

2025年7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	捕食	栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ〇昼おやつ)	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	麦ごはん カレーの胡麻照り焼き チンゲン菜の炒め物 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 ◎仲良しクッキー(卵不使用)	かれい、木綿豆腐、牛乳	チンゲンサイ、りょうどうもやし、 にんじん、コーン缶、ほうれんそ う、りんご	うるち米、押麦、いりこま、サ ラダ油、ホットケーキミックス 、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、 料理酒、食塩、かつお・昆布だ し、ハードビスケット	エネルギー 453kcal たんぱく質 20.7g 脂質 11.8g 炭水化物 70.5g 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 鶏じゃが 小ねぎの磯辺和え みそ汁 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) ◎牛乳130 ◎黒糖あんパン(卵不使用)	鶏むね肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな りょうどうもやし、鶏もも肉、青 ピーマン、にんじん、ブロッコ リー、コーン缶、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、サラ ダ油、上白糖、ホットケーキ ミックス、黒砂糖	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	エネルギー 465kcal たんぱく質 22.4g 脂質 9.5g 炭水化物 78.1g 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
3	枝豆ごはん 豚肉と夏野菜のケチャップ炒め チンゲン菜サラダ 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 ◎鶏そぼろおにぎり	豚もも肉、牛乳、鶏ひき肉	えだまめ、たまねぎ、なす、ぶな しめじ、にんじん、青ピーマン、 ピーマン、にんじん、ブロッコ リー、コーン缶、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油	食塩、料理酒、昆布だし、トマト ケチャップ、鶏がら(粉末)、フ レンチドレッシング、水、バセ リ、ハードビスケット、こいくち しょうゆ	エネルギー 650kcal たんぱく質 26.2g 脂質 16.8g 炭水化物 104.8g 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
4	ドライカレー キャベツとりんごのサラダ トマト 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) ◎カルピス ◎お菓子	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、に んじん、にんじん、青ピーマン、 きゅうり、りんご、トマト、ほう れんそう、ぶなめし、バナナ	うるち米、サラダ油	カレーール、マヨネーズ、食塩、 鶏がらだし、ハードビスケット、 カルピス、揚げせんべい、鈴カ ステラ	エネルギー 589kcal たんぱく質 16.8g 脂質 18.5g 炭水化物 94.8g 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 4.4g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.9g
5	ご飯 鶏肉の旨煮 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、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそ う、りょうどうもやし、チンゲン サイ、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、か つお、ハードビスケット、揚げ せんべい、鈴カステラ	エネルギー 530kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.8g 炭水化物 86.9g 塩分 1.6g		
7	七夕そうめん 鶏肉の照り焼き オクラのかか和え スイカ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎セブゼリー	ロースハム、豚、鶏もも肉、 かつお節、牛乳	きゅうり、にんじん、オクラ、だい ごん、すいか、茹きたま、フレン ジジュース、はくさいジュース、りんご ジュース	そうめん、上白糖、サラダ油	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん、食塩、料理 酒、ハードビスケット	エネルギー 478kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.1g 炭水化物 62.7g 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
8	麦ごはん 赤魚のオニオンソース キャベツの和風和え 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) ◎牛乳130 ◎ソントラッキー	赤魚、木綿豆腐、牛乳、スキ ムミルク、ブレンヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、に んじん、こまつな、りんご	うるち米、押麦、上白糖、薄 力粉、食塩不使用バター	料理酒、こいくちしょうゆ、バ セリ、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 589kcal たんぱく質 19.6g 脂質 11.8g 炭水化物 79.6g 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
9	中華丼 大根サラダ 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) ◎牛乳130 ◎コーンパン	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	にんじん、エリンギ、はくさい、 りょうどうもやし、だいこん、き ゅうり、トマト、ほうれんそう、た まねぎ、ぶなめし、グレープフ ルーツ、コーン缶	うるち米、上白糖、かたくり 粉、こま油、いりこま、ホット ケーキミックス、サラダ油	こいくちしょうゆ、食塩、鶏が ら(粉末)、穀物酢、鶏がらだ し、ハードビスケット、マヨネー ズ、バセリ	エネルギー 505kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.8g 炭水化物 73.0g 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
10	ロールパン 鶏肉ときこのクリーム煮 三色サラダ 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 ◎おかかおにぎり	鶏むね肉、牛乳、かつお節	たまねぎ、ぶなめし、ブロッコ リー、にんじん、黄パプリカ、チ ンゲンサイ、はくさい、ネーブルオ レンジ	ロールパン、サラダ油、食塩 不使用バター、薄力粉、うる ち米、いりこま	鶏がら(粉末)、食塩、バセリ、 フレンチドレッシング、鶏がら だし、ハードビスケット、こいく ちしょうゆ	エネルギー 561kcal たんぱく質 26.2g 脂質 16.9g 炭水化物 82.4g 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 41.0g 塩分 0.8g
11	ご飯 豚肉の味噌炒め ほうれん草のナムル 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) ◎お菓子	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、 乳酸菌飲料	りょうどうもやし、たまねぎ、しい たけ、にんじん、青ピーマン、ほ うれんそう、だいこん、こまつな、 バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、 こま油、いりこま	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、揚 げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 491kcal たんぱく質 16.7g 脂質 18.0g 炭水化物 89.2g 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
12	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物 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	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲン サイ、りょうどうもやし、こまつな、 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、 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 508kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.8g 炭水化物 86.2g 塩分 1.6g		
14	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナ和え 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 ◎マカロニきな粉	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、き な粉	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、たまねぎ、りんご	うるち米、マカロニ、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、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 536kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.0g 炭水化物 75.3g 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
15	麦ごはん カレーの味噌煮 きゅうりとわかめの漬物の物 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) ◎牛乳130 ◎塩生臼ケーキ	さば、鶏さき、木綿豆腐、 牛乳、卵、ホイップクリーム	しょうが、わかめ、りょうどうも やし、にんじん、チンゲンサイ、 はくさい、ネーブルオレンジ、 みかかん	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、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、 ウハソース	エネルギー 608kcal たんぱく質 25.7g 脂質 26.2g 炭水化物 74.8g 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
16	ご飯 和風ミートローフ アスパラサラダ 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) ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト	豚ひき肉、木綿豆腐、豚、牛 乳、ブレンヨーグルト	干しひじき、たまねぎ、にんじん、 ぶなめし、アスパラガス、キャバ ヅ、きゅうり、コーン缶、ほうれ んそう、長ねぎ、なす、りんご、み かんは、白梅、黄桃、バナナ	うるち米、パン粉、かたくり 粉、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、 カレー、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 500kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.8g 炭水化物 75.5g 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
17	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 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) ◎牛乳130 ◎鮭おにぎり	鶏むね肉、焼き竹輪、牛乳、 さけ	だいこん、長ねぎ、にんじん、 ぶなめし、アスパラガス、はく さい、こまつな、たまねぎ、あず な、グレープフルーツ	うるち米、かたくり粉、こま 油、上白糖、すりこま	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、食塩	エネルギー 574kcal たんぱく質 26.3g 脂質 9.9g 炭水化物 99.9g 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
18	いわしの味噌丼 夏野菜の味噌炒め トマト 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) ◎カルピス ◎お菓子	いわし、卵、鶏ひき肉、木綿 豆腐、牛乳	しょうが、さいやみんじょう、鶏 もも肉、青ピーマン、にんじん、 トマト、ほうれんそう、たまねぎ、 バナナ	うるち米、押麦、かたくり粉、 薄力粉、サラダ油、上白糖	料理酒、こいくちしょうゆ、本 みりん、食塩、米みそ、かつお ・昆布だし、ハードビスケット、カ ルピス、揚げせんべい、鈴カス テラ	エネルギー 560kcal たんぱく質 20.7g 脂質 12.8g 炭水化物 93.4g 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
19	ご飯 鶏肉の旨煮 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、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそ う、りょうどうもやし、チンゲン サイ、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、鈴カステラ	エネルギー 530kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.8g 炭水化物 86.9g 塩分 1.6g		
22	ご飯 厚焼き ひじき煮 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	卵、木綿豆腐、ツナ缶、高野 豆腐、大豆水煮、牛乳、粉チ ーズ、スキムミルク	たまねぎ、ミックスベジタブル、 干しひじき、にんじん、ほうれ んそう、長ねぎ、キャベツ、ネー ブルオレンジ	うるち米、上白糖、こま油、薄 力粉、食塩不使用バター	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、ベーキン グパウダー	エネルギー 541kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.8g 炭水化物 77.5g 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
23	納豆ごはん 鮭の西京焼き 小ねぎの煮浸し すまし汁 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) ◎牛乳130 ◎ドレッシング	赤きり納豆、さけ、油揚げ、 木綿豆腐、牛乳、卵	だいこん、こまつな、はくさい、に んじん、ぶなめし、にんじん、 コーン缶、たまねぎ、グレープフ ルーツ	うるち米、上白糖、食塩不使 用バター、薄力粉	こいくちしょうゆ、米みそ、料 理酒、本みりん、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 543kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19.0g 炭水化物 71.9g 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	ご飯 すき焼き風煮 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) ◎牛乳130 ◎ツナおにぎり	豚もも肉、焼き豆腐、豚、牛 乳、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 ブロッコリー、コーン缶、チン ゲンサイ、キャベツ、ぶなめし、 バナナ	うるち米、サラダ油、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 649kcal たんぱく質 26.9g 脂質 14.2g 炭水化物 108.7g 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
25	焼きそば 鶏のかから揚げ 夏野菜の照り合わせ 朝スープ スイカ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎デザート ◎お菓子	鶏もも肉、豚、牛乳、乳酸菌 飲料	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、しょうが、えだまめ、 トマト、こまつな、長ねぎ、すい か	中華めん、サラダ油、かたくり 粉、とうもろこし玄飯	焼きそば粉末ソース、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、 揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 677kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.9g 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
26	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物 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	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲン サイ、りょうどうもやし、こまつな、 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、 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 510kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.8g 炭水化物 86.5g 塩分 1.6g		
28	ご飯 鶏肉の生煮焼 キャベツの中華風サラダ 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 ◎さつま芋の旨煮	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、生わかめ、にんじん、 チンゲンサイ、長ねぎ、あずな、 ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、 こま油、さつま芋	こいくちしょうゆ、料理酒、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 498kcal たんぱく質 19.2g 脂質 11.8g 炭水化物 85.1g 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 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
29	麦ごはん 鮭のムニエル 小ねぎのソー ーススープ 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) ◎りんごジュース ◎きな粉ラック	さけ、牛乳、スキムミルク、 きな粉	こまつな、りょうどうもやし、に んじん、黄パプリカ、たまねぎ、 コーン缶、グレープフルーツ、りんご ジュース	うるち米、押麦、薄力粉、サラ ダ油、食パン、上白糖、食塩 不使用バター	料理酒、こいくちしょうゆ、食 塩、水、バセリ、鶏がら(粉末)、 ハードビスケット	エネルギー 515kcal たんぱく質 22.8g 脂質 10.2g 炭水化物 86.8g 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	ご飯 鶏肉のこま味噌焼 ブロッコリーのハムサラダ 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 ◎ココアケーキ	鶏もも肉、ロースハム、牛 乳、卵	ブロッコリー、にんじん、コーン 缶、チンゲンサイ、だいこん、りん ご	うるち米、すりこま、ホット ケーキミックス、食塩不使用 バター、上白糖	米みそ、本みりん、こいくち しょうゆ、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、ビュウコア	エネルギー 554kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.4g 炭水化物 73.3g 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	ご飯 豆豚チンブリー(沖縄県) 南瓜サラダ わかめスープ 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 ◎とうもろこしおにぎり	木綿豆腐、豚もも肉、卵、 ロースハム、牛乳	りょうどうもやし、チンゲンサイ、 にんじん、ぶなめし、かぼちゃ、 きゅうり、わかめ、はくさい、ネ ーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、とうも ろこし玄飯	こいくちしょうゆ、鶏がら(粉 末)、食塩、料理酒、マヨネー ズ、かつお・昆布だし、ハードビ スケット、昆布だし	エネルギー 649kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.1g 炭水化物 107.7g 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 40.6g 塩分 0.9g

※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
今日の給与量	544kcal	21.8g	15.3g	1.6g	475kcal	18.9g	14.7g	1.4g
給与目標量	533kcal	20.0g	14.8g	1.6g	480kcal	18.0g	13.3g	1.4g

2025年7月 離乳食献立表 アップルナースリー南行徳保育園

		前期	中期	後期・完了期
1	火	10倍粥、魚の煮付け、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	麦ごはん、カレイの胡麻照り焼き、 チンゲン菜の炒め物、すまし汁
2	水	10倍粥、鶏肉の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏じゃが、 小松菜の磯辺和え、みそ汁
3	木	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	枝豆ご飯、豚肉と夏野菜のケチャップ炒め、 ブロッコリーサラダ、ミルクスープ
4	金	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	ドライカレー、キャベツとりんごの サラダ、トマト、中華スープ
5・19	土	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の和え物、みそ汁
7	月	10倍粥、鶏肉の照り焼き、 大根煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の照り焼き、 大根煮、すまし汁	七夕そうめん、鶏肉の照り焼き、 オクラのおかか和え
8	火	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	麦ごはん、赤魚のオニオンソース、 キャベツの和風和え、みそ汁
9	水	10倍粥、豚肉の煮物、 大根煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 大根煮、すまし汁	中華丼、大根サラダ、 トマト、中華スープ
10	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ロールパン、鶏肉ときのこのクリーム煮、 三色サラダ、中華スープ
11	金	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
12・26	土	10倍粥、豚肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉と豆腐の旨煮、 チンゲン菜の和え物、みそ汁
14	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、鶏肉のマーマレード焼き、 ブロッコリーのツナ和え、中華スープ
15	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
16	水	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	軟飯、和風ミートローフ、 アスパラサラダ、みそ汁
17	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉と大根の旨煮、 ほうれん草の胡麻和え、みそ汁
18	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	いわしの蒲焼丼、夏野菜の味噌炒め、 トマト、すまし汁
22	火	10倍粥、豆腐の煮物、 野菜煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物、 野菜煮、みそ汁	軟飯、厚焼き玉子、 ひじき煮、みそ汁
23	水	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	納豆ご飯、鮭の西京焼き、 小松菜の煮浸し、すまし汁
24	木	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、すき焼き風煮、 ブロッコリーの和え物、みそ汁
25	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	焼きそば、鶏のから揚げ、 夏野菜の盛り合わせ、卵スープ
28	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	軟飯、豚肉の生姜焼き、 キャベツの中華風サラダ、みそ汁
29	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、鮭のムニエル、 小松菜のソテー、コーンスープ
30	水	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、鶏肉のごま味噌焼き、 ブロッコリーのハムサラダ、すまし汁
31	木	10倍粥、豆腐煮、 南瓜煮、すまし汁	5倍粥、豆腐煮、 南瓜煮、すまし汁	軟飯、豆腐チャンプルー、 南瓜サラダ、わかめスープ

*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

