

# 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:果物)	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 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○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、パナナ	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 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○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、りょくとろもやし、ごまつな、パナナ	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 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○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、パナナ	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	○牛乳(午前おやつ) ○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、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	○牛乳(午前おやつ) ○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、りょくとろもやし、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ccoliサラダ トマト ：中華スープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○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	カレーうどん、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 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○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、りょくとろもやし、ほうれんそう、パナナ	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	○牛乳(午前おやつ) ○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 1.8g	鶏おにぎり ：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 コンソメスープ ：さつま芋のケーキ	○牛乳(午前おやつ) ○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	野菜たっぷりモーリー丼 コロコロサラダ トマト ：中華スープ グレープフルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ツナおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、ブロセステーズ、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、テンメシジャン、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	○牛乳(午前おやつ) ○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、りょくとろもやし、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 鯉のマーメイド焼き ほうれん草のしらす和え ：みそ汁 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○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	オレンジマーメイド、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、パナナ	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 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○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、りょくとろもやし、ごまつな、パナナ	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	○牛乳(午前おやつ) ○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、りょくとろもやし、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	鶏おにぎり ：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	○牛乳(午前おやつ) ○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	○牛乳(午前おやつ) ○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、マシュマロフレーク	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	コンクリュームスバゲティ 三色サラダ トマト ：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 ◎鶏おにぎり	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	スパゲッティ、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 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○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、りょくとろもやし、きゅうり、にんじん、ごまつな、パナナ	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	○牛乳(午前おやつ) ○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、ビュッココア	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	鶏おにぎり ：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 鯉のちやんちゃん焼き 南瓜の甘露煮 ：すまし汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○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	しいたけ、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	○牛乳(午前おやつ) ○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、りょくとろもやし、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、パナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、さといも	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 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○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、なたも、鶏もも肉、牛乳、ブロセステーズ	りょくとろもやし、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 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○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、りょくとろもやし、チンゲンサイ、だいこん、パナナ	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 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○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、りょくとろもやし、ほうれんそう、パナナ	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歳以上時の昼食・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
今月の給与量	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ورا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

