

2024年12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 (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			
2月	五目納豆ごはん 厚焼き玉子 ほうれん草ときのお浸し 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 ◎りんごゼリー	挽きわり納豆、しらす、かつお節、ツナ缶、牛乳	こまつな、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、チンゲンサイ、長ねぎ、みずな、オレンジ、りんごジュース、てんぐさ	うるち米、上白糖、サラダ油	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	エネルギー 517kcal たんぱく質 21.0g 脂質 12.3g 炭水化物 85.7g 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
3日	煮ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し 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 ◎ソフトクッキー	さけ、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう、たまねぎ、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、マヨネーズ、本みりん、料理酒、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	エネルギー 577kcal たんぱく質 25.7g 脂質 17.1g 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
4日	ご飯 鶏肉の中華焼き チンゲン菜と豚の炒め物 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 ◎じゃが芋のそぼろ煮	鶏もも肉、豚、牛乳、鶏ひき肉	チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、こまつな、キャベツ、オレンジ、あおのり	うるち米、上白糖、サラダ油、じゃがいも、かたくり粉、ごま油	オイスターソース、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ハードビスケット	エネルギー 534kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.0g 炭水化物 68.0g 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
5日	焼きそば ブロッコリーのツナ和え トマト 豚スープ 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 ◎鮭おにぎり	豚もも肉、ツナ缶、豚、牛乳、さけ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、コーン缶、トマト、こまつな、長ねぎ、りんご	蒸し中華めん、サラダ油、かたくり粉、うるち米、いりごま	焼きそば粉末ソース、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	エネルギー 576kcal たんぱく質 27.6g 脂質 15.0g 炭水化物 92.3g 塩分 1.6g	青菜おにぎり :みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 5.5g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
6日	ご飯 赤魚の煮つけ はりばり漬 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、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、切干しいたけ、にんじん、刻み昆布、きゅうり、チンゲンサイ、なめこ、バナナ	うるち米、いりごま、上白糖	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、飴カステラ	エネルギー 498kcal たんぱく質 21.4g 脂質 8.7g 炭水化物 91.7g 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 0.8g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
7日	ご飯 豆腐の卵とじ ほうれん草の和え物 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	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、ほうれんそう、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖	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 600kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.2g 炭水化物 86.8g 塩分 1.6g		
9日	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 ポテトサラダ 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 ◎マカロニきな粉	鶏むね肉、ロースハム、木綿豆腐、牛乳、きな粉	だいこん、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、オレンジ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、じゃがいも、マカロニ	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、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 551kcal たんぱく質 26.7g 脂質 16.0g 炭水化物 82.4g 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
10日	ロールパン カレーのコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ ミルクスープ 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 ◎バナナケーキ	かれい、パルメザンチーズ、牛乳、スキムミルク、卵	スイートコーン、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、たまねぎ、りんご、バナナ	ロールパン、薄力粉、サラダ油、食塩不使用バター、上白糖	マヨネーズ、パセリ、フレンチドレッシング、水、鶏ガラ(粉末)、食塩、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 565kcal たんぱく質 25.0g 脂質 24.0g 炭水化物 69.8g 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
11日	ご飯 豚肉のニラ炒め チンゲン菜のおかか和え 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 ◎鶏そぼろおにぎり	豚もも肉、焼き竹輪、かつお節、牛乳、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、こまつな、だいこん、ぶなしめじ、グレープフルーツ	うるち米、サラダ油、いりごま	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 599kcal たんぱく質 25.1g 脂質 13.0g 炭水化物 99.8g 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
12日	ご飯 鶏肉の風味焼き かぶのゆかり和え 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 ◎サターアンダギー	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、牛乳、卵	しょうが、にんにく、長ねぎ、かぶ、かぶの葉、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、みずな、たまねぎ、オレンジ	うるち米、ごま油、いりごま、上白糖、薄力粉、サラダ油、黒砂糖	こいくちしょうゆ、料理酒、ゆかり、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 619kcal たんぱく質 23.9g 脂質 21.4g 炭水化物 87.3g 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
13日	肉野菜あんかけ丼 コロコロサラダ 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) ◎ヤクルト ◎お菓子	鶏むね肉、プロセスチーズ、牛乳、乳酸菌飲料	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、コーン缶、きゅうり、トマト、こまつな、みずな、えのきたけ、バナナ	うるち米、かたくり粉、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、鶏ガラ(粉末)、フレンチドレッシング、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 514kcal たんぱく質 18.7g 脂質 8.5g 炭水化物 95.0g 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 0.8g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
14日	ご飯 豚肉の旨煮 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	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖	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、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 589kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.3g 炭水化物 88.2g 塩分 1.6g		
16日	ご飯 シーほー豆腐 ほうれん草の中華和え 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 ◎さつま芋蒸しパン	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	なす、長ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールトマト缶、ほうれんそう、だいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、りんご	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、さつまいも	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、オysterソース、穀物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 588kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.1g 炭水化物 91.8g 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
17日	煮ごはん サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 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 ◎きな粉ラスク	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、きな粉	しょうが、わかめ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、オレンジ	うるち米、押麦、上白糖、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 558kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.3g 炭水化物 76.6g 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日	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とコーンのソテー 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 ◎仲良しケーキ(卵・乳不使用)	鶏もも肉、牛乳、豆乳	オレンジマーマレード、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、キャベツ、長ねぎ、りんご	うるち米、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、料理酒、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 533kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.3g 炭水化物 78.2g 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日	親子うどん ブロッコリーの和風マヨ和え トマト 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 ◎パウンドケーキ	鶏ひき肉、厚揚げ、卵、蒸しかまぼこ、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、ブロッコリー、黄パプリカ、トマト、オレンジ	うどん、上白糖、食塩不使用バター、薄力粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、マヨネーズ、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 582kcal たんぱく質 26.1g 脂質 29.0g 炭水化物 62.2g 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
20日	ご飯 カブの甘酢あん 冬至かぼちゃ 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	めかじき、ゆで小豆缶、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、こまつな、バナナ	うるち米、薄力粉、上白糖、かたくり粉	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、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、飴カステラ	エネルギー 570kcal たんぱく質 18.6g 脂質 8.0g 炭水化物 111.6g 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 0.8g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
21日	ご飯 豆腐の卵とじ ほうれん草の和え物 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	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、ほうれんそう、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖	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 592kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.5g 炭水化物 87.4g 塩分 1.6g		
23日	ご飯 豚肉のもしや炒め 昆布の煮物 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) ◎麦茶 ◎ブルーベリーヨーグルト	豚もも肉、高野豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	りょくとうもやし、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、刻み昆布、こまつな、だいこん、えのきたけ、グレープフルーツ、バナナ、ブルーベリージャム	うるち米、サラダ油、さつまいも、上白糖、ごま油	こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、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 498kcal たんぱく質 21.8g 脂質 9.7g 炭水化物 85.8g 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
24日	ピーズドライカレー キャベツとりんごのサラダ トマト 豚スープ 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 ◎さつまいもおにぎり	豚ひき肉、大豆、ロースハム、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、りんご、トマト、こまつな、長ねぎ、オレンジ	うるち米、サラダ油、かたくり粉、さつまいも、いりごま	カレールー、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ハードビスケット、料理酒	エネルギー 720kcal たんぱく質 26.1g 脂質 23.2g 炭水化物 110.5g 塩分 1.8g	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
25日	ケチャップライス 鶏のから揚げ カラフルサラダ コーンスープ フルーツ盛り合わせ	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 ◎クッキー	鶏ひき肉、鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、卵	たまねぎ、ミックスベジタブル、しょうが、ブロッコリー、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、コーン缶、いちご、りんご、オレンジ、りんごジュース	うるち米、かたくり粉、サラダ油、薄力粉、食塩不使用バター、上白糖	トマトケチャップ、鶏ガラ(粉末)、食塩、こいくちしょうゆ、料理酒、フレンチドレッシング、水、パセリ、ハードビスケット	エネルギー 692kcal たんぱく質 22.2g 脂質 26.7g 炭水化物 96.5g 塩分 1.5g	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
26日	ご飯 厚揚げと豚ひき肉の甘辛炒め 中華風サラダ 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 ◎ココアケーキ	厚揚げ、豚ひき肉、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、りょくとうもやし、きゅうり、わかめ、長ねぎ、キャベツ、りんご	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、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、米みそ、食塩、穀物酢、かつお・昆布だし、ハードビスケット、ピュアココア	エネルギー 541kcal たんぱく質 19.7g 脂質 19.1g 炭水化物 79.3g 塩分 1.5g	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
27日	ご飯 赤魚の胡麻照り焼き ほうれん草の炒め物 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) ◎ヤクルト ◎お菓子	赤魚、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、チンゲンサイ、はくさい、バナナ	H	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、食塩、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 479kcal たんぱく質 17.7g 脂質 6.7g 炭水化物 90.2g 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 0.8g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
28日	ご飯 豚肉の旨煮 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	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖	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、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 591kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.3g 炭水化物 88.7g 塩分 1.6g		

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつのみを合計です

	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	23.2g	17.0g	1.6g	495kcal	19.8g	16.1g	1.4g
給与目標量	607kcal	22.7g	16.8g	1.6g	543kcal	20.4g	15.1g	1.4g

2024年12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
2	月	10倍粥、豆腐の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	五目納豆ごはん、厚焼き玉子、ほうれん草ときこのお浸し、みそ汁
3	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、鮭の味噌マヨ焼き、小松菜の煮浸し、すまし汁
4	水	10倍粥、鶏肉の煮物、チンゲン菜の煮物、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、チンゲン菜の煮物、すまし汁	軟飯、鶏肉の中華焼き、チンゲン菜と卵の炒め物、中華スープ
5	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	焼きそば、ブロッコリーのツナ和え、トマト、卵スープ
6	金	10倍粥、魚の煮付け、人参の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、人参の煮浸し、みそ汁	軟飯、赤魚の煮つけ、はりはり漬け、みそ汁
7・21	土	10倍粥、豆腐の煮物、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、豆腐の卵とじ、ほうれん草の和え物、すまし汁
9	月	10倍粥、鶏肉の旨煮、じゃが芋煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、じゃが芋煮、みそ汁	軟飯、鶏肉と大根の旨煮、ポテトサラダ、みそ汁
10	火	10倍粥、魚の煮付け、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ロールパン、カレイのコーンマヨネーズ焼き、ブロッコリーサラダ、ミルクスープ
11	水	10倍粥、豚肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のニラ炒め、チンゲン菜のおかか和え、中華スープ
12	木	10倍粥、鶏肉の煮物、チンゲン菜の煮物、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、チンゲン菜の煮物、すまし汁	軟飯、鶏肉の風味焼き、かぶのゆかり和え、みそ汁
13	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、大根の煮物、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、大根の煮物、すまし汁	肉野菜あんかけ丼、ココロサラダ、トマト、すまし汁
14・28	土	10倍粥、豚肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉の旨煮、チンゲン菜の和え物、みそ汁
16	月	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、しーほー豆腐、ほうれん草の中華和え、中華スープ
17	火	10倍粥、魚の煮付け、人参の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、人参の煮浸し、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
18	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、鶏肉のマーマレード焼き、小松菜とコーンのソテー、みそ汁
19	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	親子うどん、ブロッコリーの和風マヨ和え、トマト
20	金	10倍粥、魚の煮付け、南瓜煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、南瓜煮、みそ汁	軟飯、カジキの甘酢あん、冬至かぼちゃ、みそ汁
23	月	10倍粥、豚肉の煮物、さつま芋煮、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、さつま芋煮、みそ汁	軟飯、豚肉のもやし炒め、昆布の煮物、みそ汁
24	火	10倍粥、豚肉の旨煮、キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、キャベツの煮浸し、すまし汁	ビーンズドライカレー、キャベツとりんごのサラダ、トマト、卵スープ
25	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	ケチャップライス、鶏のから揚げ、カラフルサラダ、コーンスープ
26	木	10倍粥、豚肉の煮物、人参の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、人参の煮浸し、すまし汁	軟飯、厚揚げと豚ひき肉の甘辛炒め、中華風サラダ、わかめスープ
27	金	10倍粥、魚の煮付け、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、赤魚の胡麻照り焼き、ほうれん草の炒め物、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

