

## 2026年4月 献立表 アップルナーズー南行徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	補食	栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎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	青菜ごはん 干草粥 ほうれん草のお浸し 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) ◎牛乳130 ◎なかよし煎パン(卵不使用)	卵、鶏ひき肉、牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ほうれん草、はくさい、チンゲンサイ、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、ごま、上白糖、善徳、きく、ホットケーキミックス	食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 467kcal たんぱく質 18.8g 脂質 12.5g 炭水化物 74.5g 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
2	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 ブロッコリーサラダ 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) ◎牛乳130 ◎ツナおにぎり	鶏むね肉、牛乳、ツナ缶	だいご、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ブロッコリー、コーン缶、ほうれん草、みずな、えのき、りんご	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、フレンチドレッシング、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 599kcal たんぱく質 26.5g 脂質 10.9g 炭水化物 104.9g 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
3	ご飯 赤魚の煮付け キャベツのおかか和え 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) ◎ヤクルト ◎お菓子	赤魚、鶏ささみ、かつお節、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、たまねぎ、バナナ	うるち米	こいくちしょうゆ、料理酒、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、鉄フライスエール	エネルギー 493kcal たんぱく質 20.8g 脂質 6.6g 炭水化物 104.9g 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
4	ご飯 鶏じゃが チンゲン菜のお浸し すまし汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、りょくどうもやし、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖、ごま油	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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 556kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.2g 炭水化物 90.3g 塩分 1.6g		
6	ご飯 豚肉の炒め 大根の中華風サラダ みそ汁 ブルーベリー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロニきな粉	豚もも肉、牛乳、きな粉	たまねぎ、なす、にんじん、青ピーマン、だいこん、きゅうり、わかめ、りんご、さやいんげん、なめこ、ブルーベリー	うるち米、上白糖、サラダ油、いりごま、ごま油、マカロニ	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	エネルギー 511kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.2g 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 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
7	菜ごぼん カズのおろしあんかけ 小松菜の湯煮和え 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) ◎牛乳130 ◎クッキー	めかじき、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、卵	だいご、こまつな、りょくどうもやし、にんじん、わかめ、ほうれん草、さやいんげん、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、かたくり粉、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、パセリ、料理酒、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 543kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.4g 炭水化物 75.5g 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
8	納豆ご飯 和風煮物 ほうれん草の胡麻和え 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) ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト	糸引納豆、木綿豆腐、卵、鶏さやぎ、牛乳、ブルーベリー、ヨーグルト、スキムミルク	だいご、干しひじき、にんじん、さやいんげん、しいたけ、ほうれん草、はくさい、ごま、長ねぎ、ぶなしめじ、りんご、こまつな、白梅漬、黄桃漬、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、すりごま	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、麦茶	エネルギー 559kcal たんぱく質 23.8g 脂質 12.1g 炭水化物 73.5g 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
9	菜ごぼん 鶏肉の照り焼き 三色サラダ ブルーベリー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎鮭おにぎり	鶏もも肉、牛乳、さけ	はくさい、だいご、にんじん、しいたけ、長ねぎ、ブロッコリー、黄パプリカ、グレープフルーツ	うどん、うるち米、いりごま	かつお・昆布だし、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、ハードビスケット、食塩	エネルギー 559kcal たんぱく質 24.4g 脂質 18.1g 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
10	ご飯 豚肉の八宝菜 南蛮サラダ 中華スープ バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	豚もも肉、牛乳、乳酸菌飲料	はくさい、たまねぎ、りょくどうもやし、チンゲンサイ、たいけい、しいたけ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、ごま、だいご、えのき、バナナ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、マヨネーズ、鶏がらだし、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 595kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.1g 炭水化物 101.5g 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
11	ご飯 肉野菜炒め ほうれん草の和え物 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) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくどうもやし、バナナ	うるち米、サラダ油、かたくり粉、上白糖	こいくちしょうゆ、鶏ガラ(粉末)、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 583kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.5g 炭水化物 88.9g 塩分 1.6g		
13	ご飯 豚肉の味噌炒め ほうれん草のナムル 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) ◎牛乳130 ◎コーン缶	豚もも肉、牛乳	りょくどうもやし、たまねぎ、しいたけ、にんじん、青ピーマン、ほうれん草、さやいんげん、こまつな、キャベツ、えのき、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、ごま油、いりごま、ホットケーキミックス	米みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、マヨネーズ、パセリ	エネルギー 515kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.6g 炭水化物 77.5g 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
14	菜ごぼん カレーの香り揚げ チンゲン菜とコーンのソテー 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) ◎牛乳130 ◎チーズクッキー	かかれい、卵、木綿豆腐、牛乳、粉チーズ、スキムミルク	あおりの、チンゲンサイ、りょくどうもやし、にんじん、黄パプリカ、カットトマト、だいご、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ、ネーブルオレンジ、レーズン	うるち米、押麦、薄力粉、サラダ油、食塩不使用バター、上白糖	食塩、料理酒、水、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米、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 595kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.7g 炭水化物 85.7g 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
15	家畜豆腐 香辛料としらすの和え物 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) ◎牛乳130 ◎オレンジゼリー	厚揚げ、豚ひき肉、しらす干し、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、わかめ、にんじん、だいご、みずな、りんご、オレンジジュース、粉チーズ	うるち米、上白糖、かたくり粉、サラダ油、ごま油	鶏ガラ(粉末)、オリーブオイル、こいくちしょうゆ、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 516kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.4g 炭水化物 83.8g 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
16	ロールパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのマヨサラダ 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) ◎牛乳130 ◎たけのこおにぎり	鶏むね肉、牛乳、スキムミルク、豚ひき肉	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、青ピーマン、黄パプリカ、カットトマト、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、ごま、だいご、えのき、バナナ	ロールパン、上白糖、サラダ油、うるち米、いりごま	トマトケチャップ、鶏がらだし、食塩、マヨネーズ、米、パセリ、鶏ガラ(粉末)、ハードビスケット、こいくちしょうゆ	エネルギー 575kcal たんぱく質 28.4g 脂質 19.4g 炭水化物 79.2g 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 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
17	カレーライス コロコロサラダ トマト 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) ◎ヤクルト ◎お菓子	豚もも肉、プロセステーズ、卵、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、だいご、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	カレー、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、鈴カステラ、鉄フライスエール	エネルギー 580kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.7g 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
18	ご飯 鶏じゃが 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) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、りょくどうもやし、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、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 599kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.0g 炭水化物 91.2g 塩分 1.6g		
20	ご飯 豚肉のバーベキューソース キャベツのモンサダ コーンスープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎藍餅さつま芋ケーキ	豚もも肉、牛乳、スキムミルク、卵	にんじん、キャベツ、にんじん、黄パプリカ、レーズン、たまねぎ、コーン缶、ネーブルオレンジ、りんごジュース	うるち米、上白糖、サラダ油、薄力粉、食塩不使用バター、ごま油、ベーキングパウダー、いりごま	中華ソース、トマトケチャップ、食塩、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 610kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.3g 炭水化物 95.5g 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
21	菜ごぼん ザバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 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) ◎牛乳130 ◎誕生日ケーキ	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、卵、ホイップクリーム	しょうが、わかめ、りょくどうもやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご、あまのこ	うるち米、押麦、上白糖、食塩不使用バター、薄力粉	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、ウエハース	エネルギー 563kcal たんぱく質 26.0g 脂質 26.5g 炭水化物 81.1g 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
22	ご飯 納豆と大根の旨煮 豚肉の炒め物 大根サラダ 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) ◎牛乳130 ◎鶏そぼろおにぎり	鶏むね肉、牛乳、ツナ缶	しょうが、たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、黄パプリカ、ほうれん草、ごま、長ねぎ、なめこ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、いりごま	パセリ、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 631kcal たんぱく質 29.8g 脂質 17.1g 炭水化物 95.4g 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 42.3g 塩分 0.8g
23	白菓のクリームス(バグティ) ブロッコリーのツナ和え 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) ◎牛乳130 ◎きな粉トラスク	豚もも肉、スキムミルク、牛乳、ツナ缶、きな粉	はくさい、たまねぎ、ぶなしめじ、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、トマト、わかめ、長ねぎ、りんご	スバゲッティ、サラダ油、薄力粉、食塩不使用バター、いりごま、食パン、上白糖	鶏がらだし、食塩、パセリ、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、ハードビスケット	エネルギー 602kcal たんぱく質 28.4g 脂質 24.8g 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
24	ご飯 鮭のマーメイド焼き ひじき煮 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) ◎ヤクルト ◎お菓子	さけ、高野豆腐、大豆水煮缶、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	オレングーマーレード、干しひじき、にんじん、ほうれん草、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油	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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 520kcal たんぱく質 21.9g 脂質 8.9g 炭水化物 91.9g 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
25	ご飯 肉野菜炒め ほうれん草の和え物 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) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくどうもやし、バナナ	うるち米、サラダ油、かたくり粉、上白糖	こいくちしょうゆ、鶏ガラ(粉末)、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 583kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.5g 炭水化物 88.9g 塩分 1.6g		
28	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜の炒め物 中華スープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏もも肉、牛乳	こまつな、りょくどうもやし、にんじん、黄パプリカ、ほうれん草、キャベツ、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、すりごま、サラダ油	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.9g 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
29	菜ごぼん カレーの胡麻和え焼き 小松菜の湯煮し 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) ◎牛乳130 ◎仲良しクッキー(卵不使用)	かかれい、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、りんご	うるち米、押麦、いりごま、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、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 496kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.6g 炭水化物 76.6g 塩分 1.6g	わかめおにぎり みそ汁	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 豚肉と大根の旨煮 ジャーマンポテト すまし汁 ブルーベリー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎おほかおにぎり	豚もも肉、ツナ缶、ベーコン、木綿豆腐、牛乳、かつお節	たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれん草、にんじん、ブルーベリー	うるち米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、いりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、鶏ガラ(粉末)、パセリ、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 605kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.5g 炭水化物 105.8g 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 0.9g

※栄養価は3歳以上の昼食・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	558kcal	22.6g	16.0g	1.6g	471kcal	18.6g	14.4g	1.4g
給与目標量	558kcal	20.9g	15.5g	1.6g	513kcal	19.3g	14.3g	1.4g

## 2026年4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
1	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	青菜ごはん、千草焼き ほうれん草のお浸し、すまし汁
2	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	軟飯、鶏肉と大根の旨煮 ブロッコリーサラダ、中華スープ
3	金	10倍粥、魚の煮付け キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け キャベツの煮浸し、みそ汁	軟飯、赤魚の煮付け キャベツのおかか和え、みそ汁
4・18	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、鶏じゃが チンゲン菜のお浸し、すまし汁
6	月	10倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉のナス炒め 大根の中華風サラダ、みそ汁
7	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	麦ごはん、カジキのおろしあんかけ 小松菜の磯辺和え、すまし汁
8	水	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	納豆軟飯、擬製豆腐 ほうれん草の胡麻和え、みそ汁
9	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	きつねうどん、鶏肉の照り焼き 三色サラダ
10	金	10倍粥、豚肉の煮物 南瓜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 南瓜煮、すまし汁	軟飯、豚肉の八宝菜 南瓜サラダ、中華スープ
11・25	土	10倍粥、豚肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、肉野菜炒め ほうれん草の和え物、みそ汁
13	月	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	軟飯、豚肉の味噌炒め ほうれん草のナムル、すまし汁
14	火	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	麦ごはん、カレイの香り揚げ チンゲン菜とコーンのソテー、みそ汁
15	水	10倍粥、豆腐の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、家常豆腐 春キャベツとしらすの和え物、中華スープ
16	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、鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのマヨサラダ、ミルクスープ
17	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	カレーライス、ココロサラダ トマト、卵スープ
20	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	軟飯、鶏肉のバーベキューソース キャベツのレモンサラダ、コーンスープ
21	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	麦ごはん、サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
22	水	10倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、みそ汁	軟飯・納豆和え、豚肉の炒め物 大根サラダ、みそ汁
23	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	白菜のクリームスパゲティ、ブロッコリー のツナ和え、トマト、わかめスープ
24	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	軟飯、鮭のマーマレード焼き ひじき煮、みそ汁
27	月	10倍粥、鶏肉の煮物 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 小松菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉のごま味噌焼き 小松菜の炒め物、中華スープ
28	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	麦ごはん、カレイの胡麻照り焼き 小松菜の煮浸し、みそ汁
30	木	10倍粥、豆腐の煮物 じゃが芋煮、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物 じゃが芋煮、すまし汁	軟飯、厚焼き玉子 ジャーマンポテト、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

