

2024年 11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 (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				
1	豚肉のオニオン炒め 子豚の栗と大根のナムル 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	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、乳 酸菌飲料	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だい ごん、ほうれんそう、はくさい、バナナ	うるち米、サラダ油、ごま 油、いりごま、上白糖	オニオンソース、こいくちしよ うゆ、料理酒、砂糖酢、鶏がら 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 539kcal たんぱく質 19.4g 脂質 11.5g 炭水化物 92.8g 塩分 1.6g	鮭おにぎり :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	
2	ツナと豆腐の旨煮 ほうれん草の和え物 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、ツナ缶、牛乳	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、かたくり粉、上白 糖	ハゼリ、こいくちしよゆ、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 504kcal たんぱく質 16.9g 脂質 11.2g 炭水化物 88.1g 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	
5	青菜ごはん 厚揚げ子 じゃがいもケチャップ炒め ミルクスープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎仲良しクッキー(卵乳不使用)	卵、木綿豆腐、ツナ缶、ウイン ナーソーセージ、牛乳、スキム ミルク、豆乳	こまつな、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじ ん、バナナ	うるち米、ごま、サラダ油、 上白糖、さつまいも、ホット ケーキミックス	塩塩、こいくちしよゆ、料理 酒、トマトケチャップ、鶏がら(粉 末)、水、ハゼリ、ハードビスケット	エネルギー 631kcal たんぱく質 21.3g 脂質 20.5g 炭水化物 97.5g 塩分 1.6g	バナナおにぎり :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	
6	麦ごはん 赤魚の胡麻照り焼き のじき煮 :みそ汁 柿	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつまいもの包み揚げ	赤魚、高野豆腐、大豆水煮缶、 木綿豆腐、牛乳	しむじき、にんじん、グリーンピース、チンゲンサ イ、柿	うるち米、押麦、ごま、上白 糖、ごま油、さつまいも、食塩 不使用バター、いりごま、 春巻きの皮、サラダ油	こいくちしよゆ、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 22.0g 脂質 14.7g 炭水化物 79.2g 塩分 1.6g	鮭おにぎり :みそ汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.9g 塩分 0.8g	
7	鶏肉のおろしあんかけ ほうれん草のソテー :みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎きな粉おにぎり	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、きな 粉	だいごん、こねぎ、ほうれんそう、りょくどうもや し、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、 りんご	うるち米、かたくり粉、上白 糖	本みりん、料理酒、こいくちし よゆ、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 653kcal たんぱく質 24.8g 脂質 16.4g 炭水化物 106.7g 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	
8	カレーライス プロコリソーサラダ トマト :中華スープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	豚もも肉、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、フロックリー、コーン缶、トマ ト、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、ネーブルオー レンジ	うるち米、じゃがいも、サラ ダ油	カレーウ、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、鈴カ ステラ	エネルギー 533kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.9g 炭水化物 91.9g 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	
9	豚肉の煮物 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	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくどうも やし、ほうれんそう、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、鈴カステラ	エネルギー 573kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.6g 炭水化物 91.6g 塩分 1.6g	鮭おにぎり :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	
11	鶏肉のバーベキューソース ミモザサラダ わかめスープ 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、卵、木綿豆腐、牛 乳、きな粉	にんにく、フロックリー、きゅうり、にんじん、わか め、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、いりご ま、マカロニ	マヨネーズ、トマトケチャップ、 オリーブオイル、食塩、かつお・昆布 だし、こいくちしよゆ、ハード ビスケット	エネルギー 594kcal たんぱく質 26.1g 脂質 22.2g 炭水化物 79.2g 塩分 1.6g	鮭おにぎり :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	
12	ローカル カレーのフロッカー コールスローサラダ コーンスープ 柿	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎さつまいものケーキ	かれい、卵、牛乳、スキムミル ク	キャベツ、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、たま ねぎ、コーン缶、りんご、ミニジュース	ロールパン、薄力粉、サラ ダ油、さつまいも、食塩不 使用バター、黒砂糖	ベーキングパウダー、マヨネー ズ、トマトケチャップ、フレンチ ドレッシング、水、ハゼリ、鶏 がら(粉末)、食塩、ハードビスケッ ト	エネルギー 610kcal たんぱく質 19.7g 脂質 24.1g 炭水化物 83.7g 塩分 1.6g	バナナおにぎり :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	
13	野菜たっぷりマーボー丼 コロコロサラダ 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 ◎ツナおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、プロセ スチーズ、牛乳、ツナ缶	なす、長ねぎ、にんじん、しいたけ、にら、にんに く、しょうが、だいこん、コーン缶、きゅうり、トマ ト、こまつな、あずな、えのきたけ、グレープ フルーツ	うるち米、ごま油、かたくり 粉、上白糖、いりごま	米みそ、デンプンゼラン、こいく ちしよゆ、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 657kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.2g 炭水化物 104.6g 塩分 1.6g	鮭おにぎり :みそ汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.9g 塩分 0.8g	
14	松風焼き チンゲン菜のソテー :みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	豚ひき肉、豆腐、卵、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょ くどうもやし、黄パプリカ、ほうれんそう、だい ごん、りんご	うるち米、上白糖、パン粉、 いりごま、サラダ油、黒糖 ふ	米みそ、こいくちしよゆ、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 558kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.8g 炭水化物 84.7g 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 41.9g 塩分 0.8g	
15	赤飯 餅のマーレード焼き ほうれん草のしらす和 え バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎誕生日クッキー	ささげ、さけ、しらす干し、木 綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料、 卵、ホイップクリーム	オニオンマーレード、ほうれんそう、はくさい、 きゅうり、にんじん、わかめ、こまつな、バナナ、 あかんづ	うるち米、もち米、いりご ま、上白糖、食塩不使用バ ター、薄力粉	こいくちしよゆ、料理酒、本 みりん、かつお・昆布だし、 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 611kcal たんぱく質 24.3g 脂質 17.0g 炭水化物 93.7g 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	
16	ツナと豆腐の旨煮 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、ツナ缶、牛乳	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、かたくり粉、上白 糖	ハゼリ、こいくちしよゆ、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 506kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.2g 炭水化物 88.7g 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 塩分 0.9g	
18	納豆ご 豆腐の五目煮 小松菜の炒め物 :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 ◎ぶどうゼリー	糸引き納豆、木綿豆腐、豚ひ き肉、牛乳	だいごん、長ねぎ、りょくどうもやし、にんじん、 ぶなしめじ、こまつな、たまねぎ、黄パプリカ、チ ンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、ネーブルオー レンジ、ぶどうジュース、てんこ	うるち米、かたくり粉、サラ ダ油、上白糖	こいくちしよゆ、かつお・昆布 だし、料理酒、食塩、ハードビ スケット	エネルギー 559kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.2g 炭水化物 87.0g 塩分 1.6g	鮭おにぎり :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	
19	麦ごはん さわの大根 ほうれん草の胡麻和 え りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎クッキー	さむら、焼き竹輪、木綿豆腐、 牛乳、卵	だいごん、しょうが、ほうれんそう、はくさい、に んじん、こまつな、たまねぎ、りんご	うるち米、押麦、上白糖、ず りごま、薄力粉、食塩不 使用バター	こいくちしよゆ、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	エネルギー 579kcal たんぱく質 22.0g 脂質 21.2g 炭水化物 81.2g 塩分 1.6g	バナナおにぎり :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	豚肉と大根の旨煮 キャベツの中華風サラダ :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) ◎牛乳130 ◎マシュマロフレーク	鶏むね肉、牛乳	だいごん、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベ ツ、きゅうり、生わかめ、フロックリー、コーン缶、チ ンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、グレープ フルーツ、あかんづ	うるち米、かたくり粉、ごま 油、上白糖、いりごま、食 塩不使用バター、コーンフ レーク	こいくちしよゆ、砂糖酢、かつ お・昆布だし、米みそ、ハード ビスケット、マシュマロ	エネルギー 543kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.3g 炭水化物 84.2g 塩分 1.6g	鮭おにぎり :みそ汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.9g 塩分 0.8g	
21	鶏クリームスパゲティ 三色サラダ トマト 卵スープ 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	豚ひき肉、ウインナーソー ス、牛乳、スキムミルク、卵、さ け	たまねぎ、コーン缶、フロックリー、にんじん、黄 パプリカ、トマト、こまつな、長ねぎ、りんご	スパゲッティ、サラダ油、か たくり粉、うるち米、いりご ま	食塩、鶏がら(粉末)、ハゼリ、フ レンチドレッシング、かつお・昆 布だし、こいくちしよゆ、ハ ードビスケット	エネルギー 646kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.9g 炭水化物 100.3g 塩分 1.6g	青菜おにぎり :みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g	
22	鶏 キャベツの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 :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	ささげ、鶏ささみ、木綿豆腐、牛 乳、乳酸菌飲料	しょうが、わかめ、りょくどうもやし、きゅうり、に んじん、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖	米みそ、料理酒、本みりん、こ いくちしよゆ、砂糖酢、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 551kcal たんぱく質 23.3g 脂質 13.2g 炭水化物 90.9g 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	
25	納豆ご 野菜のケチャップ炒め プロコリソーサラダ :中華スープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ココアケーキ	豚もも肉、大豆、ツナ缶、牛 乳、卵	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、青ピーマン、黄 パプリカ、にんにく、フロックリー、コーン缶、チ ンゲンサイ、キャベツ、あずな、ネーブルオーレン ジ	うるち米、サラダ油、上白 糖、ホットケーキミックス、 食塩不使用バター	トマトケチャップ、中華リ ーズ、鶏がら(粉末)、食塩、フ レンチドレッシング、鶏がらだし、 ハードビスケット、ビュッパコ	エネルギー 559kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.5g 炭水化物 80.0g 塩分 1.6g	鮭おにぎり :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	
26	きのこご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の旨煮 :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 ◎こまつなクッキー	鶏ひき肉、油揚げ、さけ、木綿 豆腐、牛乳、卵	まいたけ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、キャ ベツ、たまねぎ、ぶなしめじ、かまぼこ、ほうれん そう、りんご	うるち米、上白糖、サラ ダ油、薄力粉、食塩不 使用バター、いりごま	こいくちしよゆ、料理酒、米 みそ、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 586kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.9g 炭水化物 87.3g 塩分 1.6g	バナナおにぎり :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	
27	豚肉の八宝菜 里芋のサラダ :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) ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、プ ルーヨーグルト、スキムミル ク	はくさい、たまねぎ、りょくどうもやし、チンゲン サイ、だいごん、こまつな、たまねぎ、にんじん、 コーン缶、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、グ レープフルーツ、あかんづ、白桃缶、黄桃缶、バナ ナ	うるち米、かたくり粉、ごま 油、上白糖、さといも	鶏がら(粉末)、こいくちしよ ゆ、料理酒、食塩、マヨネー ズ、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 520kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.7g 炭水化物 80.0g 塩分 1.6g	鮭おにぎり :みそ汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.9g 塩分 0.8g	
28	味噌ラーメン 鶏肉の照り焼き トマト りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎チーズと昆布のおにぎり	豚ひき肉、なると、鶏もも肉、 牛乳、プロセスチーズ	りょくどうもやし、キャベツ、たまねぎ、チンゲン サイ、にんじん、コーン缶、トマト、りんご、塩昆 布	中華めん、サラダ油、うる ち米、いりごま	米みそ、こいくちしよゆ、鶏 がら、本みりん、かつお・昆 布だし、ハードビスケット	エネルギー 633kcal たんぱく質 28.8g 脂質 21.2g 炭水化物 89.2g 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	
29	鶏 けいちゃん焼き 小松菜とさつま揚げの和風サラダ :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	鶏もも肉、さつま揚げ、木綿 豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピ ーマン、こまつな、りょくどうもやし、チンゲンサイ、 だいごん、バナナ	うるち米、サラダ油、いりご ま	こいくちしよゆ、米みそ、本 みりん、食塩、砂糖酢、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 544kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.4g 炭水化物 92.2g 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	
30	豚肉の煮物 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	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくどうも やし、ほうれんそう、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、鈴カステラ	エネルギー 573kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.6g 炭水化物 91.7g 塩分 1.6g	鮭おにぎり :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歳以上時の昼食・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	575kcal	22.2g	16.8g	1.6g	501kcal	19.3g	16.0g	1.4g
給与目標量	549kcal	20.6g	15.2g	1.6g	521kcal	19.5g	14.5g	1.4g

2024年11月 離乳食献立表 アップルナースリー南行徳園

		前期	中期	後期・完了期
1	金	10倍粥、豚肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚ひき肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	ご飯、豚肉のオイスターソース炒め、 チンゲン菜と大根のナムル、中華スープ
2、16	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、ツナと豆腐の旨煮、 ほうれん草の和え物、すまし汁
5	火	10倍粥、豆腐のツナ煮、 じゃがいも煮、すまし汁	5倍粥、豆腐のツナ煮、 じゃがいも煮、すまし汁	青菜ご飯、厚焼玉子、じゃがいもの ケチャップ炒め、ミルクスープ
6	水	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	麦ご飯、赤魚の胡麻照り焼き、 ひじき煮、みそ汁
7	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏ひき肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉のおろしあんかけ、 チンゲン菜のソテー、みそ汁
8	金	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、豚ひき肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	カレーライス、ブロッコリーサラダ、 トマト、中華スープ
9、30	土	10倍粥、豚肉の旨煮、 チンゲン菜の煮物、みそ汁	5倍粥、豚ひき肉の旨煮、 チンゲン菜の煮物、みそ汁	ご飯、豚肉の煮物、 チンゲン菜の和え物、みそ汁
11	月	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、鶏ひき肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	ご飯、鶏ひき肉のバーベキューソース、 ミモザサラダ、わかめスープ
12	火	10倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、カレイのフリッター、 コールスローサラダ、コーンスープ
13	水	10倍粥、豚肉の旨煮、 大根の煮物、すまし汁	5倍粥、豚ひき肉の旨煮、 大根の煮物、すまし汁	野菜たっぷりマーボー丼、ココロ サラダ、トマト、中華スープ
14	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮物、すまし汁	5倍粥、鶏ひき肉の旨煮、 チンゲン菜の煮物、すまし汁	ご飯、松風焼き、 チンゲン菜のソテー、すまし汁
15	金	10倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	赤飯、鮭のマーメイド焼き、 ほうれん草のしらす和え、みそ汁
18	月	10倍粥、豆腐の野菜煮、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の野菜煮、 小松菜の煮浸し、すまし汁	納豆ご飯、豆腐の五目煮、 小松菜の炒め物、すまし汁
19	火	10倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	麦ご飯、さわら大根、 ほうれん草お胡麻和え、みそ汁
20	水	10倍粥、鶏肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏ひき肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉と大根の旨煮、 キャベツの中華風サラダ、みそ汁
21	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、鶏ひき肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	コーンクリームスパゲティ、三色サラダ トマト、卵スープ
22	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	ご飯、サバの味噌煮、 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
25	月	10倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、豚ひき肉の旨煮、 ブロッコリーの煮物、すまし汁	ご飯、豚肉と野菜のケチャップ炒め、 ブロッコリーのツナサラダ、中華スープ
26	火	10倍粥、魚の煮付け、 かぼちゃの甘煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 かぼちゃの甘煮、すまし汁	きのご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、 かぼちゃの甘煮、すまし汁
27	水	10倍粥、豚肉の旨煮、 野菜煮、みそ汁	5倍粥、豚ひき肉の旨煮、 野菜煮、みそ汁	ご飯、豚肉の八宝菜、 里芋のサラダ、みそ汁
28	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、みそ汁	5倍粥、鶏ひき肉の旨煮、 野菜煮、みそ汁	味噌ラーメン、鶏肉の照り焼き、 トマト
29	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏ひき肉の旨煮、 小松菜の煮浸し、すまし汁	ご飯、けいちゃん焼き、小松菜と さつま揚げの和風サラダ、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

