

2025年9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◎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	ご飯 回鍋肉 ひじきサラダ 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 ◎さつま芋の甘煮	豚もも肉、牛乳	キャベツ、しいたけ、青ピーマン、にんじん、干しひじき、りょうどうもやし、きゅうり、コーン缶、わかめ、長ねぎ、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、ごま油、いりごま、さつまいも	米みそ、デンプンゼラン、料理酒、こいくちしょうゆ、オイスターソース、穀物酢、食塩、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 18.9g 脂質 12.0g 炭水化物 76.3g 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	
2火	麦ごはん 赤魚の煮付け ブロッコリーの胡麻和え 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) ◎牛乳130 ◎コーンフレークおこし	赤魚、焼き竹輪、木綿豆腐、牛乳	しょうが、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、りんご	うるち米、押麦、上白糖、すりごま、コーンフレーク、食塩不使用バター	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、マッシュルーム	エネルギー 490kcal たんぱく質 22.0g 脂質 13.5g 炭水化物 75.8g 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	
3水	ご飯 松風焼き ほうれん草のしらす和え すまし汁 ブルー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎りんごゼリー	鶏ひき肉、牛乳、卵、しらす干し	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、わかめ、ごまつな、はくさい、みずな、ブルー、りんごジュース、てんぐさ	うるち米、パン粉、いりごま、上白糖	米みそ、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	エネルギー 488kcal たんぱく質 20.1g 脂質 12.2g 炭水化物 80.5g 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	
4木	きつねうどん 鶏肉の照り焼き トマト バナナ	〇牛乳(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎コマ塩おにぎり	油揚げ、鶏もも肉、牛乳	はくさい、だいこん、にんじん、しいたけ、長ねぎ、トマト、なし	うどん、うるち米、すりごま	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩	エネルギー 531kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.4g 炭水化物 78.4g 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 0.9g	
5金	ご飯 肉じゃが 千草和え 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) ◎キャロット ◎お菓子	豚もも肉、高野豆腐、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、ごまつな、りょうどうもやし、チンゲンサイ、キャベツ、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鉄ブラスウエハース	エネルギー 554kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.1g 炭水化物 93.6g 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	
6土	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) ◎牛乳130 ◎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、りょうどうもやし、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、鈴カステラ	エネルギー 535kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.2g 炭水化物 86.9g 塩分 1.6g			
8月	ご飯 酢豚 さつま芋サラダ 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 ◎カラロニきな粉	鶏むね肉、ロースハム、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、青ピーマン、しいたけ、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、ごま油、上白糖、かたくり粉、さつまいも、マカロニ	トマトケチャップ、穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 570kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.7g 炭水化物 89.5g 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火	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 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 ◎クッキー	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、卵	しょうが、わかめ、りょうどうもやし、にんじん、りんご、ごまつな、だいこん、りんご	うるち米、押麦、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 548kcal たんぱく質 24.5g 脂質 22.2g 炭水化物 70.8g 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	
10水	豚丼 コロコロサラダ 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) ◎麦茶 ◎ブルーヨーグルト(ブルー)	豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳、フレッシュヨーグルト、スキムミルク	たまねぎ、ごぼう、だいこん、コーン缶、きゅうり、にんじん、トマト、ほうれんそう、みずな、ごなしめし、なし、みかん、黄桃缶、ブルー、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、フレッシュレモン汁、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、食塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 458kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.5g 炭水化物 76.7g 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	
11木	ロールパン キャベツ入りメンチカツ ブロッコリーのツナサラダ コーンスープ グレープフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎鶏もも肉おにぎり	豚ひき肉、卵、ツナ缶、牛乳、スキムミルク、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、コーン缶、グレープフルーツ、りんごジュース	ロールパン、薄力粉、パン粉、サラダ油、うるち米、いりごま	中濃ソース、フレッシュレモン汁、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、料理酒、食塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 620kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.9g 炭水化物 100.8g 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	
12金	ご飯 鮭のマーマレード焼き 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) ◎カルピス ◎お菓子	さけ、高野豆腐、大豆水煮豆、木綿豆腐、牛乳	オレンジマーマレード、干しひじき、にんじん、ごまつな、たまねぎ、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、カルピス、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 516kcal たんぱく質 21.4g 脂質 8.8g 炭水化物 90.6g 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	
13土	ご飯 豚肉の煮物 ほうれん草のお浸し 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	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょうどうもやし、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、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 554kcal たんぱく質 20.6g 脂質 10.4g 炭水化物 87.9g 塩分 1.6g			
16火	ご飯 中華風卵焼き かぼちゃのいとし煮 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 ◎カラフル煮しな	卵、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏、ゆで小豆、牛乳	たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ミックスベジタブル、かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、ネーブルオレンジ、野菜ミックスジュース	うるち米、ごま油、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、鶏ガラ(粉末)、料理酒、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 516kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.4g 炭水化物 85.5g 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	
17水	麦ごはん カレーの味噌マヨ焼き 小松菜のソテー 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 ◎ツナおにぎり	かれい、木綿豆腐、牛乳、ツナ缶	かかれい、バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、りんご	うるち米、押麦、サラダ油、上白糖、いりごま	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 561kcal たんぱく質 24.7g 脂質 10.7g 炭水化物 96.2g 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	
18木	スナモリ納豆ご飯(鳥取県) 揚げ豆腐 ブロッコリーのおかか和え 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 ◎誕生日ケーキ	挽きわり納豆、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、かつお、牛乳、ホイップクリーム	たまねぎ、にんにく、しょうが、こねぎ、干しいたけ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ブロッコリー、コーン缶、はくさい、なめし、グレープフルーツ、みかん	うるち米、ごま油、上白糖、食塩不使用バター、薄力粉	料理酒、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、ベーキングパウダー、ウエハース	エネルギー 614kcal たんぱく質 24.3g 脂質 25.7g 炭水化物 78.8g 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	
19金	ハヤシライス コールスローサラダ 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) ◎キャロット ◎お菓子	豚もも肉、卵、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、トマト、ごまつな、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、フレッシュレモン汁、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、鉄ブラスウエ	エネルギー 588kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.5g 炭水化物 101.0g 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	
20土	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) ◎牛乳130 ◎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、りょうどうもやし、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、鈴カステラ	エネルギー 539kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.4g 炭水化物 87.0g 塩分 1.6g			
22月	ご飯 鶏肉の中華焼き キャベツの味噌ドレサラダ すまし汁 ブルー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎粉心き手	鶏もも肉、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ごまつな、たまねぎ、ブルー、あおのり	うるち米、上白糖、サラダ油、ごま油、すりごま、じゃがいも	オイスターソース、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、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 493kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.4g 炭水化物 68.3g 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	
24水	ご飯 豚肉の八宝菜 ほうれん草と大根のナムル 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 ◎ココアケーキ	豚もも肉、牛乳、卵	はくさい、たまねぎ、りょうどうもやし、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごまつな、長ねぎ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、いりごま、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、穀物酢、鶏がらだし、ハードビスケット、ピュアココア	エネルギー 502kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.8g 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	
25木	スパゲティナーボリタン ブロッコリーサラダ トマト ミルクスープ 梨	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎きな粉おはぎ	豚ひき肉、ウインナーソーセージ、牛乳、スキムミルク、きな粉	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン缶、トマト、なし	スパゲティ、サラダ油、うるち米、上白糖	鶏ガラ(粉末)、トマトケチャップ、中濃ソース、食塩、フレッシュレモン汁、水、パセリ、ハードビスケット	エネルギー 518kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.7g 炭水化物 74.5g 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	
26金	ご飯 鮭の照り焼き 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) ◎カルピス ◎お菓子	さけ、油揚げ、牛乳	しょうが、ごまつな、はくさい、にんじん、ごなしめし、ほうれんそう、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、カルピス、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 488kcal たんぱく質 19.9g 脂質 7.2g 炭水化物 88.0g 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土	ご飯 豚肉の煮物 ほうれん草のお浸し 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	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょうどうもやし、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、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 554kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.4g 炭水化物 87.9g 塩分 1.6g			
29月	ご飯 豚肉のナス炒め キャベツとわかめの和え物 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) ◎牛乳130 ◎黒糖ケーキ	豚もも肉、牛乳、卵	たまねぎ、なす、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、わかめ、チンゲンサイ、ほうい、ごなしめし、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、薄力粉、食塩不使用バター、黒砂糖	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、ベーキングパウダー	エネルギー 513kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.1g 炭水化物 74.3g 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火	納豆ご飯 サワラの照り焼き 野菜炒め 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 ◎レースングクッキー	糸引き納豆、さわら、木綿豆腐、牛乳、粉チーズ、スキムミルク、卵	だいこん、しょうが、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、エリンギ、黄パプリカ、ほうれんそう、にんじん、りんご、レーズン	うるち米、サラダ油、薄力粉、食塩不使用バター、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、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 546kcal たんぱく質 25.7g 脂質 18.6g 炭水化物 75.1g 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	

※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
今月の給与量	532kcal	21.6g	15.1g	1.6g	466kcal	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9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	月	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	ご飯、回鍋肉 ひじきサラダ、わかめスープ
2	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	麦ごはん、赤魚の煮付け ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁
3	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	ご飯、松風焼き ほうれん草のしらす和え、すまし汁
4	木	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	きつねうどん、鶏肉の照り焼き トマト
5	金	10倍粥、豚肉の旨煮 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮 小松菜の煮浸し、みそ汁	ご飯、肉じゃが 千草和え、みそ汁
6・20	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、鶏肉の旨煮 チンゲン菜のお浸し、みそ汁
8	月	10倍粥、鶏肉の旨煮 さつま芋の煮物、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 さつま芋の煮物、すまし汁	ご飯、酢鶏 さつま芋サラダ、中華スープ
9	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
10	水	10倍粥、豚肉の旨煮 大根煮、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮 大根煮、みそ汁	豚丼、コロコロサラダ トマト、みそ汁
11	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	ロールパン、キャベツ入りメンチカツ ブロッコリーのツナサラダ、コーンスープ
12	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、鮭のマーメイド焼き ひじき煮、みそ汁
13・27	土	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	ご飯、豚肉の煮物 ほうれん草のお浸し、すまし汁
16	火	10倍粥、豆腐の煮物 南瓜煮、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物 南瓜煮、すまし汁	ご飯、中華風卵焼き かぼちゃのいとし煮、中華スープ
17	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	麦ごはん、カレイの味噌マヨ焼き 小松菜のソテー、すまし汁
18	木	10倍粥、豆腐の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	スタミナ納豆ご飯(鳥取県)、擬製豆腐 ブロッコリーのおかか和え、みそ汁
19	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	ハヤシライス、コールスローサラダ トマト、卵スープ
22	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	ご飯、鶏肉の中華焼き キャベツの味噌ドレサラダ、すまし汁
24	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	ご飯、豚肉の八宝菜 ほうれん草と大根のナムル、中華スープ
25	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・ナポリタン、ブロッコリーサラダ トマト、ミルクスープ
26	金	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	ご飯、鮭の照り焼き 小松菜の煮浸し、みそ汁
29	月	10倍粥、豚肉の旨煮 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮 キャベツの煮浸し、みそ汁	ご飯、豚肉のナス炒め キャベツとわかめの和え物、みそ汁
30	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	納豆ご飯、サワラの照り焼き 野菜炒め、みそ汁

* 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