

2025年9月 献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	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			
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、りょうとうもろこし、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、テンメンジャン、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 472kcal たんぱく質 19.0g 脂質 11.3g 炭水化物 79.7g 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
2月	蒸ごはん 赤魚の煮付け ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 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 ◎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、ブルー	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、マシュマロ	エネルギー 481kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.2g 炭水化物 74.2g 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
3月	ご飯 松風焼き ほうれん草のしらす和え 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 ◎りんごゼリー	鶏むき肉、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、はくさい、きゅうり、わかめ、こまつな、みずな、グレープフルーツ、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 489kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.4g 炭水化物 79.0g 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
4月	きつねうどん 鶏肉の照り焼き トマト 梨	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎わかめおにぎり	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、わかめ	うどん、うるち米、いりごま	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、ハードビスケット、食塩	エネルギー 489kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.7g 炭水化物 70.8g 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
5月	ご飯 肉じゃが 干草和え 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) ◎ヤクルト ◎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、こまつな、りょうとうもろこし、テンゲンサイ、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 549kcal たんぱく質 20.0g 脂質 12.9g 炭水化物 93.9g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
6月	ご飯 鶏肉の旨煮 テンゲン菜のお浸し 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	鶏むき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、テンゲンサイ、りょうとうもろこし、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 527kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.6g 炭水化物 86.9g 塩分 1.6g		
8月	ご飯 鶏肉の旨煮 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 ◎マカロニきな粉	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 508kcal たんぱく質 22.1g 脂質 12.9g 炭水化物 82.2g 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
9月	蒸ごはん 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、りょうとうもろこし、きゅうり、にんじん、こまつな、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 524kcal たんぱく質 22.9g 脂質 19.5g 炭水化物 71.9g 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
10月	豚丼 コロコロサラダ トマト みそ汁 梨	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(ブルー)	豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳、プレーンヨーグルト、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、ぶなしめじ、なし、みかん缶、黄桃缶、ブルーベリー、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、フレンチドレッシング、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 454kcal たんぱく質 18.9g 脂質 9.8g 炭水化物 77.7g 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月	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 コンスープ 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 ◎鶏そぼろおにぎり	豚ひき肉、卵、ツナ缶、牛乳、スキムミルク、鶏むき肉	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、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、フレンチドレッシング、水、パセリ、鶏ガ(粉末)、食塩、ハードビスケット、こいくちしょうゆ	エネルギー 589kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.1g 炭水化物 93.3g 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
12月	ご飯 鮭のマーレド焼き 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) ◎ヤクルト ◎お菓子	さけ、高野豆腐、大豆水煮、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、こまつな、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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 503kcal たんぱく質 21.3g 脂質 8.1g 炭水化物 90.1g 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
13月	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、りょうとうもろこし、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 536kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.2g 炭水化物 87.1g 塩分 1.6g		
16月	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 ◎仲良しケーキ(卵不使用)	卵、豚ひき肉、木綿豆腐、ゆで小豆缶、牛乳	たまねぎ、たけのこ、干ししいたけ、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	うるち米、ごま油、ホットケーキミックス、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏ガ(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 519kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.5g 炭水化物 84.0g 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 1.8g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
17月	蒸ごはん 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 ◎カラフル蒸しパン	かれい、木綿豆腐、牛乳	こまつな、りょうとうもろこし、にんじん、黄パプリカ、テンゲンサイ、キャベツ、りんご、野菜ミックスジュース	うるち米、押麦、サラダ油、ホットケーキミックス、上白糖	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 441kcal たんぱく質 21.1g 脂質 10.2g 炭水化物 71.1g 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月	スタミナ納豆ご飯(鳥取県) 揚げ豆腐 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 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 ◎ツナおにぎり	挽きわり納豆、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、かつお節、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、にんにく、しょうが、こねぎ、干しひじき、にんじん、さやいんげん、しいたけ、ブロッコリー、コーン缶、ほうれんそう、はくさい、なめこ、ブルー	うるち米、ごま油、上白糖、いりごま	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	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.7g 炭水化物 93.3g 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
19月	ハヤシライス コーンスローサラダ 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) ◎ヤクルト ◎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、こまつな、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、揚げせんべい、鉄ブラスウエハース	エネルギー 553kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.5g 炭水化物 95.5g 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
20月	ご飯 鶏肉の旨煮 テンゲン菜のお浸し 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	鶏むき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、テンゲンサイ、りょうとうもろこし、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 527kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.6g 炭水化物 86.9g 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 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 ◎粉ふき芋	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、こまつな、たまねぎ、ネーブルオレンジ、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 475kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.5g 炭水化物 65.4g 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
24月	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 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	豚もも肉、牛乳、卵	はくさい、たまねぎ、りょうとうもろこし、テンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、長ねぎ、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、食塩不使用バター	鶏ガ(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、ビュウココア	エネルギー 512kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.9g 炭水化物 77.0g 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
25月	スパゲティナーポリタン 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、黄パプリカ、トマト、なし	スパゲティ、サラダ油、うるち米、上白糖	鶏ガ(粉末)、トマトケチャップ、中濃ソース、食塩、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 493kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.0g 炭水化物 70.0g 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
28月	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) ◎ヤクルト ◎お菓子	さけ、油揚げ、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、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、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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 484kcal たんぱく質 20.2g 脂質 7.2g 炭水化物 87.7g 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
27月	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、りょうとうもろこし、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 538kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.2g 炭水化物 87.6g 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、テンゲンサイ、はくさい、ぶなしめじ、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、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 481kcal たんぱく質 19.3g 脂質 15.0g 炭水化物 72.1g 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
30月	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 ◎レーズンクッキー	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、テンゲンサイ、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 555kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.0g 炭水化物 78.5g 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

※栄養価は1歳以上の時給・昼食・おやつでの合計です

	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	511kcal	20.7g	13.9g	1.6g	460kcal	18.5g	14.1g	1.4g
給与目標量	503kcal	18.9g	14g	1.6g	469kcal	17.6g	13.1g	1.4g

2025年9月 離乳食献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

		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 さつまいもの煮物、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 さつまいもの煮物、すまし汁	ご飯、酢鶏 さつまいもサラダ、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、中華卵卵焼き かぼちゃのいとこ煮、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