

2024年12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
		おやつ (O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 ほうれん草ときこのお浸し みそ汁 おれんじ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎りんごゼリー	焼きわり納豆、しらす、かつお節、ツツ缶、牛乳	こまごな、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれん草、だいこん、えのきたけ、チンゲンサイ、長ねぎ、みずな、ネーブルオレンジ、りんごジュース、たまご	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 0.7g	昼おにぎり みそ汁	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	煮ごぼん 鶏の味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し 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 ◎ソフトクッキー	さば、塩揚げ、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	こまごな、ほうごさい、にんじん、ぶなしめじ、ほうれん草、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 540kcal たんぱく質 24.9g 脂質 15.9g 炭水化物 79.9g 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
4日	ご飯 鶏肉の中華焼き チンゲン菜と卵の炒め物 中華スープ おれんじ	○牛乳(午前おやつ) ○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、卵、牛乳、鶏ひき肉	チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、さやうり、たまねぎ、ほうれん草、こまつな、おのり	うるち米、上白糖、サラダ油、じゃがいも、かたくり粉、こまご	オイスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、鶏がら(粉末)、ハードビスケット	エネルギー 524kcal たんぱく質 25.4g 脂質 18.9g 炭水化物 68.9g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり みそ汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
5日	焼きそば プロックリーのツナ和え トマト 鶏スープ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎鮭おにぎり	鶏もも肉、ツナ缶、卵、牛乳、さけ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、プロックリー、コーン、トマト、こまつな、長ねぎ、りんご	うるち米、上白糖、サラダ油、かたくり粉、うるち米、いりこま	焼きそばソース、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 569kcal たんぱく質 27.1g 脂質 14.4g 炭水化物 91.8g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 5.9g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
6日	ご飯 魚の煮つけ ほりほり漬け みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	赤魚、鶏でさみ、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、なごみ、バナナ	うるち米、いりこま、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、食塩、鶏がら(粉末)、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 498kcal たんぱく質 21.4g 脂質 6.7g 炭水化物 91.7g 塩分 1.6g	わかめおにぎり みそ汁	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
7日	ご飯 鶏肉の卵とじ ほうれん草の和え物 すまし汁 バナナ	○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、鶏ひき肉、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、ほうれん草、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、鈴カステラ	エネルギー 580kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.4g 炭水化物 87.4g 塩分 1.6g	昼おにぎり みそ汁	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日	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 ポテトサラダ みそ汁 おれんじ	○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、ほうれん草、たまねぎ、ほうごさい、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、こまご、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、鶏がら(粉末)、ハードビスケット	エネルギー 545kcal たんぱく質 25.5g 脂質 16.0g 炭水化物 82.4g 塩分 1.6g	昼おにぎり みそ汁	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 カールのコンマヨネーズ焼き プロックリーサラダ ミルクスープ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎バナナケーキ	かかれい、パルメザンチーズ、牛乳、スキムミルク、卵	スイートコーン、プロックリー、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、鶏がら(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 532kcal たんぱく質 22.5g 脂質 25.4g 炭水化物 65.4g 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 鶏肉の塩とじ ほうれん草の和え物 中巻スープ 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 ◎鶏そぼろおにぎり	鶏もも肉、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、いりこま	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 595kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.8g 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 5.9g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
12日	ご飯 鶏肉の塩焼 かぶのゆかり和え みそ汁 おれんじ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎サーターアダーキ	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、牛乳、卵	しょうが、にんじん、長ねぎ、かぶ、かぶの葉、きゅうり、にんじん、ほうれん草、みずな、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、こまご、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 579kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.3g 炭水化物 82.7g 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
13日	肉野菜あんかけ コロコロサラダ トマト すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎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、こまご、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、鶏がら(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、鈴カステラ	エネルギー 510kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.0g 炭水化物 95.0g 塩分 1.6g	わかめおにぎり みそ汁	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
14日	ご飯 豚肉の旨煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 バナナ	○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、こまご、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、鈴カステラ	エネルギー 566kcal たんぱく質 20.2g 脂質 22.3g 炭水化物 88.6g 塩分 1.6g		
16日	ご飯 じゃー豆腐 ほうれん草の中華和え 中巻スープ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつま芋煮パン	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、豆乳	なす、長ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、しょうが、にんじん、ポルトトマト缶、ほうれん草、うら、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、こまご、上白糖、いりこま、ホットケーキミックス、せつまいも	ドマクテチャップ、こいくちしょうゆ、オイスターソース、穀物粉、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 572kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.1g 炭水化物 92.1g 塩分 1.6g	昼おにぎり みそ汁	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	煮ごぼん サバの味噌煮 じゃうりとわかめのお漬物 すまし汁 おれんじ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎きな粉ラスク	さば、鶏でさみ、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、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、上白糖、食パン、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、穀物粉、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 19.4g 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 鶏肉のマーレド焼き 小松菜とコーンのソテー みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎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、ほうれん草、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 13.8g 炭水化物 78.2g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり みそ汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.9g 脂質 0.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
19日	親子うどん プロックリーの和風マヨ和え トマト おれんじ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎誕生日ケーキ	鶏ひき肉、厚揚げ、卵、蒸しかまぼこ、牛乳、ホイップクリーム	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれん草、プロックリー、黄パプリカ、トマト、ネーブルオレンジ、お好み焼き	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、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、エアーレス	エネルギー 585kcal たんぱく質 24.6g 脂質 20.3g 炭水化物 61.6g 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
20日	ご飯 カジキの甘酢あん 冬至かぼちゃ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎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	ドマクテチャップ、こいくちしょうゆ、穀物粉、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	エネルギー 570kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.6g 炭水化物 117.6g 塩分 1.6g	わかめおにぎり みそ汁	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
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	○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、鶏ひき肉、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、ほうれん草、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、鈴カステラ	エネルギー 580kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.4g 炭水化物 87.4g 塩分 1.6g		
23日	ご飯 鶏肉のめやし炒め 昆布の煮物 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) ◎オリーブオイル ◎ブルーベリーヨーグルト	鶏もも肉、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、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、こまご	こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、オリーブオイル	エネルギー 595kcal たんぱく質 21.8g 脂質 9.7g 炭水化物 85.8g 塩分 1.6g	昼おにぎり みそ汁	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	ピーンズドライカレー キャベツとりんごのサラダ トマト 鶏スープ おれんじ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎クッキー	豚ひき肉、大豆、ロースハム、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんじん、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、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、かたくり粉、薄力粉、食塩不使用バター、上白糖	カレー、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	エネルギー 574kcal たんぱく質 23.4g 脂質 31.1g 炭水化物 96.1g 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 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	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎ココアケーキ	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、プロックリー、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、コーン缶、いちご、りんご、ネーブルオレンジ、りんごジュース	うるち米、かたくり粉、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	ドマクテチャップ、鶏がら(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、ピュアココア	エネルギー 646kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.4g 炭水化物 96.1g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり みそ汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.9g 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旨辛炒め 中華風サラダ わかめスープ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつま芋おにぎり	厚揚げ、豚ひき肉、牛乳	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、こまご、上白糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット、料理酒	エネルギー 619kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.9g 炭水化物 106.9g 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
27日	ご飯 赤魚の麻婆風焼き ほうれん草の炒め物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	赤魚、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、チンゲンサイ、ほうごさい、バナナ	うるち米、こまご、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 478kcal たんぱく質 17.7g 脂質 6.9g 炭水化物 88.6g 塩分 1.6g	わかめおにぎり みそ汁	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
28日	ご飯 豚肉の旨煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 バナナ	○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	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、こまご、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、鈴カステラ	エネルギー 570kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.6g 炭水化物 88.6g 塩分 1.6g	昼おにぎり みそ汁	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

※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
今月の給与量	560kcal	22.6g	16.3g	1.6g	494kcal	19.9g	15.8g	1.4g
給与目標量	549kcal	20.6g	15.2g	1.6g	521kcal	19.5g	14.5g	1.4g

2024年12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
2	月	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	五目納豆ご飯、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	麦ご飯、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、大根の煮物、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、大根の煮物、みそ汁	軟飯、赤魚の煮付け、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、鶏肉の旨煮、かぶの煮物、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、かぶの煮物、みそ汁	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、鶏肉の煮物、大根煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、大根煮、すまし汁	肉野菜あんかけ丼、コロコロサラダ、トマト、すまし汁
14・28	土	10倍粥、豚肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、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、豆腐煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、シーホー豆腐、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、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
18	水	10倍粥、鶏肉の旨煮、小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉のマーレード焼き、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	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、さつまい煮、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、さつまい煮、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	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、野菜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、野菜煮、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

