘辛揚げ
9	金	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	軟飯、鶏肉の風味焼き ブロッコリーーサラダ、みそ汁
10・24	土	10倍粥、豆腐煮 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐煮 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、豆腐の肉みそ炒め ほうれん草の和え物、すまし汁
13	火	10倍粥、豆腐煮 じゃが芋煮、すまし汁	5倍粥、豆腐煮 じゃが芋煮、すまし汁	軟飯(納豆和え)、厚焼玉子 ジャーマンポテト、わかめスープ
14	水	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	ひじきご飯、鮭のマーマレード焼き ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁
15	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、南瓜コロッケ コールスローサラダ、コーンスープ
16	金	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	軟飯、サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
17・31	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	軟飯、鶏じやが チンゲン菜の和え物、すまし汁
19	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、鶏肉のキャロット焼き ブロッコリーのツナ和え、すまし汁
20	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、カレイの胡麻照り焼き 中華風春雨サラダ、中華スープ
21	水	10倍粥、豚肉の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、和風ミートローフ 小松菜の炒め物、みそ汁
22	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	納豆ご飯、豚肉の生姜焼き キャベツとわかめの和え物、みそ汁
23	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	ハヤシライス、コロコロサラダ トマト、卵スープ
26	月	10倍粥、鶏肉の煮物 さつま芋煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 さつま芋煮、みそ汁	軟飯、鶏肉の中華煮 さつま芋サラダ、みそ汁
27	火	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	麦ご飯、サバの竜田揚げ ひじきの和風和え、みそ汁
28	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	ブルコギ丼、ほうれん草のナムル トマト、中華スープ
29	木	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	スパゲティーナポリタン、人参のクリーミーサラダ 茹でブロッコリー、ミルクスープ
30	金	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	軟飯、鮭の西京焼き キャベツのおかか和え、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

