

2025年3月 献立表 アップルナースリー南行徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	補食	栄養価
	昼食	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			
1 土	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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、ほうれん草、りょくとうもろやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油	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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 573kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.7g 炭水化物 91.4g 塩分 1.6g	緑おにぎり 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
3 月	散らし寿司 鶏肉の照り焼き プロッコリサラダ すまし汁 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) ◎牛乳130 ◎フルーツ ◎ひななふれ	油揚げ、卵、桜でんぶ、鶏もも肉、牛乳、乳酸菌飲料	にんじん、れんこん、干しいたけ、さやえんどう、刻みのみり、プロッコリ、コーン缶、なのはな、たまねぎ、バナナ、いちご、黄桃缶	うるち米、上白糖、サラダ油、食塩不使用バター、薄力粉	食塩、穀物酢、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、ハードビスケット、ベーキングパウダー、ひななふれ	エネルギー 648kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.5g 炭水化物 95.7g 塩分 1.6g	緑おにぎり 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
4 火	麦ごはん 鮭の菜燗焼き 大根のゆかり和え みそ汁 フルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎クッキー	さけ、卵、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、だいこん、りょくとうもろやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、なめこ、グレープフルーツ	うるち米、押麦、薄力粉、食塩不使用バター、上白糖	マヨネーズ、食塩、パセリ、ゆかり、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 583kcal たんぱく質 24.0g 脂質 23.8g 炭水化物 73.8g 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 水	けいちゃん焼き ポテトサラダ 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 ◎揚げパン	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、きな粉	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、こまつな、だいこん、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、ロールパン、上白糖	こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん、マヨネーズ、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 586kcal たんぱく質 22.0g 脂質 22.4g 炭水化物 80.8g 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
6 木	焼きそば さつま揚げの和風サラダ トマト 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 ◎鶏そぼろおにぎり	鶏もも肉、さつま揚げ、牛乳、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、こまつな、りょくとうもろやし、わかめ、長ねぎ、りんご	蒸し中華めん、サラダ油、いりごま、うるち米	焼きそば粉末ソース、食塩、穀物酢、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 550kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.1g 炭水化物 89.9g 塩分 1.6g	青葉おにぎり 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
7 金	ご飯 カレイの胡麻照り焼き 豚肉の煮物 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	かかれい、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	刻み昆布、にんじん、ほうれん草、バナナ	うるち米、いりごま、さつまいも、上白糖、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 513kcal たんぱく質 19.9g 脂質 7.2g 炭水化物 96.3g 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 0.9g
8 土	ご飯 鶏肉の煮物 チンゲン菜のお浸し 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	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、りょくとうもろやし、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 567kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.1g 炭水化物 89.9g 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 0.9g
10 月	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 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 ◎マヨネーズ	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、だいこん、長ねぎ、りんご、レーズン	うるち米、上白糖、サラダ油、食塩不使用バター、コーンフレーク	こいくちしょうゆ、料理酒、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、マヨネーズ	エネルギー 574kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.9g 炭水化物 87.7g 塩分 1.6g	緑おにぎり 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
11 火	麦ごはん 赤魚の煮付け パンプキン すまし汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎チーズクッキー	赤魚、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、粉チーズ、スキムミルク、卵	しょうが、きゅうり、にんじん、だいこん、ほうれん草、ほうきさい、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、上白糖、すりごま、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、米みそ、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 558kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.6g 炭水化物 77.8g 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
12 水	鶏肉の中華焼き 春雨サラダ 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 ◎バナナケーキ	豚ひき肉、卵、鶏もも肉、牛乳	ミックスベジタブル、長ねぎ、りょくとうもろやし、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、ふなしめじ、りんご、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、はるさめ、いりごま、食塩不使用バター、薄力粉	こいくちしょうゆ、食塩、鶏がら(粉末)、オイスターソース、本みりん、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	エネルギー 526kcal たんぱく質 24.7g 脂質 24.2g 炭水化物 59.0g 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
13 木	ロールパン ハンバーグ プロッコリのマヨサラダ ミルクスープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎さつま油と油揚げのおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、スキムミルク、油揚げ	たまねぎ、にんじん、プロッコリ、黄パプリカ、ネーブルオレンジ、りんご、ジュース	ロールパン、パン粉、うるち米、さつまいも、上白糖、いりごま	食塩、トマトケチャップ、中華ソース、マヨネーズ、水、代り、鶏がら(粉末)、ハードビスケット、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 588kcal たんぱく質 22.6g 脂質 22.6g 炭水化物 79.3g 塩分 1.6g	青葉おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 5.9g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
14 金	ご飯 鮭の味噌焼 マヨ焼き チンゲン菜の炒め物 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	さけ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	チンゲンサイ、りょくとうもろやし、にんじん、コーン缶、ほうれん草、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、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 513kcal たんぱく質 20.3g 脂質 9.5g 炭水化物 89.6g 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 0.9g
15 土	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくとうもろやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油	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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 580kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.7g 炭水化物 91.3g 塩分 1.6g	緑おにぎり 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
17 月	ご飯 小松菜の炒め物 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 ◎ホットケーキ	木綿豆腐、卵、牛乳	干しひじき、にんじん、しいたけ、さやいんげん、こまつな、たまねぎ、黄パプリカ、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、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 498kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.9g 炭水化物 79.2g 塩分 1.6g	緑おにぎり 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
18 火	麦ごはん 鮭のマーマレード焼き プロッコリのおかか和え 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 ◎ミルクパン	さけ、かつお節、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク	オアシズマーマレード、プロッコリ、にんじん、コーン缶、こまつな、りんご、レモン	うるち米、押麦、食パン、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、上白糖	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 567kcal たんぱく質 28.9g 脂質 12.4g 炭水化物 93.0g 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
19 水	ご飯 焼き餃子 ほうれん草と大根のナムル 鶏スープ 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) ◎牛乳130 ◎誕生日ケーキ	豚ひき肉、卵、牛乳、ホイップクリーム	にんにく、キャベツ、にら、ほうれん草、うり、だいこん、にんじん、こまつな、長ねぎ、グレープフルーツ、みかん缶	うるち米、ぎょうざの皮、ごま油、サラダ油、上白糖、いりごま、かたくり粉、食塩不使用バター、薄力粉	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、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 604kcal たんぱく質 19.0g 脂質 24.5g 炭水化物 82.6g 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
21 金	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 南豆腐の胡麻和え 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	鶏むね肉、高野豆腐、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、乳酸菌飲料	だいこん、長ねぎ、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、すりごま	鶏がら(粉末)、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、穀物酢、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 562kcal たんぱく質 21.3g 脂質 10.5g 炭水化物 101.2g 塩分 1.6g	青葉おにぎり すまし汁	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 土	ご飯 鶏肉の煮物 チンゲン菜のお浸し 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	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、りょくとうもろやし、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 567kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.1g 炭水化物 91.4g 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 0.9g
24 月	納豆ご飯 五目卵焼き ほうれん草とコーンのソテー みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎麦片 ◎フルーツヨーグルト	糸引き納豆、卵、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、フレッシュヨーグルト、スキムミルク	だいこん、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ほうれん草、りょくとうもろやし、コーン缶、チンゲンサイ、ほくそい、えのきたけ、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	こいくちしょうゆ、本みりん、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 440kcal たんぱく質 18.4g 脂質 10.7g 炭水化物 73.0g 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 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
25 火	麦ごはん サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎カカロニきな粉	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、きな粉	しょうが、わかめ、りょくとうもろやし、きゅうり、にんじん、ほうれん草、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、食パン、マカロニ	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 540kcal たんぱく質 28.7g 脂質 16.8g 炭水化物 76.1g 塩分 1.6g	緑おにぎり 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
26 水	味噌ラーメン 大根の中華風サラダ さつま手の日煮 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎緑おにぎり	豚ひき肉、なると、牛乳、さけ	りょくとうもろやし、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、だいこん、きゅうり、わかめ、りんご	中華めん、サラダ油、上白糖、いりごま、ごま油、さつまいも、うるち米	米みそ、こいくちしょうゆ、鶏がら(粉末)、食塩、穀物酢、ハードビスケット	エネルギー 604kcal たんぱく質 20.6g 脂質 12.3g 炭水化物 112.4g 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
27 木	青菜ごはん 鶏のから揚げ キャベツとりのサラダ 中華スープ 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) ◎牛乳130 ◎ココアケーキ	鶏もも肉、牛乳、卵	こまつな、しょうが、キャベツ、きゅうり、りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ふなしめじ、バナナ、ネーブルオレンジ	うるち米、ごま、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	食塩、こいくちしょうゆ、料理酒、マヨネーズ、鶏がらだし、ハードビスケット、ピュアコフレ	エネルギー 607kcal たんぱく質 21.9g 脂質 26.4g 炭水化物 75.8g 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
28 金	チキカレー プロッコリのツナ和え トマト コーンスープ 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	鶏むね肉、ツナ缶、牛乳、スキムミルク、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、プロッコリ、コーン缶、トマト、バナナ	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、水、パセリ、鶏がら(粉末)、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 593kcal たんぱく質 23.6g 脂質 10.9g 炭水化物 108.3g 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
29 土	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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、ほうれん草、りょくとうもろやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油	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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 573kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.7g 炭水化物 91.4g 塩分 1.6g	緑おにぎり 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
31 月	三色どんぶり 春キハバとしらすの和え物 じゃが芋の揚げ揚げ すまし汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎りんごゼリー	豚ひき肉、卵、桜でんぶ、しらす、牛乳、ピザ用チーズ	たまねぎ、しょうが、刻みのみり、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、コーン缶、チンゲンサイ、長ねぎ、えのきたけ、ネーブルオレンジ、りんごジュース、てんぐさ	うるち米、上白糖、サラダ油、じゃがいも、春巻きの皮	こいくちしょうゆ、料理酒、鶏がら(粉末)、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.8g 炭水化物 86.8g 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 0.9g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつのみです

	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	563kcal	22.4g	16.7g	1.6g	492kcal	19.5g	15.9g	1.4g
給与目標量	549kcal	20.6g	15.2g	1.6g	521kcal	19.5g	14.5g	1.4g

2025年3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・15・29	土	10倍粥、豆腐の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	ご飯、豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し、みそ汁
3	月	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	散らし寿司、鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ、すまし汁
4	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	麦ごはん、鮭の菜種焼き 大根のゆかり和え、みそ汁
5	水	10倍粥、鶏肉の煮物、じゃが芋煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、じゃが芋煮、すまし汁	ご飯、けいちゃん焼き ポテトサラダ、中華スープ
6	木	10倍粥、豚肉の煮物、小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、小松菜の煮浸し、すまし汁	焼きそば、小松菜とさつま揚げの和風サラダ、トマト、わかめスープ
7	金	10倍粥、魚の煮付け、さつま芋煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、さつま芋煮、みそ汁	ご飯、カレイの胡麻照り焼き 昆布の煮物、みそ汁
8・22	土	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、鶏肉の煮物 チンゲン菜のお浸し、みそ汁
10	月	10倍粥、豚肉の旨煮、キャバツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、キャバツの煮浸し、みそ汁	ご飯、豚肉の生姜焼き キャバツサラダ、みそ汁
11	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、赤魚の煮付け パンパンジー、すまし汁
12	水	10倍粥、鶏肉の煮物、野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、野菜煮、すまし汁	チャーハン、鶏肉の中華焼き 春雨サラダ、中華スープ
13	木	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	ロールパン、ハンバーグ ブロッコリーのマヨサラダ、ミルクスープ
14	金	10倍粥、鮭の煮付け、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	ご飯、鮭の味噌マヨ焼き チンゲン菜の炒め物、すまし汁
17	月	10倍粥、豆腐の旨煮、小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮、小松菜の煮浸し、みそ汁	ご飯、擬製豆腐 小松菜の炒め物、みそ汁
18	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、鮭のマーマレード焼き ブロッコリーのおかか和え、みそ汁
19	水	10倍粥、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	ご飯、焼き餃子 ほうれん草と大根のナムル、卵スープ
21	金	10倍粥、鶏肉の煮物、南瓜煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、南瓜煮、みそ汁	ご飯、鶏肉と大根の旨煮 南瓜の胡麻和え、みそ汁
24	月	5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	納豆ご飯、五目卵焼き ほうれん草とコーンのソテー、みそ汁
25	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、サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
26	水	10倍粥、豚肉の煮物、大根の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、大根の煮浸し、みそ汁	味噌ラーメン、大根の中華風サラダ さつま芋の甘煮
27	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	青菜ごはん、鶏のから揚げ キャバツとりんごのサラダ、中華スープ
28	金	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	チキンカレー、ブロッコリーのツナ和え トマト、コーンスープ
31	月	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	三色どんぶり、春キャバツとしらすの和え物 じゃが芋の包み揚げ、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