

2025年6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 (〇朝おやつ②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			
2月	ご飯 豚の生姜焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②マカロニきな粉	豚もも肉、牛乳、きな粉	たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、チンゲンサイ、あずな、キャベツ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、マカロニ	こいくちしょうゆ、料理酒、フレンチドレッシング、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 498kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.5g 炭水化物 75.4g 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
3月	麦ごはん 紐の香味焼き レンコンのバター醤油炒め 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) ①牛乳130 ②クッキー	さけ、木綿豆腐、牛乳、卵	長ねぎ、れんこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、こまつな、りんご	うるち米、押麦、食塩不使用バター、薄力粉、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、パセリ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 536kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.4g 炭水化物 76.7g 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
4月	ビビンバ(拌) ポテトサラダ トマト 中華スープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②仲良しケーキ(卵不使用)	豚ひき肉、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、ほうれんそう、りょくどうもやし、だいこん、にんじん、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、はくさい、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、ごま油、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 530kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.0g 炭水化物 76.1g 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
5月	ちゃんぽんうどん 鶏肉のマーメレード焼き かかし手 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②ツナおにぎり	煮しかまぼこ、鶏もも肉、牛乳、ツナ缶	キャベツ、りょくどうもやし、にんじん、きゅうり、にんじん、長ねぎ、コーン缶、オレンジマーメレード、りんご	うどん、ごま油、さつまいも、うるち米、上白糖	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、ハードビスケット	エネルギー 615kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.0g 炭水化物 100.6g 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
6月	ご飯 サバの味噌煮 ほうれん草のしらす和え だまし汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②お菓子	さば、しらす干し、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、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、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、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、餅カステラ	エネルギー 525kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.2g 炭水化物 87.0g 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
7月	ご飯 鶏肉の旨煮 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) ①牛乳130 ②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、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	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、餅カステラ	エネルギー 539kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.4g 炭水化物 87.0g 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
9月	ご飯 厚焼き玉子 チンゲン菜の和え物 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②煎餅煮パン	卵、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、あずな、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、ホットケーキミックス、黒砂糖	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 453kcal たんぱく質 17.8g 脂質 11.0g 炭水化物 74.7g 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
10月	麦ごはん サワラの照り焼き 小松菜の煮差し 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) ①牛乳130 ②こまக்கு	さわら、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、卵	こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、りんご	うるち米、押麦、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター、いりごま	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	エネルギー 532kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.5g 炭水化物 74.7g 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
11月	中華風おこわ 鶏肉の中華焼き ほうれん草のナムル 中華スープ グレープフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①小麦 ②フルーツヨーグルト	豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	ぶなしめじ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、はくさい、えのきたけ、グレープフルーツ、あみん、白桃、黄桃、バナナ	うるち米、もち米、ごま油、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、オリーブオイル、本みりん、穀物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 489kcal たんぱく質 23.4g 脂質 14.9g 炭水化物 69.5g 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
12月	ロールパン ロゼバグ コールスローサラダ コンスーペ りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②おかかおにぎり	豚ひき肉、卵、牛乳、ビーズ、チーズ、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、コーン缶、りんご	ロールパン、パン粉、うるち米	ビヤース、フレンチドレッシング、水、酢、砂糖、鶏がら(粉末)、食塩、ハードビスケット、こいくちしょうゆ	エネルギー 676kcal たんぱく質 29.5g 脂質 23.7g 炭水化物 95.4g 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
13月	ハヤシライス ブロッコリーのツナサラダ トマト 卵スープ バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①ヤクルト ②お菓子	豚もも肉、ツナ缶、卵、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン缶、トマト、こまつな、長ねぎ、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、かたくり粉	トマトケチャップ、中濃ソース、ハヤシライス、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、揚げせんべい、餅カステラ	エネルギー 592kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.5g 炭水化物 99.9g 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
14月	ご飯 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 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) ①牛乳130 ②お菓子	木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、パセリ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、餅カステラ	エネルギー 546kcal たんぱく質 15.7g 脂質 11.5g 炭水化物 91.1g 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
16月	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツサラダ 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) ①牛乳130 ②ちんすこう	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、りんご	うるち米、薄力粉、黒砂糖、上白糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、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	エネルギー 543kcal たんぱく質 20.4g 脂質 21.1g 炭水化物 73.8g 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
17月	麦ごはん 赤魚のみぞれあんかけ きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②誕生日ケーキ	赤魚、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、卵、ホイップクリーム	だいこん、えのきたけ、なめこ、こねぎ、わかめ、りょくどうもやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ、あみん	うるち米、押麦、上白糖、薄力粉	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、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 543kcal たんぱく質 22.9g 脂質 19.3g 炭水化物 74.7g 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月	納豆ご飯 揚げ豆腐 小松菜の炒め物 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) ①牛乳130 ②オレンジゼリー	糸引き納豆、木綿豆腐、卵、牛乳	だいこん、干しひじき、にんじん、しいたけ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、黄パプリカ、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、りんご、オリーブオイル、粉チーズ	うるち米、上白糖、サラダ油	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 486kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.2g 炭水化物 82.5g 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
19月	焼うどん 大根サラダ トマト わかめスープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②鶏そぼろおにぎり	豚もも肉、かつお節、ツナ缶、牛乳、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、あみん、だいこん、きゅうり、トマト、わかめ、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うどん、サラダ油、上白糖、いりごま、うるち米	かつおだし、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 464kcal たんぱく質 22.7g 脂質 12.6g 炭水化物 70.6g 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
20月	ご飯 紐の西洋焼き チンゲン菜のおかか和え 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) ①ヤクルト ②お菓子	さけ、焼き竹輪、かつお節、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	チンゲンサイ、りょくどうもやし、にんじん、こまつな、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、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、餅カステラ	エネルギー 480kcal たんぱく質 21.0g 脂質 6.7g 炭水化物 86.9g 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
21月	ご飯 鶏肉の旨煮 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) ①牛乳130 ②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、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	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、餅カステラ	エネルギー 539kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.4g 炭水化物 87.0g 塩分 1.6g		
23月	ご飯 タンダーキ ブロッコリーのハムサラダ 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) ①牛乳130 ②スイートポテト	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ロースハム、牛乳	にんにく、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、りんご	うるち米、さつまいも、上白糖	こいくちしょうゆ、カレー、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 574kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.2g 炭水化物 87.1g 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
24月	麦ごはん カレーのパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー ミルクスープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②きな粉ラスク	かれい、牛乳、スキムミルク、きな粉	ほうれんそう、りょくどうもやし、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ネーブルオレンジ、りんご、ジュース	うるち米、押麦、食塩不使用バター、パン粉、サラダ油、食パン、上白糖	トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、食塩、水、パセリ、鶏がら(粉末)、ハードビスケット	エネルギー 515kcal たんぱく質 20.1g 脂質 10.8g 炭水化物 89.0g 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 1.8g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
25月	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 小松菜ときこの酢醬油和え りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②鮭おにぎり	鶏むね肉、木綿豆腐、牛乳、さけ	だいこん、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、りょくどうもやし、えのきたけ、チンゲンサイ、あずな、りんご	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖	こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 563kcal たんぱく質 26.8g 脂質 9.1g 炭水化物 98.9g 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
26月	ご飯 揚げ豆腐の和風あんかけ ひじきの胡麻マヨ和え みそ汁 グレープフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②ココアケーキ	木綿豆腐、煮しかまぼこ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干しひじき、きゅうり、コーン缶、こまつな、だいこん、グレープフルーツ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、すりごま、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、料理酒、パセリ、マヨネーズ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ビュウコ	エネルギー 551kcal たんぱく質 17.1g 脂質 20.5g 炭水化物 80.5g 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
27月	豚丼 キャベツとりんごのサラダ トマト 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) ①ヤクルト ②お菓子	豚もも肉、ロースハム、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、りんご、にんじん、トマト、こまつな、なめこ、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、みりん、料理酒、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、揚げせんべい、餅カステラ	エネルギー 557kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.4g 炭水化物 94.6g 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
28月	ご飯 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 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) ①牛乳130 ②お菓子	木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、パセリ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、餅カステラ	エネルギー 511kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.6g 炭水化物 91.2g 塩分 1.6g		
30月	ご飯 鶏肉の玉玉炒め キャベツのレモンサラダ 中華スープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ①牛乳130 ②バナナケーキ	豚もも肉、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、黄パプリカ、レモン、こまつな、だいこん、あずな、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油、サラダ油、食塩不使用バター、ホットケーキミックス	オリーブオイル、こいくちしょうゆ、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット	エネルギー 513kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.3g 炭水化物 71.2g 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

※栄養価は3歳以上の時食・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	533kcal	21.0g	15.1g	1.6g	470kcal	18.4g	14.7g	1.4g
給与目標量	533kcal	20.0g	14.8g	1.6g	480kcal	18.0g	13.3g	1.4g

2025年6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
2	月	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	ご飯、豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ、すまし汁
3	火	10倍粥、魚の煮付け 野菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け 野菜の煮浸し、みそ汁	麦ご飯、鮭の香味焼き レンコンのバター醤油炒め、みそ汁
4	水	10倍粥、豚肉の煮物 じゃが芋煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 じゃが芋煮、すまし汁	ビビンバ丼、ポテトサラダ トマト、中華スープ
5	木	10倍粥、鶏肉の煮物 キャバツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 キャバツの煮浸し、すまし汁	ちゃんぽんうどん 鶏肉のマーマレード焼き、ふかし芋
6	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	ご飯、サバの味噌煮 ほうれん草のしらす和え、すまし汁
7、21	土	10倍粥、鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉の旨煮 チンゲン菜のお浸し、みそ汁
9	月	10倍粥、豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	ご飯、厚焼き玉子 チンゲン菜の和え物、すまし汁
10	火	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	麦ご飯、サワラの照り焼き 小松菜の煮浸し、みそ汁
11	水	10倍粥、鶏肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	中華風おこわ、鶏肉の中華焼き ほうれん草のナムル、中華スープ
12	木	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	ロールパン、ピザバーグ コールスローサラダ、コンスープ
13	金	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	ハヤシライス、ブロッコリーのツナサラダ トマト、卵スープ
14、28	土	10倍粥、豆腐の煮物 じゃが芋の煮物、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 じゃが芋の煮物、みそ汁	ご飯、豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物、みそ汁
16	月	10倍粥、鶏肉の煮物 キャバツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 キャバツの煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉の照り焼き キャバツサラダ、みそ汁
17	火	10倍粥、魚の煮物 野菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮物 野菜の煮浸し、すまし汁	麦ご飯、赤魚のみぞれあんかけ きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
18	水	10倍粥、豆腐の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	納豆ご飯、擬製豆腐 小松菜の炒め物、みそ汁
19	木	10倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	焼うどん、大根サラダ トマト、わかめスープ
20	金	10倍粥、魚の煮付け 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、鮭の西京焼き チンゲン菜のおかか和え、すまし汁
23	月	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	ご飯、タンダリーチキン ブロッコリーのハムサラダ、中華スープ
24	火	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	麦ご飯、カレイのパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー、ミルクスープ
25	水	10倍粥、鶏肉の煮物 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 小松菜の煮浸し、すまし汁	ご飯、鶏肉と大根の旨煮 小松菜ときこの酢醤油和え、中華スープ
26	木	10倍粥、豆腐の煮物 野菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 野菜の煮浸し、みそ汁	ご飯、揚げ豆腐の和風あんかけ ひじきの胡麻マヨ和え、みそ汁
27	金	10倍粥、豚肉の煮物 キャバツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 キャバツの煮浸し、みそ汁	豚丼、キャバツとりんごのサラダ トマト、みそ汁
30	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	ご飯、豚肉のニラ玉炒め キャバツのレモンサラダ、中華スープ

*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