

2025年10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	補食	栄養価	
	昼食	おやつ (〇朝おやつ〇昼おやつ)	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	水	ご飯 とろろ 中華スープ ほうれん草の胡麻和え	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	鶏むね肉、卵、焼き竹輪、牛乳	しょうが、にんにく、ほうれんそう、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、えのきたけ、柿	うるち米、こま油、薄力粉、サラダ油、すりこま、上白糖	水、料理酒、こいくちしょうゆ、鰹がらだし、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 548kcal たんぱく質 27.9g 脂質 15.8g 炭水化物 78.3g 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
2	木	ツナときのこのトマトスパゲティ 三色サラダ トマト 卵スープ 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 ◎さつおねにぎり	ツナ缶、卵、牛乳、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、マッシュルーム、ホールトマト缶、ブロッコリー、にんにく、黄パプリカ、トマト、こまつな、長ねぎ、グレープフルーツ	スパゲッティ、サラダ油、かたくり粉、うるち米、上白糖、いりこま	トマトピューレー、トマトケチャップ、鰹がら(粉末)、食塩、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、かつおだし	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.7g 脂質 10.8g 炭水化物 95.8g 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
3	金	鮭の味噌マヨ焼き チンゲン菜とコーンのソテー 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 ◎お月見ソフトポテト	さけ、木綿豆腐、牛乳	チンゲンサイ、りょくどうもやし、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ	うるち米、サラダ油、さつまいも、上白糖、食塩不使用バター	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、カルピス	エネルギー 492kcal たんぱく質 18.8g 脂質 9.5g 炭水化物 85.4g 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
4	土	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 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	鶏むき肉、木綿豆腐、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくどうもやし、刻みだい、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 518kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.3g 炭水化物 85.8g 塩分 1.6g		
5	月	ご飯 家畜豆腐 ブロッコリーとの和風マヨ和え すまし汁 フルン	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ちんすこう	厚揚げ、豚ひき肉、焼き竹輪、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、ブロッコリー、黄パプリカ、こまつな、あずき、長ねぎ、ブルーベリー	うるち米、上白糖、かたくり粉、こま油、こま油、薄力粉、煎炒粉、サラダ油	鰹がら(粉末)、オイスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、マヨネーズ、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 563kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.9g 炭水化物 76.3g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 5.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g
6	火	麦ごはん 赤魚の煮つけ 大根の和え物 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 ◎ぶどうゼリー	赤魚、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳	しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、ぶどうジュース、てんこ	うるち米、押麦、上白糖、いりこま	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	エネルギー 454kcal たんぱく質 21.6g 脂質 8.7g 炭水化物 78.1g 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
7	水	納豆ご飯 豚肉の味噌焼き キャベツとわかめの和え物 すまし汁 フルン	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロニこさな粉	糸引き納豆、卵、木綿豆腐、ツナ缶、油揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、こまつな、あずき、ぶなしめじ、柿	うるち米、サラダ油、こま油、いりこま、上白糖、マカロニ	こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、穀物酢、鰹がらだし、ハードビスケット	エネルギー 487kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.6g 炭水化物 74.6g 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
8	木	ロールパン ミートローフ キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ 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 ◎根菜おにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごん、コーン缶、ネーブルオレンジ、れんこん、だいこん	ロールパン、パン粉、うるち米	中濃ソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、食塩、水、バセリ、鰹がら(粉末)、ハードビスケット、料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 625kcal たんぱく質 26.2g 脂質 23.7g 炭水化物 84.7g 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
9	金	ご飯 けんちょう(山口県郷土料理) ほうれん草の磯辺和え 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) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、油揚げ、牛乳、乳酸菌飲料	にんじん、だいこん、ほうれんそう、りょくどうもやし、刻みだい、こまつな、たまねぎ、なめこ、バナナ	うるち米、さつまいも、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、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鉄フライス	エネルギー 513kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.9g 炭水化物 93.1g 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
10	土	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 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	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくどうもやし、こまつな、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、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 516kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.3g 炭水化物 86.3g 塩分 1.6g		
11	日	納豆ご飯 厚揚げ玉子 切干大根の煮物 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 ◎仲良しツッキー(卵不使用)	糸引き納豆、卵、木綿豆腐、ツナ缶、油揚げ、牛乳	だいこん、たまねぎ、ミックスベジタブル、切干だいこん、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、長ねぎ、あずき、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、ホットケーキミックス、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 503kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.6g 炭水化物 76.0g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 5.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g
12	月	麦ごはん さんまの胡麻焼き 小松菜の煮浸し 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 ◎バナナケーキ	さんま、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、卵	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、バナナ	うるち米、押麦、いりこま、上白糖、食塩不使用バター、ホットケーキミックス	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 504kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.7g 炭水化物 68.6g 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
13	火	ご飯 鶏もも肉の風味焼き 五色和え すまし汁 柿	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	鶏もも肉、牛乳、さけ	にんにく、しょうが、長ねぎ、チンゲンサイ、りょくどうもやし、にんじん、ぶなしめじ、黄パプリカ、こまつな、たまねぎ、柿	うるち米、こま油、いりこま、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 633kcal たんぱく質 24.8g 脂質 16.8g 炭水化物 99.6g 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
14	水	チキンカレー ブロッコリーのツナサラダ トマト 中華スープ バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏むね肉、ツナ缶、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、黄パプリカ、トマト、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油	カレーパウダー、フレンチドレッシング、鰹がらだし、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 525kcal たんぱく質 20.4g 脂質 9.2g 炭水化物 97.0g 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
15	木	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 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	鶏むき肉、木綿豆腐、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくどうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 517kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.3g 炭水化物 85.6g 塩分 1.6g		
16	金	納豆ご飯 豚肉の味噌焼き キャベツとわかめの和え物 すまし汁 フルン	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎いちごヨーグルト	糸引き納豆、豚もも肉、牛乳、フレンチヨーグルト、スキムミルク	だいこん、りょくどうもやし、たまねぎ、しいたけ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、わかめ、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、こまつな、あずき、ぶなしめじ、グレープ、バナナ、いちごジャム	うるち米、上白糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、米みそ、料理酒、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、小麦粉	エネルギー 457kcal たんぱく質 20.6g 脂質 9.3g 炭水化物 78.9g 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
17	土	麦ごはん サワラの南蛮漬け れんこんさんぴら 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 ◎さな粉スライス	さわか、焼き竹輪、木綿豆腐、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、れんこん、ほうれんそう、だいこん、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、薄力粉、サラダ油、上白糖、こま油、食パン、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、穀物酢、本みりん、鰹がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 551kcal たんぱく質 23.6g 脂質 18.0g 炭水化物 79.4g 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
18	日	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 野菜ソテー 中華スープ 柿	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎海苔じゅんおにぎり	鶏もも肉、牛乳、釜揚げしらす	にんにく、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、エリンギ、チンゲンサイ、長ねぎ、えのきたけ、柿、あおりの	うるち米、上白糖、サラダ油、こま油	中濃ソース、トマトケチャップ、食塩、こいくちしょうゆ、鰹がらだし、ハードビスケット	エネルギー 625kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.1g 炭水化物 100.9g 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
19	月	ご飯 鶏肉と白菜の旨煮 コロコロサラダ 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 ◎お菓子	鶏むね肉、プロセスチーズ、牛乳	はくさい、長ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、だいこん、コーン缶、きゅうり、たまねぎ、なめこ、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、こま油	鰹がら(粉末)、こいくちしょうゆ、本みりん、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、揚げせんべい、鉄フライス、スウィートソース	エネルギー 527kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.9g 炭水化物 81.6g 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
20	火	三色どんぶり ブロッコリーとひじきの和え物 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) ◎牛乳130 ◎生白ケーキ	豚ひき肉、卵、板でんが、牛乳、乳酸菌飲料、ホイップクリーム	たまねぎ、しょうが、刻みだい、ブロッコリー、にんじん、干しひじき、トマト、こまつな、長ねぎ、バナナ、おかんぽ	うるち米、上白糖、サラダ油、食塩不使用バター、薄力粉	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、ベーキングパウダー、ウエハース	エネルギー 618kcal たんぱく質 20.0g 脂質 22.1g 炭水化物 91.0g 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 1.0g 炭水化物 42.3g
21	水	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 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	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、こまつな、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、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 517kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.3g 炭水化物 86.7g 塩分 1.6g		
22	木	ピザ ミートグラタン ブロッコリーサラダ ミルクスープ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎なかよし漬パン(卵不使用)	鶏むき肉、豚ひき肉、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、ミックスベジタブル、なす、マッシュルーム、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、柿、りんご、ぶどうジュース	うるち米、サラダ油、マカロニ、ホットケーキミックス、上白糖	鰹がら(粉末)、食塩、バセリ、トマトケチャップ、トマトピューレー、中濃ソース、フレンチドレッシング、水、ハードビスケット	エネルギー 528kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.5g 炭水化物 92.9g 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
23	金	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 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 ◎ソフトツッキー	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、フレンチヨーグルト	しょうが、わかめ、りょくどうもやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ネーブルオレンジ	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、ベーキングパウダー	エネルギー 507kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.5g 炭水化物 69.2g 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
24	土	五目中華うどん 鶏肉のマーマレード焼き トマト 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	豚ひき肉、なると、鶏もも肉、牛乳、ツナ缶	キャベツ、りょくどうもやし、長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、しいたけ、オレンジマーマレード、トマト、りんご	うどん、こま油、うるち米、上白糖、いりこま	鰹がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、ハードビスケット	エネルギー 570kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.9g 炭水化物 82.8g 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
25	日	ご飯 豚肉と大根の旨煮 きゅうりとわかめのかか和え 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 ◎お菓子	豚もも肉、かつお節、牛乳、乳酸菌飲料	だいこん、長ねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ほうれんそう、りょくどうもやし、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、かたくり粉、こま油	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、鈴カステラ	エネルギー 458kcal たんぱく質 17.1g 脂質 10.9g 炭水化物 80.9g 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
26	月	さつま芋ご飯 白身魚のオーブン焼き 小松菜の炒め物 わかめスープ バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎パンパサチーヌマフィン	かれい、木綿豆腐、牛乳、卵、プロセスチーズ	にんにく、こまつな、たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、わかめ、バナナ、かぼちゃ	うるち米、さつまいも、こま、パン粉、サラダ油、いりこま、食塩不使用バター、薄力粉、上白糖	食塩、料理酒、マヨネーズ、バセリ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 566kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.1g 炭水化物 82.1g 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

※栄養価は3歳以上7歳の昼食・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
今日の給与量	533kcal	21.0g	14.9g	1.6g	471kcal	18.4g	14.6g	1.4g
給与目標量	533kcal	20.0g	14.8g	1.6g	480kcal	18.0g	13.3g	1.4g

2025年10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	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	軟飯、とり天、 ほうれん草の胡麻和え、中華スープ
2	木	10倍粥、豆腐煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ツナときのこのトマトスパゲティ、 三色サラダ、トマト、卵スープ
3	金	10倍粥、魚の煮付け、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鮭の味噌マヨ焼き、 チンゲン菜とコーンのソテー、すまし汁
4・18	土	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の和え物、みそ汁
6	月	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	軟飯、家常豆腐、 ブロッコリーの和風マヨ和え、すまし汁
7	火	10倍粥、魚の煮付け、 大根煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 大根煮、みそ汁	軟飯、赤魚の煮付け、 大根の和え物、みそ汁
8	水	10倍粥、豚肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のスタミナ炒め、 チンゲン菜のナムル、中華スープ
9	木	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	ロールパン、ミートローフ、キャベツと りんごのサラダ、コーンスープ
10	金	10倍粥、豆腐煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、けんちょう、 ほうれん草の磯部和え、みそ汁
11・25	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、豚肉と豆腐の旨煮、 チンゲン菜の和え物、みそ汁
14	火	10倍粥、豆腐煮、 大根の煮物、みそ汁	5倍粥、豆腐煮、 大根の煮物、みそ汁	納豆ご飯、厚焼玉子、 切干大根の煮物、みそ汁
15	水	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	軟飯、さんまの胡麻照り焼き、 小松菜の煮浸し、みそ汁
16	木	10倍粥、鶏肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏もも肉の風味焼き、 五色和え、すまし汁
17	金	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	チキンカレー、ブロッコリーのツナサラダ、 トマト、中華スープ
20	月	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	納豆ご飯、豚肉の味噌炒め、 キャベツとわかめの和え物、すまし汁
21	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、サワラの南蛮漬け、 れんこんさんびら、中華スープ
22	水	10倍粥、鶏肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉のバーベキューソース、 野菜ソテー、中華スープ
23	木	10倍粥、鶏肉と白菜の煮物、 大根煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉と白菜の煮物、 大根煮、みそ汁	軟飯、鶏肉と白菜の旨煮、 コロコロサラダ、みそ汁
24	金	10倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	三色どんぶり、ブロッコリーとひじき の和え物、トマト、みそ汁
27	月	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	ピラフ、ミートグラタン、 ブロッコリーサラダ、ミルクスープ
28	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
29	水	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	五目中華うどん、 鶏肉のマーマレード焼き、トマト
30	木	10倍粥、鶏肉と大根の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉と大根の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	豚肉と大根の旨煮、 ほうれん草のおかか和え、みそ汁
31	金	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	さつま芋ご飯、白身魚のオープン焼き、 小松菜の炒め物、わかめスープ

* 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

