

## 2024年10月 献立表 アップルナースリー南行徳園

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①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	麦ごはん 赤飯の煮つけ 大根の和え物 みそ汁 キウイフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②バナナケーキ	赤飯、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、卵	しょうが、だんご、きゅうり、にんじん、こまつな、なめこ、ゴールデンキウイ、バナナ	うるち米、押麦、上白糖、いりこま、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、穀物酢、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 482kcal たんぱく質 22.8g 脂質 12.2g 炭水化物 74.9g 塩分 1.6g	鞋おにぎり 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	とろ天 ほうれん草の胡麻和え 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) ①牛乳130 ②お菓子	鶏むね肉、卵、焼き竹輪、牛乳	しょうが、にんにく、ほうれん草、はさき、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、えのきたけ、ネーブルオレンジ、あおのり	うるち米、ごま油、薄力粉、サラダ油、すりごま、上白糖、じゃがいも	水、料理酒、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 471kcal たんぱく質 27.4g 脂質 13.8g 炭水化物 66.2g 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	ツナときこのトマトパゲティ 三杯サラダ トマト 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) ①牛乳130 ②お菓子	ツナ缶、卵、牛乳、さけ	たまねぎ、キャベツ、ふなしめじ、マッシュルーム、ホールトマト缶、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、トマト、こまつな、長ねぎ、りんご	スバグッティ、サラダ油、かたくり粉、うるち米、いりこま	トマトピューレ、トマトケチャップ、鶏がら(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	エネルギー 541kcal たんぱく質 21.6g 脂質 10.5g 炭水化物 97.4g 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		
4	ご飯 豚肉の味噌マヨ焼き 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) ①牛乳130 ②お菓子	鶏むね肉、牛乳、乳酸菌飲料	チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、ほうれん草、たまねぎ、バナナ	うるち米、サラダ油	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、ハードビスケット、揚げせんべい、餅カスター	エネルギー 520kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.1g 炭水化物 91.6g 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	ご飯 豚肉の旨煮 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) ①牛乳130 ②お菓子	鶏むね肉、木綿豆腐、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくとうもやし、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、餅カスター	エネルギー 515kcal たんぱく質 18.2g 脂質 10.5g 炭水化物 85.7g 塩分 1.6g				
6	ご飯 鶏肉のオーブン焼き チンゲン菜の和え物 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) ①牛乳130 ②マカドニキ面粉	厚揚げ、豚むね肉、焼き竹輪、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、ふなしめじ、グリソフ、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、長ねぎ、りんご	うるち米、サラダ油、ごま油、上白糖、かたくり粉、マカロニ	鶏がら(粉末)、オイスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、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	エネルギー 544kcal たんぱく質 22.3g 脂質 13.2g 炭水化物 76.5g 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 1.0g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g		
7	ご飯 白身魚のオーブン焼き わかめの炒め物 わかめスープ キウイフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②お菓子	鶏むね肉、かひい、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、ミックスベジタブル、にんにく、にんじん、ほうれん草、キャベツ、かめ、はさき、コーン粒、ゴールデンキウイ、バナナ、いちごジューズ	うるち米、サラダ油、パン粉、いりこま、上白糖	鶏がら(粉末)、食塩、マヨネーズ、パセリ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ハードビスケット、麦茶	エネルギー 472kcal たんぱく質 20.9g 脂質 13.2g 炭水化物 71.9g 塩分 1.6g	鞋おにぎり 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		
8	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 豚肉のナムル 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) ①牛乳130 ②ピザまん	豚もも肉、牛乳、豚ひき肉、パルメザンチーズ	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、長ねぎ、ふなしめじ、柿	うるち米、サラダ油、ごま油、いりこま、上白糖、薄力粉	こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、穀物酢、鶏がらだし、ハードビスケット、ベーキングパウダー、水、本みりん、トマトケチャップ、ピザソース	エネルギー 508kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.1g 炭水化物 75.2g 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		
9	ローレルパン ミートローフ キャベツとりんごのサラダ フルーツ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ②ヤクルト ③ツナおにぎり	豚もも肉、木綿豆腐、卵、牛乳、スキムミルク、乳酸菌飲料、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、コーン缶、ネーブルオレンジ	ローレルパン、パン粉、サラダ油、うるち米、上白糖、いりこま	食塩、中辛ソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、水、パセリ、鶏がら(粉末)、ハードビスケット、こいくちしょうゆ	エネルギー 647kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.9g 炭水化物 96.8g 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		
10	ご飯 豚肉の和え物 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) ①牛乳130 ②お菓子	木綿豆腐、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、鶏のり、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、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、餅カスター	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.8g 炭水化物 87.2g 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		
11	ご飯 けんちょう(山口県郷土料理) ほうれん草の胡麻和え 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) ①牛乳130 ②お菓子	木綿豆腐、卵、牛乳	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、上白糖	かつお・昆布だし、パセリ、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、餅カスター	エネルギー 498kcal たんぱく質 16.0g 脂質 11.9g 炭水化物 86.1g 塩分 1.6g				
12	ご飯 わかめごはん 厚揚げ玉子 厚揚げの煮物 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) ①牛乳130 ②お菓子	卵、木綿豆腐、ツナ缶、油揚げ、牛乳	わかめ、たまねぎ、ミックスベジタブル、千切したにんじん、にんじん、きゅうり、わかめ、チンゲンサイ、だいこん、みそ、ネーブルオレンジ、あおのり	うるち米、いりこま、サラダ油、上白糖、じゃがいも、すりごま	食塩、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	エネルギー 465kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.1g 炭水化物 78.0g 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 1.0g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g		
13	麦ごはん さんまの味噌煮 小豆粥の煮込み みそ汁 キウイフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②お菓子	さんま、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	こまつな、はさき、にんじん、ふなしめじ、しょうが、りんご、ゴールデンキウイ、ぶどうジュース、てんぐさ	うるち米、押麦、いりこま、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	エネルギー 530kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.4g 炭水化物 79.9g 塩分 1.6g	鞋おにぎり 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		
14	納豆ごはん 鶏もも肉の風味焼き 五色和え 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) ①牛乳130 ②お菓子	糸引納豆、鶏もも肉、牛乳、卵	だいこん、にんにく、しょうが、長ねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、ふなしめじ、黄パプリカ、たまねぎ、バナナ	うるち米、ごま油、いりこま、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	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、ベーキングパウダー	エネルギー 559kcal たんぱく質 23.3g 脂質 21.8g 炭水化物 75.8g 塩分 1.6g	ツナおにぎり すまし汁	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		
15	チキンカレー フロックリーのツナサラダ トマト 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) ①牛乳130 ②お菓子	鶏むね肉、ツナ缶、木綿豆腐、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、ほうれん草、キャベツ、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、サラダ油	カレー粉、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、餅カスター	エネルギー 508kcal たんぱく質 21.3g 脂質 10.2g 炭水化物 89.9g 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		
16	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) ①牛乳130 ②お菓子	鶏むね肉、牛乳、木綿豆腐、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくとうもやし、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、餅カスター	エネルギー 514kcal たんぱく質 18.2g 脂質 10.5g 炭水化物 85.5g 塩分 1.6g				
17	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 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②南蛮生ケーキ	豚もも肉、牛乳、ホイップクリーム	りょくとうもやし、たまねぎ、しいたけ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、わかめ、チンゲンサイ、だいこん、みそ、ネーブルオレンジ、あおのり	うるち米、上白糖、サラダ油、食塩不使用バター、薄力粉	米みそ、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、ベーキングパウダー、ウレオース	エネルギー 578kcal たんぱく質 21.1g 脂質 23.6g 炭水化物 75.8g 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		
18	麦ごはん カラの味噌煮 りんごきんぴら 中華スープ キウイフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②チーズケーキ	さむら、焼き竹輪、牛乳、粉チーズ、スキムミルク、卵	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、れんご、えだまame、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、こまつな、長ねぎ、りんご	うるち米、押麦、薄力粉、サラダ油、上白糖、ごま油、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、穀物酢、本みりん、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 623kcal たんぱく質 22.0g 脂質 22.0g 炭水化物 87.2g 塩分 1.6g	鞋おにぎり 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	三色どんぶり フロックリーとひじきの和え物 トマト 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) ①牛乳130 ②さな粉ラスク	豚ひき肉、卵、桜でんぶ、牛乳、きな粉	たまねぎ、しょうが、鶏のり、ブロッコリー、にんじん、きしひじき、トマト、こまつな、長ねぎ、りんご	うるち米、上白糖、サラダ油、黄パプリカ、食塩不使用バター	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	エネルギー 559kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.9g 炭水化物 82.2g 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		
20	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 野菜ソテー 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) ①牛乳130 ②海苔じゃおにぎり	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、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、えのきたけ、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	中辛ソース、トマトケチャップ、食塩、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 620kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.1g 炭水化物 99.5g 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	ご飯 鶏肉と白身の旨煮 ココロサラダ 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) ②ヤクルト ③お菓子	鶏むね肉、プロセスチーズ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	はさき、長ねぎ、ふなしめじ、にんじん、だいこん、コーン缶、きゅうり、ほうれん草、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油	鶏がら(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、餅カスター	エネルギー 508kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.8g 炭水化物 90.8g 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		
22	ご飯 鶏肉の卵とじ 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) ①牛乳130 ②お菓子	木綿豆腐、卵、牛乳	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、上白糖	かつお・昆布だし、パセリ、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、餅カスター	エネルギー 498kcal たんぱく質 16.0g 脂質 11.9g 炭水化物 86.1g 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		
23	さつま芋ご飯 ミートローフ フロックリーサラダ ミルクスープ 柿	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ②ヤクルト ③お菓子	豚ひき肉、牛乳、スキムミルク、乳酸菌飲料、卵	なす、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、柿	うるち米、さつまいも、ごま、マカロニ、サラダ油、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、上白糖	食塩、料理酒、トマトケチャップ、トマトピューレ、鶏がら(粉末)、フレンチドレッシング、水、パセリ、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 519kcal たんぱく質 16.0g 脂質 14.0g 炭水化物 89.9g 塩分 1.6g	鞋おにぎり 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	麦ごはん カラの味噌煮 きゅうりとわかめの群のり すまし汁 キウイフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②お菓子	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、豆乳	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、ゴールデンキウイ	うるち米、押麦、上白糖、ホットケーキミックス、サラダ油	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 538kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.5g 炭水化物 72.9g 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		
25	五目中華うどん 鶏肉のヤマレンド焼き 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) ①牛乳130 ②お菓子	豚ひき肉、なた豆、鶏もも肉、牛乳	キャベツ、りょくとうもやし、長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、しいたけ、オリーブオイル、トマト、りんご、だいこん、だいこん	うどん、ごま油、うるち米	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、ハードビスケット、本みりん	エネルギー 545kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.5g 炭水化物 76.3g 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		
26	ご飯 豚肉と大根の旨煮 ほうれん草のおかか和え 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) ①牛乳130 ②パンケーキマフィン	豚もも肉、かつお節、牛乳、卵	だいこん、長ねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、ほうれん草、りょくとうもやし、こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、ネーブルオレンジ、あおのり	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、食塩不使用バター、薄力粉	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 506kcal たんぱく質 21.2g 脂質 14.8g 炭水化物 77.8g 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		

※栄養価は3歳以上の昼食・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	530kcal	21.0g	15.3g	1.6g	469kcal	18.5g	14.9g	1.4g
給与目標量	536kcal	20.1g	14.9g	1.6g	484kcal	18.2g	13.5g	1.4g

## 2024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	火	10倍粥、魚の煮付け、大根の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、大根の煮浸し、みそ汁	麦ご飯、赤魚の煮付け、大根の和え物、みそ汁
2	水	10倍粥、鶏肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、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
3	木	10倍粥、豆腐の煮物、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物、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
4	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
5・19	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
7	月	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	軟飯、家常豆腐、ブロッコリーの和風マヨ和え、すまし汁
8	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	ピラフ、白身魚のオープン焼き、小松菜の炒め物、わかめスープ
9	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、豚肉のスタミナ炒め、チンゲン菜のナムル、中華スープ
10	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、キャベツとリンゴのサラダ、コンスープ
11	金	10倍粥、豆腐の煮物、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、けんちょう、ほうれん草の磯辺和え、みそ汁
12・26	土	10倍粥、豆腐の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豆腐の卵とじ、チンゲン菜の和え物、みそ汁
15	火	10倍粥、豆腐煮、大根煮、みそ汁	5倍粥、豆腐煮、大根煮、みそ汁	わかめごはん、厚焼玉子、切干大根の煮物、みそ汁
16	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	麦ご飯、さんまの胡麻焼き、小松菜の煮浸し、みそ汁
17	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	納豆ご飯、鶏もも肉の風味焼き、五色和え、すまし汁
18	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
21	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	軟飯、豚肉の味噌炒め、キャベツとわかめの和え物、すまし汁
22	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	麦ご飯、サワラの南蛮漬け、れんこんきんぴら、中華スープ
23	水	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
24	木	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	軟飯、鶏肉のバーベキューソース、野菜ソテー、中華スープ
25	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、大根煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、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
28	月	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	さつま芋ご飯、ミートグラタン、ブロッコリーサラダ、ミルクスープ
29	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	麦ご飯、サバの味噌煮、きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
30	水	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	五目中華うどん、鶏肉のマーマレード焼き、トマト
31	木	10倍粥、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉と大根の旨煮、ほうれん草のおかか和え、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

