

2025年12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	捕食	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 ◎じゃが芋のそぼろ煮	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、みそ、たまねぎ、りんご、あおのり	うるち米、ごま油、いりこ、ま、上白糖、食パン、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 563kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.3g 炭水化物 82.1g 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月	麦ごはん 赤魚の煮付け はりはり漬け すまし汁 みかん	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎きな粉トラス	赤魚、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、きな粉	しょうが、切干しいたけ、にんじん、刻み昆布、きゅうり、こまつな、みかん	うるち米、押麦、いりこ、ま、上白糖、食パン、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、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 505kcal たんぱく質 24.9g 脂質 12.5g 炭水化物 78.4g 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
3月	五目納豆ごはん 厚焼き玉子 ほうれん草ときこのお浸し みそ汁 オレンジ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎小麦 ◎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、プレーンヨーグルト、スキムミルク	こまつな、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ミックスパスタ、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、チンゲンサイ、あずな、なめこ、ネーフルオレンジ、バナナ、ブルーベリー	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	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	鶏をほろおにぎり 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
4月	焼きそば ブロッコリーのツナ和え 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 ◎鮭おにぎり	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、さけ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、トマト、コーン缶、いりこ、たまご、長ねぎ、えのきたけ、グレープフルーツ	うるち米、中華めん、サラダ油、うるち米、いりこ	焼きそば粉、ソース、フレンドレッシング、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 554kcal たんぱく質 27.0g 脂質 13.8g 炭水化物 88.4g 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
5月	ご飯 かじきのきのおあんかけ かぶのゆかり和え 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	めかじき、蒸しかまぼこ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、がなしめじ、かぶ、かぶの葉、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	料理酒、食塩、こいくちしょうゆ、パセリ、ゆかり、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 502kcal たんぱく質 18.0g 脂質 7.9g 炭水化物 94.2g 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
6月	ご飯 豆腐の旨煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎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、りょうとうもやし、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、こいくちしょうゆ、料理酒、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 543kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 89.3g 塩分 1.6g		
8月	ご飯 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 ブルーベリー	◎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、りょうとうもやし、にんじん、コーン缶、こまつな、キャベツ、たまねぎ、ブルーベリー	うるち米、サラダ油、さつま芋、ま、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 525kcal たんぱく質 27.0g 脂質 15.8g 炭水化物 81.1g 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
9月	ロールパン カレーのコンマヨネズ焼き ブロッコリー-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) ◎牛乳130 ◎ソフトクッキー	かれない、パルメザンチーズ、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	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、ネーフルオレンジ	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、リンチドレッシング、水、鶏ガラ(粉末)、食塩、ハードビスケット、パーキングパウダー	エネルギー 564kcal たんぱく質 25.9g 脂質 23.5g 炭水化物 74.2g 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
10月	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 ポテトサラダ みそ汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎サターアンダギー	鶏むね肉、ロースハム、木綿豆腐、牛乳、卵	だいこん、きゅうり、にんじん、がなしめじ、長ねぎ、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、黒砂糖	こいくちしょうゆ、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、パーキングパウダー	エネルギー 601kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.7g 炭水化物 91.8g 塩分 1.6g	鶏をほろおにぎり 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
11月	肉野菜あんかけ丼 コロコロサラダ トマト すまし汁 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、プロセステーズ、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、きゅうり、トマト、こまつな、えのきたけ、みかん	うるち米、かたくり粉、ごま油、いりこ	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、鶏ガラ(粉末)、フレンドレッシング、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 558kcal たんぱく質 24.9g 脂質 11.2g 炭水化物 94.6g 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月	ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 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、りょうとうもやし、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、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鉄アラスク	エネルギー 569kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.8g 炭水化物 92.2g 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月	ご飯 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、りょうとうもやし、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 571kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.6g 炭水化物 91.2g 塩分 1.6g		
15月	しほ-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 ◎ちんすこう	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	なす、長ねぎ、がなしめじ、にんじん、しょうが、にんにく、ホルモントマト缶、ほうれんそう、だいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、りんご	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、いりこ、ま、薄力粉、黒砂糖、サラダ油	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、オイスターソース、穀物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 604kcal たんぱく質 20.8g 脂質 22.8g 炭水化物 86.0g 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
16月	ご飯 豚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、黄パプリカ、ほうれんそう、はくさい、ネーフルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、マカロニ	中濃ソース、トマトケチャップ、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 544kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.7g 炭水化物 80.3g 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
17月	ご飯 豚肉のニラ炒め チンゲン菜のおかか和え 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 ◎誕生日ケーキ	豚もも肉、焼き竹輪、かつお節、牛乳、卵、ホイップクリーム	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、チンゲンサイ、りょうとうもやし、こまつな、だいこん、がなしめじ、みかん、みかん缶	うるち米、サラダ油、食塩不使用バター、上白糖、薄力粉	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、パーキングパウダー、ウエハース	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.6g 脂質 22.0g 炭水化物 82.5g 塩分 1.6g	鶏をほろおにぎり 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
18月	親子うどん ブロッコリー-和風マヨネズ和え 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、蒸しかまぼこ、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、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、いりこ	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、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 25.1g 脂質 19.4g 炭水化物 84.4g 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月	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し 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、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、がなしめじ、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 525kcal たんぱく質 21.3g 脂質 10.2g 炭水化物 90.6g 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
20月	ご飯 豆腐の旨煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎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、りょうとうもやし、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、こいくちしょうゆ、料理酒、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 543kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 89.3g 塩分 1.6g		
22月	豚肉のもやし炒め 冬至かぼちゃ みそ汁	◎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	りょうとうもやし、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、こまつな、だいこん、えのきたけ、みかん、ぶどうゼリー、てんぐさ	うるち米、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、食塩、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 558kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.4g 炭水化物 100.3g 塩分 1.6g	ツナおにぎり 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
23月	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 ブルーベリー	◎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、がなしめじ、りょうとうもやし、きゅうり、わかめ、長ねぎ、キャベツ、ブルーベリー	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、いりこ	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、穀物酢、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 608kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.8g 炭水化物 102.3g 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
24月	ケチャップライス 鶏のから揚げ カラフルサラダ コンソメスープ 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) ◎りんごジュース ◎クッキー	鶏ひき肉、鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、卵	たまねぎ、ミックスパスタ、しょうが、ブロッコリー、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、コーン缶、いちご、りんご、ネーフルオレンジ、りんごジュース	うるち米、かたくり粉、サラダ油、薄力粉、食塩不使用バター、上白糖	トマトケチャップ、鶏ガラ(粉末)、食塩、こいくちしょうゆ、料理酒、フレンドレッシング、水、パセリ、ハードビスケット	エネルギー 684kcal たんぱく質 22.3g 脂質 25.7g 炭水化物 96.5g 塩分 1.6g	鶏をほろおにぎり 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
25月	ピュアドライカレー キャベツとりんごのサラダ 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) ◎牛乳130 ◎ココアケーキ	豚ひき肉、大豆、ロースハム、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、しいたけ、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、りんご、トマト、こまつな、長ねぎ、ネーフルオレンジ	うるち米、サラダ油、かたくり粉、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、上白糖	カレーウ、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ハードビスケット、ピュアココア	エネルギー 630kcal たんぱく質 23.9g 脂質 26.3g 炭水化物 82.3g 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
26月	ご飯 赤魚の胡麻照り焼き ほうれん草の炒め物 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	赤魚、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、チンゲンサイ、はくさい、バナナ	うるち米、ごま、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット、揚げせんべい、鉄アラスク	エネルギー 498kcal たんぱく質 17.8g 脂質 8.5g 炭水化物 90.7g 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月	ご飯 鶏肉の煮物 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、りょうとうもやし、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 571kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.6g 炭水化物 91.2g 塩分 1.6g		

※栄養価は3歳以上時の昼食・おやつのみ合計です

	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
今日の給与量	562kcal	22.2g	16.1g	1.6g	494kcal	19.5g	15.7g	1.4g
給与目標量	558kcal	20.9g	15.5g	1.6g	513kcal	19.3g	14.3g	1.4g

2025年12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
1	月	10倍粥、鶏肉の旨煮、さつまい煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、さつまい煮、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、赤魚の煮付け、はりはり漬け、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、カジキのきのこのあんかけ、かぶのゆかり和え、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、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、大根煮、すまし汁	肉野菜あんかけ丼、ココロサラダ、トマト、すまし汁
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

