

# 2025年12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
	星食	おやつ (○朝おやつ○星おやつ)	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 鶏肉の風味焼き 昆布の煮物 みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎じやが芋のそぼろ煮	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、鶏ひき肉	しょうが、にんにく、長ねぎ、刻み昆布、にんじん、ほうれんそう、みずな、たまねぎ、りんご、あおのり	うるち米、上白糖、ごま油、いりごま、さつまいも、じゃがいも、かたくり粉	こいくちしようゆ、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 563kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.3g 炭水化物 82.1g 塩分 1.6g	鶏おにぎり たんぱく質 23.4g 脂質 19.3g 炭水化物 82.1g 塩分 1.6g	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.8g 塩分 0.7g	
2 火	麦ごはん カレジのきのこあんかけ かぶのゆかり和え すまじ みかん	○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	めかじき、蒸しかまぼこ、木綿豆腐、牛乳、きな粉	たまねぎ、えのきだけ、しいたけ、ぶなしめじ、かぶ、かぶの葉、きゅうり、にんじん、こまつな、みかん	うるち米、押麦、上白糖、かたくり粉、食塩不使用バター	料理酒、食塩、こいくちしようゆ、パセリ、ゆかり、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 509kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.8g 炭水化物 79.6g 塩分 1.6g	ツナおにぎり たんぱく質 22.6g 脂質 13.8g 炭水化物 79.6g 塩分 1.6g	エネルギー 190kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g	
3 水	ご目納豆ごはん 厚焼き玉子 ほうれん草ときのこのお浸し みそ汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎豆茶 ◎ブルーベリーヨーグルト	挽きわり納豆、しらす、かつお節、卵、ツナ缶、牛乳、ブルーベリーヨーグルト、スキムミルク	こまつな、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれんそう、だいこん、えのきだけ、チンゲンサイ、みずな、なめこ、ネーブルオレンジ、バナナ、ブルーベリージャム	うるち米、上白糖、サラダ油	こいくちしようゆ、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、麦茶	エネルギー 484kcal たんぱく質 21.5g 脂質 9.0g 炭水化物 83.8g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり たんぱく質 21.5g 脂質 9.0g 炭水化物 83.8g 塩分 1.6g	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 木	焼きそば トマト 中華スープ 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 ◎鶏おにぎり	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、さけ	キヤペツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、コーン缶、トマト、こまつな、長ねぎ、えのきだけ、グレープフルーツ	蒸し中華めん、サラダ油、うるち米、いりごま	焼きそば粉末ソース、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	エネルギー 558kcal たんぱく質 27.0g 脂質 14.3g 炭水化物 88.4g 塩分 1.6g	青葉おにぎり たんぱく質 27.0g 脂質 14.3g 炭水化物 88.4g 塩分 1.6g	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 金	ご飯 赤魚の煮つけ はりはり煮け 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、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、切り干しいこん、にんじん、刻み昆布、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、バナナ	うるち米、いりごま、上白糖	こいくちしようゆ、料理酒、本みりん、醤油酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、鶏ガステラ	エネルギー 495kcal たんぱく質 20.3g 脂質 6.8g 炭水化物 92.3g 塩分 1.6g	わからめおにぎり たんぱく質 20.3g 脂質 6.8g 炭水化物 92.3g 塩分 1.6g	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.8g 炭水化物 41.1g 塩分 0.8g	
6 土	ご飯 豆腐の旨煮 ほうれん草の和え物 すまじ 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、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、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	かつお・昆布だし、こいくちしようゆ、料理酒、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鶏ガステラ	エネルギー 544kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 89.5g 塩分 1.6g			
7 月	ご飯 肉のマーマレード焼き チンゲン芋の炒め物 中華スープ ブルーン	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつま芋の甘煮	鶏もも肉、牛乳	オレンジマーマレード、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、こまつな、キヤペツ、たまねぎ、ブルーン	うるち米、サラダ油、さつまいも、上白糖	こいくちしようゆ、料理酒、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 521kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.3g 炭水化物 81.1g 塩分 1.6g	鶏おにぎり たんぱく質 20.7g 脂質 15.3g 炭水化物 81.1g 塩分 1.6g	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 火	ロールパン カレのコーンマヨネーズ焼き ブロッコリー・サラダ オレンジ	○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	かれい、パルメザンチーズ、牛乳、スキムミルク、ブレンヨーグルト	スイートコーン、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、たまねぎ、ネーブルオレンジ	ロールパン、薄力粉、サラダ油、上白糖、食塩不使用バター	マヨネーズ、パセリ、フレンチドレッシング、水、鶏ガラ(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 562kcal たんぱく質 23.5g 脂質 23.5g 炭水化物 68.6g 塩分 1.6g	ツナおにぎり たんぱく質 23.5g 脂質 23.5g 炭水化物 68.6g 塩分 1.6g	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 水	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 ボテトサラダ みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎サーターアンダギー	鶏むね肉、ロースハム、木綿豆腐、牛乳、卵	だいこん、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、りんご	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、サラダ油	こいくちしようゆ、マヨネーズ、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 611kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.3g 炭水化物 91.8g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり たんぱく質 25.4g 脂質 19.3g 炭水化物 91.8g 塩分 1.6g	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 木	肉野菜あんかけ丼 コロコロサラダ トマト みそ汁 みかん	○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	鶏むね肉、ブロッコリー、牛乳、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、コーン缶、吉ゅうり、トマト、こまつな、みずな、えのきだけ、みかん	うるち米、かたくり粉、ごま油、いりごま	こいくちしようゆ、マヨネーズ、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 599kcal たんぱく質 24.9g 脂質 10.7g 炭水化物 105.1g 塩分 1.6g	青葉おにぎり たんぱく質 24.9g 脂質 10.7g 炭水化物 105.1g 塩分 1.6g	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 金	ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまじ 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	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	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、バナナ	うるち米、上白糖	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしようゆ、本みりん、料理酒、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鉄ブ拉斯エハース	エネルギー 599kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.8g 炭水化物 92.1g 塩分 1.6g	わからめおにぎり たんぱく質 22.3g 脂質 14.8g 炭水化物 92.1g 塩分 1.6g	エネルギー 192kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.0g 塩分 0.9g	
12 月	ご飯 豚肉の煮物 チンゲン芋の和え物 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	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	うるち米、上白糖	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしようゆ、本みりん、料理酒、米みそ、かつお・昆布だし、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット、揚げせんべい、鉄ブ拉斯エハース	エネルギー 599kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.6g 炭水化物 91.2g 塩分 1.6g	青葉おにぎり たんぱく質 20.6g 脂質 16.6g 炭水化物 91.2g 塩分 1.6g	エネルギー 192kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.0g 塩分 0.9g	
13 火	ご飯 豚肉の煮物 チンゲン芋の和え物 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	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、じゃがいも、上白糖	かつお・昆布だし、こいくちしようゆ、本みりん、料理酒、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鶏ガステラ	エネルギー 571kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.6g 炭水化物 91.2g 塩分 1.6g			
14 水	ご飯 一ぱー豆腐 ほうれん草の中華和え 中華スープ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ちんぽうう	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	なす、長ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、じょうが、にんにく、ホールトマト缶、ほうれんそう、はくさい、りんご	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、白砂糖、いりごま、トマトケチャップ	トマトケチャップ、こいくちしようゆ、オイスターソース、醤油酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 614kcal たんぱく質 21.7g 脂質 23.7g 炭水化物 86.1g 塩分 1.6g	鶏おにぎり たんぱく質 21.7g 脂質 23.7g 炭水化物 86.1g 塩分 1.6g	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 木	ご飯 一ぱー豆腐 ほうれん草の中華和え 中華スープ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ちんぽうう	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	なす、長ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、じょうが、にんにく、ホールトマト缶、ほうれんそう、はくさい、りんご	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、白砂糖、いりごま、トマトケチャップ	トマトケチャップ、こいくちしようゆ、オイスターソース、醤油酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 546kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.7g 炭水化物 80.8g 塩分 1.6g	ツナおにぎり たんぱく質 23.7g 脂質 18.7g 炭水化物 80.8g 塩分 1.6g	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 火	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 小松菜とコーンのソテー みそ汁 オレンジ	○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	鶏もも肉、牛乳、きな粉	にんにく、こまつな、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、マカロニ	中華ソース、トマトケチャップ、こいくちしようゆ、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 546kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.7g 炭水化物 80.8g 塩分 1.6g	青葉おにぎり たんぱく質 23.7g 脂質 18.7g 炭水化物 80.8g 塩分 1.6g	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	
17 水	ご飯 鶏肉の二郎炒め チンゲン芋のおかか和え みそ汁 みかん	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎なかよし蒸しパン(卵不使用)	鶏もも肉、焼き竹輪、かつお節、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にら、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、みかん	うるち米、サラダ油、ホットケーキミックス、上白糖	こいくちしようゆ、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 470kcal たんぱく質 21.3g 脂質 11.5g 炭水化物 75.0g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり たんぱく質 21.3g 脂質 11.5g 炭水化物 75.0g 塩分 1.6g	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 木	親子うどん ブロッコリーの和風マヨ和え トマト 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 ◎さつま芋おにぎり	鶏ひき肉、厚揚げ、卵、蒸しカぼちゃ、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、ほらんそう、ブロッコリー、黄パプリカ、トマト、グレープフルーツ	うどん、上白糖、うるち米、さつま芋、いりごま	かつお・昆布だし、こいくちしようゆ、食塩、本みりん、マヨネーズ、ハードビスケット、料理酒	エネルギー 585kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.4g 炭水化物 84.4g 塩分 1.6g	青葉おにぎり たんぱく質 25.2g 脂質 19.4g 炭水化物 84.4g 塩分 1.6g	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 金	ご飯 鶏の味噌マヨ焼き 小菜の煮浸し すまじ 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	さけ、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	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	米みそ、マヨネーズ、本みりん、料理酒、こいくちしようゆ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鶏ガステラ	エネルギー 525kcal たんぱく質 21.3g 脂質 10.2g 炭水化物 90.6g 塩分 1.6g	わからめおにぎり たんぱく質 21.3g 脂質 10.2g 炭水化物 90.6g 塩分 1.6g	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 豚肉の旨煮 ほうれん草の和え物 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	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、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	かつお・昆布だし、こいくちしようゆ、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 544kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 89.5g 塩分 1.6g			
21 火	ご飯 豚肉ののり炒め 冬至かぼちゃ みそ汁 みかん	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ぶどうゼリー	豚もも肉、ゆで小豆缶、牛乳	りょくとうもやし、たまねぎ、にんじん、青ビーマン、かぼちゃ、こまつな、だいこん、えのきだけ、みかん、ぶどうジュース、てんぐさ	うるち米、サラダ油、上白糖	こいくちしようゆ、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 558kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.3g 炭水化物 100.2g 塩分 1.6g	鶏おにぎり たんぱく質 20.6g 脂質 11.3g 炭水化物 100.2g 塩分 1.6g	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g	
22 水	ご飯 厚揚げと豚ひき肉の甘辛炒め 冬至かぼちゃ わからめスープ ブルーン	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ツナおにぎり	厚揚げ、豚ひき肉、牛乳、ツナ缶	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、ブルーン	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、いりごま	鶏ガラ(粉末)、こいくちしようゆ、食塩、本みそ、鶏ガラ(				

2025年12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、鶏肉の旨煮、さつま芋煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、さつま芋煮、みそ汁	軟飯、鶏肉の風味焼き、昆布の煮物、みそ汁
2	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、カジキのきのこあんかけ、かぶのゆかり和え、すまし汁
3	水	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	五目納豆ご飯、厚焼玉子、ほうれん草ときのこのお浸し、みそ汁
4	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、中華スープ
5	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	軟飯、赤魚の煮付け、ぱりぱり漬け、みそ汁
6・20	土	10倍粥、豆腐の旨煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の旨煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、豆腐の旨煮、ほうれん草の和え物、すまし汁
8	月	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、鶏肉のマーマレード焼き、チンゲン菜の炒め物、中華スープ
9	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
10	水	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
11	木	10倍粥、鶏肉の煮物、大根煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、大根煮、みそ汁	肉野菜あんかけ丼、コロコロサラダ、トマト、みそ汁
12	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
13・27	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、豚肉の煮物、チンゲン菜の和え物、みそ汁
15	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、しーほー豆腐、ほうれん草の中華和え、中華スープ
16	火	10倍粥、鶏肉の煮物、小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉のバーベキューソース、小松菜とコーンのソテー、みそ汁
17	水	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、豚肉のニラ炒め、チンゲン菜のおかか和え、みそ汁
18	木	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	親子うどん、ブロッコリーの和風マヨ和え、トマト
19	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	軟飯、鮭の味噌マヨ焼き、小松菜の煮浸し、すまし汁
22	月	10倍粥、豚肉の煮物、南瓜煮、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、南瓜煮、みそ汁	軟飯、豚肉のもやし炒め、冬至かぼちゃ、みそ汁
23	火	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
24	水	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	ケチャップライス、鶏肉のから揚げ、カラフルサラダ、コーンスープ
25	木	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	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
26	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

