

## 2026年1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 (○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			
5 月	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 大根のきんぴら すまし汁 ブルーブ	○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	木綿豆腐、ツナ缶、焼き竹輪、牛乳、きな粉	長ねぎ、にんじん、コーン缶、干しあじ、たまねぎ、えのき、ブルー	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、マカロニ	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスクット	エネルギー 472kcal たんぱく質 19.19 脂質 10.39 炭水化物 81.39 塩分 1.69	鞋おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.99 脂質 1.09 炭水化物 40.69 塩分 0.79
6 火	麦ごはん カシキのおろしあんかけ 小松菜の磯辺和え 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 ◎クッキー	めかしき、木綿豆腐、牛乳、卵	たいこん、こまつな、りょくとう にんじん、かためいり、ほうれんとう、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、薄力粉、サラダ油、かたくり粉、ごま油、上白糖、食塩不使用バー	こいくちしょうゆ、本みりん、バサフ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスクット	エネルギー 547kcal たんぱく質 20.99 脂質 19.69 炭水化物 77.09 塩分 1.69	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.99 脂質 1.09 炭水化物 42.39 塩分 0.99
7 水	七草粥 松風焼き ほづれい草のお浸し 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 ◎さつまいの甘煮	鶏ひき肉、牛乳、卵	せり、なすな、たいこん、かぶ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ほうれんとう、りょくとうやし、チヂミ	うるち米、パン粉、いいこま、上白糖、金針花、さつまいも	料理酒、昆布だし、食塩、米みそ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ハードビスクット	エネルギー 443kcal たんぱく質 20.29 脂質 13.09 炭水化物 68.09 塩分 1.69	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.59 脂質 0.89 炭水化物 41.09 塩分 0.89
8 木	けんちんうどん 即席漬け 大豆の辛辛揚げ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎鶏おにぎり	鶏むね肉、大豆、牛乳、さけ	たいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ、にんじん、ほうれんとう、りょくとうやし、キッペツ、きゅうり、薄昆布、りんご	うどん、さといも、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、上白糖、うどん、いりごま	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、バサフ、食塩、ハードビスクット	エネルギー 566kcal たんぱく質 28.38 脂質 13.39 炭水化物 91.09 塩分 1.69	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.49 脂質 0.99 炭水化物 42.39 塩分 0.89
9 金	ご飯 鶏肉の風味焼き フロッコリーサラダ みそ汁 みかん	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤングル ◎お菓子	鶏もも肉、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、にんにく、長ねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、キッペツ、なめこ、バナナ	うるち米、ごま油、いいこま、上白糖	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、米みそ、ハードビスクット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 580kcal たんぱく質 19.39 脂質 15.79 炭水化物 94.49 塩分 1.69	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.79 脂質 0.69 炭水化物 41.19 塩分 0.99
10 土	ご飯 豆の肉みそ炒め 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	にんじん、たまねぎ、ほうれんとう、りょくとうやし、こまつな、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、米みそ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスクット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 546kcal たんぱく質 18.39 脂質 11.39 炭水化物 90.39 塩分 1.69		
13 火	ご飯・納豆和え(愛知県豊田市) 厚焼き玉子 トマト わかめ ブルーブ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎仲良しきッキー(卵不使用)	挽きわらび粉、プロセスチーズ、卵、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、わかめ、長ねぎ、ぶなしめし、ブルー	うるち米、上白糖、じゅわじゅわ、オムレツ油、いいこま、ホットケーキミックス	パセリ、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、糖類(粉末)、かつお・昆布だし、ハードビスクット	エネルギー 582kcal たんぱく質 24.49 脂質 18.89 炭水化物 84.89 塩分 1.69	鞋おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.99 脂質 1.09 炭水化物 40.69 塩分 0.79
14 水	ひじきご飯 豚のマヨマレード焼き さくらんぼの胡麻和え 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 ◎ソーラー	油揚げ、鶏ひき肉、さくらんぼ、木綿豆腐、牛乳、ソーラー	手ひじき、にんじん、干しいたけ、オレインマレード、ブロッコリー、こまつな、ひんごん、りんご	うるち米、上白糖、すりごま、いいこま	こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスクット	エネルギー 541kcal たんぱく質 17.49 脂質 14.09 炭水化物 104.39 塩分 1.69	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.99 脂質 1.09 炭水化物 42.39 塩分 0.99
15 木	ロールパン 南瓜コロッケ コーンスロー・サラダ オレンジ	○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、スキミルク、ホイップクリーム	かばちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、さくらんぼ、黄バジル、コーン缶、みかん	ロールパン、じゅわじゅわ、薄力粉、サラダ油、食塩不使用バター、上白糖	中華ソース、フレンチドレッシング、水、パセリ(粉末)、食塩、糖類(粉末)、ベーキングパウダー、エバーハース	エネルギー 597kcal たんぱく質 18.89 脂質 22.89 炭水化物 23.89 塩分 1.69	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.59 脂質 1.89 炭水化物 41.09 塩分 0.89
16 金	ご飯 サバの味噌煮 さくらんぼにわかめの酢の物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎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、りょくとうもやし、さくらんぼ、にんじん、チゲンサン	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、鰹節酢、かつお・昆布だし、食塩、糖類(粉末)、ベーキングパウダー、鉄ブラスツウバー	エネルギー 568kcal たんぱく質 22.49 脂質 14.89 炭水化物 92.09 塩分 1.69	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.49 脂質 0.99 炭水化物 42.39 塩分 0.89
17 土	ご飯 鶏じやが チゲンサンの和え物 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	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チゲンサン いりょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、じゅわじゅわ	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、昆布だし、食塩、ハードビスクット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 547kcal たんぱく質 20.09 脂質 14.29 炭水化物 90.49 塩分 1.69		
19 月	ご飯 鶏肉のキャロット焼き ブロッコリーのチーズ和え すまし汁 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 ◎わらわら	鶏むね肉、ツナ缶、牛乳	にんじん、ブロッコリー、コーン缶、こまつな、めずな、長ねぎ、グレープフルーツ、わかめ	うるち米	食塩、マヨソース、フレンチドレッシング、かつお・昆布だし、ハードビスクット、ケツメイシ	エネルギー 632kcal たんぱく質 28.44 脂質 16.29 炭水化物 98.99 塩分 1.69	鞋おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.99 脂質 1.09 炭水化物 40.69 塩分 0.79
20 火	ご飯 カレイの胡麻照り焼き 中華春雨サラダ 中華スープ みかん	○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	かれい、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、チーズチーズ、スキミルク、卵	りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、はうれんとう、キャベツ、みかん	うるち米、押麦、かたくり粉、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、穀物酢、糖類(粉末)、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスクット、ベーキングパウダー	エネルギー 541kcal たんぱく質 26.99 脂質 14.89 炭水化物 100.39 塩分 1.69	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.99 脂質 1.09 炭水化物 42.39 塩分 0.99
21 水	ご飯 豚のミートローフ 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 ◎オレンジゼリー	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳	手ひじき、にんじん、マッシュルーム、牛乳、チーズチーズ、みずな、だいこん、りんご、オレンジジュース、粉蒸牛	うるち米、パン粉、かたくり粉、サラダ油、上白糖	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かたくり粉、サラダ油、上白糖	エネルギー 572kcal たんぱく質 22.99 脂質 17.69 炭水化物 88.69 塩分 1.69	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.59 脂質 1.89 炭水化物 41.09 塩分 0.89
22 木	納豆ごはん 豚の生姜焼き キヤベツとわかめの和え物 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 ◎ココアケーキ	糸引き納豆、豚もも肉、卵	だいこん、たまねぎ、しゃしうが、キヤベツ、さくらんぼ、にんじん、わかめ、はうれんとう、みずな、えのき、ねーふるオレンジジュース、粉蒸牛	うるち米、上白糖、サラダ油、いりごま、こま油、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、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスクット	エネルギー 541kcal たんぱく質 23.29 脂質 17.59 炭水化物 78.79 塩分 1.69	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.49 脂質 0.99 炭水化物 42.39 塩分 0.89
23 金	ハヤシライス コロコロサラダ トマト 卵スープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	ハヤシライス、コロコロサラダ、卵、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、いりごま、きゅうり、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、サラダ油、上白糖	ハヤシソース、フレンチドレッシング、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスクット、揚げせんべい	エネルギー 582kcal たんぱく質 19.49 脂質 14.29 炭水化物 100.39 塩分 1.69	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.79 脂質 0.69 炭水化物 41.19 塩分 0.99
24 土	ご飯 豆腐の肉みそ炒め 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	豚むね肉、木綿豆腐、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんとう、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、米みそ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスクット、揚げせんべい	エネルギー 534kcal たんぱく質 17.79 脂質 13.99 炭水化物 90.29 塩分 1.69	鞋おにぎり すまし汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.99 脂質 1.09 炭水化物 42.39 塩分 0.99
26 月	わかめごはん(アルファ米) 鶏肉の中華煮 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 ◎フルーツヨーグルト	鶏むね肉、ロースハム、牛乳、ブレインヨーグルト、スキミルク	はくさく、長ねぎ、じゅわじゅわ、にんじん、しゃしうが、キヤベツ、さくらんぼ、にんじん、わかめ、はうれんとう、みずな、えのき、ねーふるオレンジジュース、粉蒸牛	うるち米、じゃがいも、サラダ油、かたくり粉、サラダ油、上白糖	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスクット、マヨネーズ、食塩、ハードビスクット、ピュアココア	エネルギー 508kcal たんぱく質 22.19 脂質 14.49 炭水化物 88.59 塩分 1.69	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.49 脂質 0.99 炭水化物 42.39 塩分 0.89
27 火	ご飯 鶏の辛辛揚げ 中華スープ みかん	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ソフトトッキー	豚もも肉、プロセスチーズ、卵、牛乳、乳酸菌飲料	しゃしうが、手ひじき、にんじん、しゃしうが、キヤベツ、さくらんぼ、にんじん、じゅわじゅわ、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、サラダ油、上白糖	ハヤシソース、フレンチドレッシング、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスクット、揚げせんべい	エネルギー 541kcal たんぱく質 20.09 脂質 14.89 炭水化物 79.13 塩分 1.69	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.99 脂質 1.09 炭水化物 42.39 塩分 0.99
28 水	ブルゴン 中華春雨のマルム トマト 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 ◎無糖えんじや(卵不使用)	豚もも肉、ロースハム、牛乳、ブレインヨーグルト、スキミルク	りょくとうもやし、たまねぎ、にんじん、しゃしうが、キヤベツ、さくらんぼ、にんじん、じゅわじゅわ、トマト、チゲンサン、えのき、りんご	うるち米、上白糖、黒砂糖	ブルゴン(粉末)、こいくちしょうゆ、いりごま、こま油、ホットケーキミックス、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスクット、マヨネーズ、食塩、ハードビスクット	エネルギー 552kcal たんぱく質 24.59 脂質 14.49 炭水化物 87.39 塩分 1.69	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.59 脂質 1.09 炭水化物 41.09 塩分 0.89
29 木	スパゲッティーナボリタン 人参のクリーミーサラダ 鶏でブロッコリー 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 ◎ソース	豚ひき肉、ウインナー、ソーセージ、フレークヨーグルト、牛乳、スキミルク、ヨーグルト	りょくとうもやし、たまねぎ、にんじん、しゃしうが、マッシュルーム、コーン缶、きゅうり、うどん、トマト、チゲンサン、えのき、りんご	スパゲッティ、サラダ油、上白糖、うるち米、まいもん	鶏ガラ(粉末)、トマトケチャップ、中濃ソース、食塩、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスクット、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスクット	エネルギー 615kcal たんぱく質 20.99 脂質 17.09 炭水化物 102.19 塩分 1.69	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.49 脂質 0.99 炭水化物 42.39 塩分 0.89
30 金	ご飯 鶏の西京焼き キャベツのおか和え 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	さけ、鶏ささみ、かつお、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	キャベツ、にんじん、コーン缶、ほうれんとう、うなぎ、みかん	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、ハードビスクット、揚げせんべい、鉄ブロスウエース	エネルギー 528kcal たんぱく質 23.39 脂質 8.59 炭水化物 92.69 塩分 1.69	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 3.79 脂質 0.69 炭水化物 41.19 塩分 0.99
31 土	ご飯 鶏じやが チゲンサンの和え物 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	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、チゲンサン、じゅわじゅわ、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスクット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 545kcal たんぱく質 20.09 脂質 14.29 炭水化物 89.79 塩分 1.69	エネルギー 182kcal たんぱく質 4.49 脂質 0.99 炭水化物 41.19 塩分 0.99	

\*栄養価は3歳以上時の昼食・夜食の合計です

	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	560kcal	22.4g	15.7g	1.6g	492kcal	19.5g	15.4g	1.4g
給与目標量	558kcal	20.9g	15.5g	1.6g	513kcal	19.3g	14.3g	1.4g

## 2026年1月 離乳食献立表 アップルナースリー南行徳保育園

		初期	中期	後期・完了期
5	月	10倍粥、豆腐煮 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐煮 大根の煮浸し、すまし汁	軟飯、ツナと豆腐の旨煮 大根のきんびら、すまし汁
6	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、カジキのおろしあんかけ 小松菜の磯辺和え、みそ汁
7	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	七草粥、松風焼き ほうれん草のお浸し、すまし汁
8	木	10倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	けんちんうどん、即席漬け 大豆の甘辛揚げ
9	金	10倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の風味焼き ブロッコリーーサラダ、みそ汁
10・24	土	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、豆腐の肉みそ炒め ほうれん草の和え物、すまし汁
13	火	10倍粥、豆腐煮 じゃが芋煮、すまし汁	5倍粥、豆腐煮 じゃが芋煮、すまし汁	軟飯(納豆和え)、厚焼玉子 ジャーマンポテト、わかめスープ
14	水	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	ひじきご飯、鮭のマーマレード焼き ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁
15	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	ロールパン、南瓜コロッケ コールスローサラダ、コーンスープ
16	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
17・31	土	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、鶏じやが チンゲン菜の和え物、すまし汁
19	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	軟飯、鶏肉のキヤロット焼き ブロッコリーのツナ和え、すまし汁
20	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	麦ご飯、カレイの胡麻照り焼き 中華風春雨サラダ、中華スープ
21	水	10倍粥、豚肉の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、和風ミートローフ 小松菜の炒め物、みそ汁
22	木	10倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、みそ汁	納豆ご飯、豚肉の生姜焼き キャベツとわかめの和え物、みそ汁
23	金	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	ハヤシライス、コロコロサラダ トマト、卵スープ
26	月	10倍粥、鶏肉の煮物 さつま芋煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 さつま芋煮、みそ汁	軟飯、鶏肉の中華煮 さつま芋サラダ、みそ汁
27	火	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、サバの竜田揚げ ひじきの和風和え、みそ汁
28	水	10倍粥、豚肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	ブルコギ丼、ほうれん草のナムル トマト、中華スープ
29	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	スペゲティーナポリタン、人参のクリーミー サラダ、茹でブロッコリー、ミルクスープ
30	金	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	軟飯、鮭の西京焼き キャベツのおかか和え、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

