

## 2024年11月 献立表 アップルナースリー浦安保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	補食	補食栄養価
	昼食	おやつ (O:おやつ、M:もち)	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	ご飯 豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と大根のナムル :中華スープ バナナ	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、ほうれんそう、はくさい、バナナ	うるち米、サラダ油、ごま油、いりごま、上白糖	オイスターソース、こいくちしょうゆ、料理酒、鰹物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 539kcal たんぱく質 19.4g 脂質 11.8g 炭水化物 92.8g 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
2	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 ほうれん草の和え物 :すまし汁 バナナ	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもろこし、ごまつな、バナナ	うるち米、かたくり粉、上白糖	パセリ、こいくちしょうゆ、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、飴カステラ	エネルギー 504kcal たんぱく質 16.9g 脂質 11.2g 炭水化物 88.1g 塩分 1.6g		
5	青菜ごはん 厚焼き玉子 じゃがいも、ケチャップ炒め ミルクスープ バナナ	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎仲良しクッキー	豚、木綿豆腐、ツナ缶、ウインナーソーセージ、牛乳、スキムミルク、豆乳	ごまつな、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん、バナナ	うるち米、ごま、サラダ油、上白糖、じゃがいも、ホットケーキミックス	食塩、こいくちしょうゆ、料理酒、トマトケチャップ、鶏ガラ(粉末)、水、パセリ、ハードビスケット	エネルギー 614kcal たんぱく質 21.0g 脂質 20.4g 炭水化物 93.0g 塩分 1.7g	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
6	麦ごはん 赤魚の胡麻照り焼き ひじき煮 :みそ汁 柿	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつま芋の包み揚げ	赤魚、高野豆腐、大豆水煮缶、木綿豆腐、牛乳	干しひじき、にんじん、グリーンピース、チンゲンサイ、柿	うるち米、押麦、ごま、上白糖、ごま油、さつまいも、食塩不使用バター、いりごま、春巻きの皮、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 539kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.7g 炭水化物 83.0g 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
7	ご飯 鶏肉のおろしあんかけ ほうれん草のソテー :みそ汁 りんご	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎きな粉おにぎり	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、きな粉	だいこん、こねぎ、ほうれんそう、りょくとうもろこし、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご	うるち米、かたくり粉、上白糖	本みりん、料理酒、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 653kcal たんぱく質 24.8g 脂質 16.4g 炭水化物 108.7g 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
8	カレーライス ブロッコリーサラダ トマト :中華スープ オレンジ	O牛乳(午前おやつ) O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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、トマト、ごまつな、長ねぎ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、サラダ油	カレーウ、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、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 539kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.9g 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
9	ご飯 豚肉の煮物 チンゲン菜の和え物 :みそ汁 バナナ	O牛乳(午前おやつ) O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、チンゲンサイ、りょくとうもろこし、ほうれんそう、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、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 573kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.6g 炭水化物 91.6g 塩分 1.6g		
11	ご飯 鶏肉のバーベキューソース ミモザサラダ わかめスープ オレンジ	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロニきな粉	鶏もも肉、豚、木綿豆腐、牛乳、きな粉	にんにく、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、わかめ、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、いりごま、マカロニ	中華ソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、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 594kcal たんぱく質 28.1g 脂質 22.2g 炭水化物 79.2g 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
12	ロールパン カレイのフリッター コールスローサラダ コーンスープ :さつま芋のケーキ	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎さつま芋のケーキ	かれい、豚、牛乳、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、たまねぎ、コーン缶、柿、りんごジュース	ロールパン、薄力粉、サラダ油、さつまいも、食塩不使用バター、黒砂糖	ベーキングパウダー、マヨネーズ、トマトケチャップ、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	エネルギー 609kcal たんぱく質 19.7g 脂質 24.0g 炭水化物 83.7g 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
13	野菜たっぷりモーロ一井 コロコロサラダ トマト :中華スープ グレープフルーツ	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ツナおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、プロセスチーズ、牛乳、ツナ缶	なす、長ねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、コーン缶、きゅうり、トマト、ごまつな、みずな、えのきたけ、グレープフルーツ	うるち米、ごま油、かたくり粉、上白糖、いりごま	米みそ、デンプンジャラン、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 650kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.7g 炭水化物 104.4g 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
14	ご飯 松風焼き チンゲン菜のソテー :すまし汁 りんご	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎コーンパン	鶏ひき肉、牛乳、豚	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもろこし、黄パプリカ、ほうれんそう、だいこん、りんご、コーン缶	うるち米、パン粉、いりごま、サラダ油、上白糖、醤油、焼酎、ホットケーキミックス	米みそ、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、パセリ、マヨネーズ	エネルギー 550kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.4g 炭水化物 79.7g 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
15	赤飯 鮭のマーレド焼き ほうれん草のしらす和え :みそ汁 バナナ	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	ささげ、さけ、しらす干し、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	オレンジマーレド、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、にんじん、わかめ、ごまつな、バナナ	うるち米、もち米、いりごま、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、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 523kcal たんぱく質 23.0g 脂質 7.2g 炭水化物 98.1g 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
16	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 ほうれん草の和え物 :すまし汁 バナナ	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもろこし、ごまつな、バナナ	うるち米、かたくり粉、上白糖	パセリ、こいくちしょうゆ、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、飴カステラ	エネルギー 507kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.2g 炭水化物 88.8g 塩分 1.6g		
18	納豆ご飯 豆腐の五目煮 小松菜の炒め物 :すまし汁 オレンジ	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ぶどうゼリー	糸引き納豆、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	だいこん、長ねぎ、りょくとうもろこし、にんじん、ぶなしめじ、ごまつな、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、ぶどうジュース、てんぷく	うるち米、かたくり粉、上白糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、料理酒、食塩、ハードビスケット	エネルギー 559kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.2g 炭水化物 87.0g 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
19	麦ごはん さわら大根 ほうれん草の胡麻和え :みそ汁 りんご	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎クッキー	さわら、焼き竹輪、木綿豆腐、牛乳、豚	だいこん、しょうが、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ごまつな、たまねぎ、りんご	うるち米、押麦、上白糖、すりごま、食塩不使用バター、薄力粉	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 577kcal たんぱく質 21.8g 脂質 21.1g 炭水化物 81.2g 塩分 1.5g	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
20	ご飯 豚肉と大根の旨煮 キャベツの中華風サラダ :みそ汁 グレープフルーツ	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マシュマロフレーク	鶏むね肉、牛乳	だいこん、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、生わかめ、チンゲンサイ、みずな、えのきたけ、グレープフルーツ、レーズン	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、いりごま、食塩不使用バター、コーンフレーク	こいくちしょうゆ、鰹物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、マシュマロ	エネルギー 547kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.8g 炭水化物 84.3g 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
21	コンクリュームパゲティ 三色サラダ トマト :みそ汁 りんご	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎鮭おにぎり	鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、牛乳、スキムミルク、豚、さけ	たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、黄パプリカ、トマト、ごまつな、長ねぎ、りんご	スパゲティ、サラダ油、かたくり粉、うるち米、いりごま	食塩、鶏ガラ(粉末)、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 646kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.9g 炭水化物 100.3g 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
22	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	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎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、りょくとうもろこし、きゅうり、にんじん、ごまつな、バナナ	うるち米、上白糖	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、鰹物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 551kcal たんぱく質 23.3g 脂質 13.2g 炭水化物 90.9g 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 豚肉と野菜のケチャップ炒め ブロッコリーのツナサラダ :中華スープ オレンジ	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ココアケーキ	豚もも肉、大豆、ツナ缶、牛乳、豚	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、青ピーマン、黄パプリカ、にんにく、ブロッコリー、コーン缶、チンゲンサイ、キャベツ、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、上白糖、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	トマトケチャップ、中華ソース、鶏ガラ(粉末)、食塩、フレンチドレッシング、鶏がらだし、ハードビスケット、ビュウココア	エネルギー 559kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.5g 炭水化物 80.0g 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	きのこご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の甘煮 :すまし汁 りんご	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ごまクッキー	鶏ひき肉、油揚げ、さけ、木綿豆腐、牛乳、豚	まいたけ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ、かぼちゃ、ほうれんそう、りんご	うるち米、上白糖、サラダ油、薄力粉、食塩不使用バター、いりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、米みそ、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 583kcal たんぱく質 23.9g 脂質 18.6g 炭水化物 87.2g 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
27	ご飯 豚肉の八宝菜 里芋のサラダ :みそ汁 グレープフルーツ	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、ブレンヨーグルト、スキムミルク	はくさい、たまねぎ、りょくとうもろこし、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ごまつな、長ねぎ、えのきたけ、グレープフルーツ、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、さつまいも	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、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 513kcal たんぱく質 21.7g 脂質 13.9g 炭水化物 79.9g 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
28	味噌ラーメン 鶏肉の照り焼き トマト :みそ汁 りんご	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎チーズと昆布のおにぎり	豚ひき肉、なると、鶏もも肉、牛乳、プロセスチーズ	りょくとうもろこし、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、トマト、りんご、塩昆布	中華めん、サラダ油、うるち米、いりごま	米みそ、こいくちしょうゆ、鶏ガラ(粉末)、食塩、本みりん、料理酒、ハードビスケット	エネルギー 633kcal たんぱく質 28.8g 脂質 21.2g 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
29	ご飯 けいちゃん焼き 小松菜とさつま揚げの和風サラダ :すまし汁 バナナ	O牛乳(午前おやつ) Oビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	鶏もも肉、さつま揚げ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ごまつな、りょくとうもろこし、チンゲンサイ、だいこん、バナナ	うるち米、サラダ油、いりごま	こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん、食塩、鰹物酢、かつお・昆布だし、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 545kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.4g 炭水化物 92.3g 塩分 1.7g	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 豚肉の煮物 チンゲン菜の和え物 :みそ汁 バナナ	O牛乳(午前おやつ) O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、チンゲンサイ、りょくとうもろこし、ほうれんそう、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、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 573kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.6g 炭水化物 91.7g 塩分 1.6g		

\*栄養価は3歳以上の昼食・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	570kcal	22.1g	16.4g	1.6g	497kcal	19.2g	15.8g	1.4g
給与目標量	607kcal	22.7g	16.8g	1.6g	543kcal	20.4g	15.1g	1.4g

## 2024年11月 離乳食献立表 アップルナースリー浦安保育園

		前期	中期	後期・完了期
1	金	10倍粥、豚肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚ひき肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	ご飯、豚肉のオイスターソース炒め、 チンゲン菜と大根のナムル、中華スープ
2,16	土	10倍粥、豆腐の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、ツナと豆腐の旨煮、 ほうれん草の和え物、すまし汁
5	火	10倍粥、豆腐のツナ煮、 じゃがいも煮、すまし汁	5倍粥、豆腐のツナ煮、 じゃがいも煮、すまし汁	青菜ご飯、厚焼玉子、 じゃがいものケチャップ炒め、ミルクスープ
6	水	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、赤魚の胡麻照り焼き、 ひじき煮、みそ汁
7	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏ひき肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉のおろしあんかけ、 チンゲン菜のソテー、みそ汁
8	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、豚ひき肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	カレーライス、ブロッコリーサラダ、 トマト、中華スープ
9,30	土	10倍粥、豚肉の旨煮、 チンゲン菜の煮物、みそ汁	5倍粥、豚ひき肉の旨煮、 チンゲン菜の煮物、みそ汁	ご飯、豚肉の煮物、 チンゲン菜の和え物、みそ汁
11	月	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、鶏ひき肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	ご飯、鶏ひき肉のバーベキューソース、 ミモザサラダ、わかめスープ
12	火	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	ロールパン、カレイのフリッター、 コールスローサラダ、コーンスープ
13	水	10倍粥、豚肉の旨煮、 大根の煮物、すまし汁	5倍粥、豚ひき肉の旨煮、 大根の煮物、すまし汁	野菜たっぷりマーボー丼、コロコロサラダ、 トマト、中華スープ
14	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮物、すまし汁	5倍粥、鶏ひき肉の旨煮、 チンゲン菜の煮物、すまし汁	ご飯、松風焼き、 チンゲン菜のソテー、すまし汁
15	金	10倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	赤飯、鮭のマーマレード焼き、 ほうれん草のしらす和え、みそ汁
18	月	10倍粥、豆腐の野菜煮、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の野菜煮、 小松菜の煮浸し、すまし汁	納豆ご飯、豆腐の五目煮、 小松菜の炒め物、すまし汁
19	火	10倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	麦ご飯、さわら大根、 ほうれん草お胡麻和え、みそ汁
20	水	10倍粥、鶏肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏ひき肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉と大根の旨煮、 キャベツの中華風サラダ、みそ汁
21	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、鶏ひき肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	コーンクリームスパゲティ、三色サラダ トマト、卵スープ
22	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	ご飯、サバの味噌煮、 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
25	月	10倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、豚ひき肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	ご飯、豚肉と野菜のケチャップ炒め、 ブロッコリーのツナサラダ、中華スープ
26	火	10倍粥、魚の煮付け、 かぼちゃの甘煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 かぼちゃの甘煮、すまし汁	きのご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、 かぼちゃの甘煮、すまし汁
27	水	10倍粥、豚肉の旨煮、 野菜煮、みそ汁	5倍粥、豚ひき肉の旨煮、 野菜煮、みそ汁	ご飯、豚肉の八宝菜、 里芋のサラダ、みそ汁
28	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、みそ汁	5倍粥、鶏ひき肉の旨煮、 野菜煮、みそ汁	味噌ラーメン、鶏肉の照り焼き、 トマト
29	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏ひき肉の旨煮、 小松菜の煮浸し、すまし汁	ご飯、けいちゃん焼き、 小松菜とさつま揚げの和風サラダ、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

