

2026年5月 献立表 アップルナースリー浦安保育園

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/〇昼おやつ)	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	たけのご飯 松風焼き 春キャベツとしらすの和え物 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) ◎ヤクルト ◎このほりサンド	油揚げ、鶏ひき肉、牛乳、卵、しらす干し、乳酸菌飲料	たけのご、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、わかめ、ほうれんそう、みずな、パナナ、いちごジャム	うるち米、パン粉、いりごま、サラダ油、上白糖、差焼き、食パン	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、米みそ、かつお、昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 441kcal たんぱく質 19.9g 脂質 11.2g 炭水化物 71.5g 塩分 1.6g	鮭おにぎり 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
2	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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 ◎お菓子	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、食パン、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 566kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.6g 炭水化物 87.2g 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
7	ご飯 と豆腐の旨煮 ブロッコリー-の茹麻和え 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 ◎さつねおにぎり	木綿豆腐、ツナ缶、焼き竹輪、牛乳、油揚げ	にんじん、長ねぎ、コーン缶、干しいたけ、ブロッコリー、わかめ、たまねぎ、みずな、ブルーベリー	うるち米、かたくり粉、上白糖、すりごま、いりごま	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、かつおだし	エネルギー 578kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.3g 炭水化物 104.1g 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
8	ご飯 バナナの塩焼き きゅう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	わかめ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、バナナ	うるち米、上白糖	食塩、料理酒、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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 519kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.0g 炭水化物 85.0g 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 4.1g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
9	ご飯 豚肉の煮物 チンゲン菜のお浸し 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 ◎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、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 555kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.5g 炭水化物 87.6g 塩分 1.6g	みそ汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
11	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー-サラダ 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 ◎マカロニきな粉	鶏もも肉、牛乳、きな粉	オレンジマーマレード、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、ブルーベリー	うるち米、マカロニ、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、フレッシュドレッシング、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 23.7g 脂質 17.7g 炭水化物 75.1g 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
12	スタミナ納豆ご飯(鳥取県) 赤魚の煮付け キャベツのおかか和え 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 ◎ちんすこう	挽きわり納豆、豚ひき肉、赤魚、鶏ささみ、かつお節、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、こねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、りんご	うるち米、ごま油、薄力粉、黒砂糖、上白糖、サラダ油	料理酒、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	エネルギー 586kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.4g 炭水化物 81.2g 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
13	ご飯 回鍋肉 南瓜のいとこ煮 中華スープ オレシ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎りんごゼリー	豚もも肉、ゆで小豆缶、牛乳	キャベツ、しいたけ、青ピーマン、ミッシュルーム、こまつな、長ねぎ、えのきだけ、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	米みそ、テンメシジャン、料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 508kcal たんぱく質 20.2g 脂質 11.5g 炭水化物 86.3g 塩分 1.6g	鮭おにぎり 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
14	スパゲティ-ナポリタン(卵不使用) 小松菜のソテー トマト コーンスープ 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 ◎ツナおにぎり	豚ひき肉、牛乳、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、ミッシュルーム、こまつな、りょくとうもやし、黄パプリカ、トマト、コーン缶、りんご	スパゲッティ、サラダ油、うるち米、上白糖、いりごま	鶏がら(粉末)、トマトケチャップ、中華ソース、食塩、こいくちしょうゆ、水、パセリ、ハードビスケット	エネルギー 595kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.4g 炭水化物 75.1g 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
15	ご飯 鮭の西京焼き 大根のこま和え 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、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	だいごん、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、はくさい、バナナ	うるち米、上白糖、いりごま	米みそ、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 474kcal たんぱく質 19.7g 脂質 6.8g 炭水化物 86.7g 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 4.1g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
16	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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 ◎お菓子	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、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 566kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.6g 炭水化物 87.2g 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	ご飯 鶏肉の風味焼き ほうれん草の炒め物 みそ汁 ブルーベリー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎粉ふき手	鶏もも肉、牛乳	しょうが、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、こまつな、だいごん、ブルーベリー、あおりの	うるち米、ごま油、いりごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも	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 464kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.3g 炭水化物 64.7g 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
19	ローリング カレのカラフル焼き アスパラサラダ ミルクスープ オレシ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ソフトクッキー	かかれい、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、アスパラガス、キャベツ、にんじん、ネーブルオレンジ、りんごジュース	ローリング、薄力粉、サラダ油、上白糖、食塩不使用バター	マヨネーズ、食塩、フレッシュドレッシング、水、パセリ、鶏がら(粉末)、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 20.0g 脂質 19.3g 炭水化物 73.1g 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
20	野菜たっぷりマーボー丼 大根のツナサラダ 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 ◎鶏そぼろおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、牛乳、鶏ひき肉	なす、長ねぎ、にんじん、しいたけ、にんじん、しょうが、だいごん、きゅうり、黄パプリカ、トマト、こまつな、みずな、ぶなしめじ、りんご	うるち米、ごま油、かたくり粉、上白糖、いりごま	米みそ、テンメシジャン、料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 600kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.6g 炭水化物 94.7g 塩分 1.6g	鮭おにぎり 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
21	ご飯 豚肉の八宝菜 さつま芋サラダ みそ汁 オレシ	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	豚もも肉、牛乳、卵	はくさい、たまねぎ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、だいごん、えのきだけ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、すりごま、食塩不使用バター	鶏がら(粉末)、こいくちしょうゆ、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	エネルギー 596kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.0g 炭水化物 85.5g 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
22	カレーライス ブロッコリー-のツナサラダ トマト わかめスープ 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、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、トマト、わかめ、長ねぎ、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、いりごま	カレールー、フレッシュドレッシング、かつお、昆布だし、食塩、こいくちしょうゆ、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 20.0g 脂質 12.6g 炭水化物 99.3g 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
23	ご飯 豚肉の煮物 チンゲン菜のお浸し 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 ◎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、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 555kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.5g 炭水化物 87.7g 塩分 1.6g	みそ汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
25	納豆ご飯 厚焼き玉子 チンゲン菜の炒め物 みそ汁 ブルーベリー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト	糸引き納豆、卵、ツナ缶、油揚げ、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	だいごん、たまねぎ、ミックスベジタブル、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、黄パプリカ、こまつな、長ねぎ、ブルーベリー、あかん豆、白桃缶、黄桃缶、バナナ	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、麦茶	エネルギー 434kcal たんぱく質 19.3g 脂質 10.1g 炭水化物 70.1g 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
26	わかめごはん(アルファ米) ツナの福田揚げ ちまきサラダ みそ汁 オレシ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎特良シクッキー(卵不使用)	さば、木綿豆腐、牛乳	わかめ、しょうが、キャベツ、きゅうり、刻みのみ、ほうれんそう、にんじん、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、いりごま、ごま油、ホットケーキミックス、上白糖	食塩、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 570kcal たんぱく質 20.6g 脂質 23.9g 炭水化物 74.3g 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
27	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリー-とひじきの和え物 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 ◎じゃが芋のチーズ焼き	豚もも肉、牛乳、びざ用チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、にんにく、ブロッコリー、干しいたけ、チンゲンサイ、だいごん、みずな、りんご、あおりの	うるち米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 439kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.9g 炭水化物 65.6g 塩分 1.6g	鮭おにぎり 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
28	あんかけ焼きそば コロコロサラダ トマト 卵スープ オレシ	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	豚もも肉、卵、牛乳、さけ	はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ぶなしめじ、だいごん、コーン缶、きゅうり、トマト、こまつな、長ねぎ、ネーブルオレンジ	蒸し中華めい、サラダ油、ごま油、上白糖、かたくり粉、うるち米、いりごま	鶏がら(粉末)、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、フレッシュドレッシング、かつお、昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 618kcal たんぱく質 26.2g 脂質 16.4g 炭水化物 99.3g 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
29	ご飯 ツナの照り焼き 小松菜の煮浸し 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) ◎ヤクルト ◎お菓子	さわかめ、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう、バナナ	うるち米、上白糖	こいくちしょうゆ、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、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 570kcal たんぱく質 20.6g 脂質 23.9g 炭水化物 74.3g 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
30	ご飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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 ◎お菓子	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、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 566kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.6g 炭水化物 87.2g 塩分 1.6g	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

\*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	538kcal	21.4g	15.4g	1.6g	464kcal	18.1g	14.3g	1.4g
給与目標量	541kcal	20.3g	15.0g	1.6g	471kcal	17.7g	13.1g	1.4g

## 2026年5月 離乳食献立表 アップルナースリー浦安保育園

		初期	中期	後期・完了期
1	金	10倍粥、鶏肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	たけのこ軟飯、松風焼き 春キャベツとしらすの和え物、すまし汁
2・16・30	土	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	軟飯、豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し、みそ汁
7	木	10倍粥、豆腐の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、ツナと豆腐の旨煮 ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁
8	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、サバの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
9・23	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 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁
11	月	10倍粥、鶏肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ、みそ汁
12	火	10倍粥、魚の煮付け キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け キャベツの煮浸し、みそ汁	スタミナ納豆軟飯(鳥取県)、赤魚の煮付け キャベツのおかか和え、みそ汁
13	水	10倍粥、豚肉の旨煮 南瓜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 南瓜煮、すまし汁	軟飯、回鍋肉 南瓜のいとこ煮、中華スープ
14	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	スパゲティーナポリタン(卵不使用)、 小松菜のソテー、トマト、コーンスープ
15	金	10倍粥、魚の煮付け 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け 大根の煮浸し、すまし汁	軟飯、鮭の西京焼き 大根のごま和え、すまし汁
18	月	10倍粥、鶏肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の風味焼き ほうれん草の炒め物、みそ汁
19	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、カレイのカラフル焼き アスパラサラダ、ミルクスープ
20	水	10倍粥、豚肉の旨煮 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 大根の煮浸し、すまし汁	野菜たっぷりマーボー丼、大根のツナサラダ トマト、中華スープ
21	木	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、豚肉の八宝菜 さつまいサラダ、みそ汁
22	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、ブロッコリーのツナサラダ トマト、わかめスープ
25	月	10倍粥、豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	納豆軟飯、厚焼き玉子 チンゲン菜の炒め物、みそ汁
26	火	10倍粥、魚の煮付け キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け キャベツの煮浸し、みそ汁	わかめ軟飯(アルファ米)、サバの竜田揚げ チヨレギサラダ、みそ汁
27	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	軟飯、豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーとひじきの和え物、中華スープ
28	木	10倍粥、豚肉の旨煮 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 大根の煮浸し、すまし汁	あんかけ焼きそば、ココロサラダ トマト、卵スープ
29	金	10倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、サワラの照り焼き 小松菜の煮浸し、みそ汁

\* 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

