

## 2025年 1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			
4	ご飯 鶏じゃが チンゲン菜の和え物 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	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、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、じゃがいも、サラダ 油、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、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 511kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.7g 炭水化物 90.2g 塩分 1.6g		
6	ご飯 厚焼き玉子 ジャーマンポテト 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) ◎牛乳130 ◎マカロニきな粉	卵、ツナ缶、スキムミルク、ペ ーゴン、木綿豆腐、牛乳、きな粉	たまねぎ、ミックスベジタブル、チ ンゲンサイ、にんじん、りんご	うるち米、サラダ油、上白糖、 じゃがいも、マカロニ	こいくちしょうゆ、料理酒、食 塩、鶏がら(粉末)、パセリ、か つお・昆布だし、米みそ、ハード ビスケット	エネルギー 564kcal たんぱく質 24.7g 脂質 15.5g 炭水化物 89.5g 塩分 1.6g	雑おにぎり 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
7	七草粥 松風焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 みかん	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ビタースト	鶏ひき肉、牛乳、卵、ピザ用 チーズ	せり、なす、だいこん、かぶ、たま ねぎ、長ねぎ、にんじん、ほうれ ん草、りょくどうもやし、ほくさい、 わかめ、あかぬ、コーン缶	うるち米、パン粉、いりこま、サ ラダ油、上白糖、釜揚げし、食 パン	料理酒、昆布だし、食塩、米み そ、こいくちしょうゆ、かつお・ 昆布だし、ハードビスケット、ピ ザソース	エネルギー 452kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.6g 炭水化物 67.9g 塩分 1.6g	ワナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.9g 塩分 0.9g
8	スバゲイターボリタン 人参のクリームサラダ 茹でブロッコリー ミルクスープ 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 ◎オリーブオイル ◎バナナ	鶏ひき肉、ウインナーソーセ ージ、プレーンヨーグルト、牛乳、 スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、 マッシュルーム、コーン缶、きゅう り、ブロッコリー、ネーブルオレンジ ジュース、砂糖	スバゲッティ、サラダ油、上白 糖、うるち米、いりこま	鶏がら(粉末)、トマケウチャッ プ、中濃ソース、食塩、マヨ ネーズ、水、パセリ、ハードビス ケット、こいくちしょうゆ	エネルギー 602kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.6g 炭水化物 100.9g 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 42.3g 塩分 0.8g
9	ご飯 鶏肉の風味焼き チンゲン菜とツナの和え物 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 ◎お菓子	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	しょうが、にんじん、長ねぎ、チン ゲンサイ、だいこん、きゅうり、にん じん、こまつな、ほくさい、えのきた け、りんご	うるち米、ごま油、いりこま、上 白糖、さつまいも	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 560kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.5g 炭水化物 87.8g 塩分 1.6g	青葉おにぎり 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
10	麦ごはん カブのおろしあんかけ 小松菜とささぎのごま味噌和え 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	めかじき、鶏ささみ、木綿豆腐 卵、牛乳、乳酸菌飲料	だいこん、こまつな、キャベツ、にん じん、黄パプリカ、ほうれん草、た まねぎ、バナナ	うるち米、押麦、薄力粉、サラ ダ油、かたくり粉、ごま油、上白 糖、すりこま	こいくちしょうゆ、本みりん、 パセリ、米みそ、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 531kcal たんぱく質 19.8g 脂質 10.9g 炭水化物 93.4g 塩分 1.6g	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 0.8g
11	ご飯 豆腐の肉みそ炒め 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、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、 りょくどうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、か たくり粉	こいくちしょうゆ、米みそ、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 534kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.9g 炭水化物 90.4g 塩分 1.6g		
14	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 大根のさんひら 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 ◎無糖黒豆	木綿豆腐、ツナ缶、焼き竹輪、 牛乳	にんじん、長ねぎ、コーン缶、ぶなし めい、だいこん、しいたけ、ほうれ ん草、たまねぎ、えのきたけ、グレ ープフルーツ	うるち米、かたくり粉、上白糖、 ごま油、ホトケキミックス、 黒砂糖	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	エネルギー 494kcal たんぱく質 18.5g 脂質 10.3g 炭水化物 86.8g 塩分 1.6g	雑おにぎり 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
15	ひじきと 鮭のママーレード焼き ブロッコリーの胡麻和え 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 ◎クッキー	油揚げ、鶏ひき肉、さけ、焼き 竹輪、木綿豆腐、牛乳、卵	干ひじき、えのきたけ、しいたけ、 けい、オリーブオイル、ブロッコ リー、こまつな、だいこん、りんご	うるち米、上白糖、すりこま、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、米みそ、ハード ビスケット	エネルギー 606kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.2g 炭水化物 80.4g 塩分 1.6g	ワナおにぎり 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
16	けんちんうどん 即席揚げ 大豆の甘辛揚げ 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 ◎醤油	鶏むね肉、大豆、牛乳、卵、ホ イップクリーム	うどん、ごぼう、にんじん、長ネ ぎ、干しいたけ、キャベツ、きゅう り、塩昆布、ネーブルオレンジ、あ かぬ	うどん、さといも、薄力粉、か たくり粉、サラダ油、上白糖、食 塩不使用バター	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん、食塩、ハー ドビスケット、ペーキングパウ ダー、ウエハース	エネルギー 551kcal たんぱく質 26.0g 脂質 22.7g 炭水化物 68.3g 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
17	ご飯 サバの味噌煮 きゃらりとわかめの酢の物 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	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛 乳、乳酸菌飲料	しょうが、わかめ、にんじん、わか め、きゅうり、にんじん、チンゲン サイ、たまねぎ、バナナ	うるち米、上白糖	米みそ、料理酒、本みりん、こ いくちしょうゆ、食酢、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 549kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.2g 炭水化物 91.3g 塩分 1.6g	青葉おにぎり 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	ご飯 鶏じゃが チンゲン菜の和え物 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	鶏ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、 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、じゃがいも、サラダ 油、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、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 558kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.8g 炭水化物 90.0g 塩分 1.6g		
20	ご飯 和風ミートローフ 小松菜と卵の炒め物 みそ汁 みかん	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎焼肉のタレ	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳	干ひじき、たまねぎ、にんじん、ぶ なしめし、こまつな、チンゲンサイ、 あずな、だいこん、みかん、黄桃缶	うるち米、パン粉、かたくり粉、 サラダ油、食塩不使用バター、 上白糖、薄力粉	食塩、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、ペーキン グパウダー	エネルギー 639kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.7g 炭水化物 84.6g 塩分 1.6g	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 0.8g
21	麦ごはん カレーの胡麻照り焼き 中華風春雨サラダ 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 ◎チーズクッキー	かかれい、鶏ささみ、木綿豆腐、 牛乳、粉チーズ、スキムミルク、 卵	りょくどうもやし、たまねぎ、にん じん、きゅうり、ほうれん草、キャ ベツ、きゅうり、ネーブルオレンジ ジュース、砂糖	うるち米、押麦、いりこま、粒豆 はるさめ、上白糖、ごま油、薄 力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、 料理酒、食酢、かつお・昆布 だし、食塩、ハードビスケット、 ペーキングパウダー	エネルギー 566kcal たんぱく質 27.0g 脂質 15.6g 炭水化物 81.3g 塩分 1.6g	雑おにぎり 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
22	ご飯 ほうれん草のナムル 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) ◎牛乳130 ◎オレンジゼリー	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳	りょくどうもやし、たまねぎ、にん じん、しいたけ、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、にんじん、こまつ な、えのきたけ、りんご、オレンジ ジュース、砂糖	うるち米、上白糖、かたくり粉、 いりこま、ごま油	こいくちしょうゆ、米みそ、本 みりん、料理酒、食酢、かつお ・昆布だし、食塩、ハードビス ケット	エネルギー 536kcal たんぱく質 23.0g 脂質 13.1g 炭水化物 87.6g 塩分 1.6g	ワナおにぎり 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
23	ロールパン 南瓜コロッケ コールスーパ 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 ◎鮭おにぎり	鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、牛乳、 さけ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、黄パプリカ、わか め、長ねぎ、ネーブルオレンジ	ロールパン、じゃがいも、薄力 粉、パン粉、サラダ油、いりこ ま、うるち米	中濃ソース、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 573kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.9g 炭水化物 87.2g 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
24	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え 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	さけ、焼き竹輪、かつお節、木 綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、 ほうれん草、バナナ	うるち米、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、本 みりん、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、揚げせんべい、鈴カス テラ	エネルギー 504kcal たんぱく質 22.3g 脂質 6.9g 炭水化物 92.1g 塩分 1.6g	青葉おにぎり 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
25	ご飯 豆腐の肉みそ炒め 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、ツナ缶、 牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、 りょくどうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、か たくり粉	こいくちしょうゆ、米みそ、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 541kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.0g 炭水化物 90.2g 塩分 1.6g	雑おにぎり 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
27	ご飯 鶏肉のキャロット焼き チンゲン菜のソテー 細スूप 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 ◎鶏そぼろおにぎり	鶏むね肉、卵、牛乳、鶏ひき肉	にんじん、チンゲンサイ、りょくど うもやし、黄パプリカ、こまつな、 長ねぎ、りんご	うるち米、サラダ油、かたくり 粉、いりこま	食塩、マヨネーズ、こいくち しょうゆ、かつお・昆布だし、 ハードビスケット	エネルギー 655kcal たんぱく質 29.4g 脂質 17.7g 炭水化物 100.8g 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 塩分 0.8g
28	麦ごはん ツナの味噌揚げ ひじきの和風和え 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 ◎ココアケーキ	さば、木綿豆腐、牛乳、卵	しょうが、干ひじき、ブロッコ リー、にんじん、コーン缶、こまつ な、なめこ、グレープフルーツ	うるち米、押麦、かたくり粉、サ ラダ油、上白糖、市ツケキミ ックス、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、ビュココア	エネルギー 579kcal たんぱく質 22.6g 脂質 23.0g 炭水化物 77.5g 塩分 1.6g	雑おにぎり 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
29	納豆とはん 那の生味噌 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) ◎牛乳130 ◎ポテトフライ	赤引き納豆、豚もも肉、牛乳	だいこん、たまねぎ、しょうが、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、 ほうれん草、ゆず、長ねぎ、 ネーブルオレンジ、あおのり	うるち米、上白糖、サラダ油、 いりこま、ごま油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、料理酒、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 506kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.8g 炭水化物 77.3g 塩分 1.6g	ワナおにぎり 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
30	ご飯 鶏肉の中巻 さつま芋サラダ 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) ◎抹茶 ◎フルーツヨーグルト	鶏むね肉、ロースハム、牛乳、プ レーンヨーグルト、スキムミルク	はくさい、長ねぎ、にんじん、しい たけ、なめこ、チンゲンサイ、たま ねぎ、ぶなしめし、りんご、みかん 缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、 かたくり粉、ごま油、さつまい も	鶏がら(粉末)、こいくちしょう ゆ、本みりん、料理酒、マヨ ネーズ、食塩、鶏がらだし、 ハードビスケット、抹茶	エネルギー 535kcal たんぱく質 21.0g 脂質 12.6g 炭水化物 88.7g 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
31	フランス コロコロサラダ トマト コーンスープ 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、プロセスチーズ、牛 乳、スキムミルク、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、マッシュル ーム、だいこん、コーン缶、きゅう り、トマト、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ 油	ハヤソル、フレンチドレッシ ング、パセリ、鶏がら(粉) 末、食塩、鶏がらだし、 ハードビスケット、揚げせんべ い、鈴カステラ	エネルギー 624kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.6g 炭水化物 109.0g 塩分 1.6g	青葉おにぎり 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
今月の給与量	557kcal	22.6g	15.8g	1.6g	490kcal	19.8g	15.4g	1.4g
給与目標量	549kcal	20.6g	15.2g	1.6g	521kcal	19.5g	14.5g	1.4g

## 2025年1月 離乳食献立表 アップルナーズリー南行徳保育園

		前期	中期	後期・完了期
4・18	土	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	軟飯、鶏じゃが、 チンゲン菜の和え物、すまし汁
6	月	10倍粥、豆腐の旨煮、 じゃが芋煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮、 じゃが芋煮、みそ汁	軟飯、厚焼き玉子、 ジャーマンポテト、みそ汁
7	火	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	七草粥、松風焼き、 ほうれん草のお浸し、すまし汁
8	水	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	スパゲッティーナボリタン、人参のクリーム サラダ、茹でブロッコリー、ミルクスープ
9	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉の風味焼き、 チンゲン菜とツナの和え物、みそ汁
10	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	麦ごはん、カジキのおろしあんかけ、小松菜と ささみのごま味噌和え、すまし汁
11・25	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、豆腐の肉みそ炒め、 ほうれん草の和え物、すまし汁
14	火	10倍粥、豆腐の煮物、 大根の煮物、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物、 大根の煮物、すまし汁	ご飯、ツナと豆腐の旨煮、 大根さんびら、すまし汁
15	水	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	ひじきご飯、鮭のマーマレード焼き、 ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁
16	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 キャバツの煮浸し、すまし汁	けんちんうどん、即席漬け、 大豆の甘辛揚げ
17	金	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	軟飯、サバの味噌煮、 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
20	月	10倍粥、豚肉の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、和風ミートローフ、 小松菜と卵の炒め物、みそ汁
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、カレイの胡麻照り焼き、 中華風春雨サラダ、すまし汁
22	水	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	ブルコギ丼、ほうれん草のナムル、 トマト、中華スープ
23	木	10倍粥、豚肉の煮物、 キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 キャバツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、南瓜コロッケ、 コールスローサラダ、わかめスープ
24	金	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	軟飯、鮭の西京焼き、 ブロッコリーのおかか和え、すまし汁
27	月	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	軟飯、鶏肉のキャロット焼き、 チンゲン菜のソテー、卵スープ
28	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、サバの竜田揚げ ひじきの和風和え、みそ汁
29	水	10倍粥、豚肉の旨煮、 キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 キャバツの煮浸し、すまし汁	納豆ご飯、豚肉の生姜焼き、 キャバツとわかめの和え物、すまし汁
30	木	10倍粥、鶏肉の煮物、 さつまい煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 さつまい煮、すまし汁	軟飯、鶏肉の中華煮、 さつまいサラダ、中華スープ
31	金	10倍粥、豚肉の煮物、 大根の煮物、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 大根の煮物、すまし汁	ハヤシライス、コロコロサラダ トマト、コーンスープ

\*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

