

# 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 (〇朝おやつ◎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 パナナ	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	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 しいたけ、だいこん、わかめ、 たまねぎ、えのきたけ、ブルー ン	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 スケット	エネルギー 472kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.3g 炭水化物 81.3g 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
6火	麦ごはん かじきのおろしあんかけ 小松菜の焼豆腐 みそ汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ツッキー	めかじき、木綿豆腐、牛 乳、卵	だいこん、こまつな、りょうとう もやし、にんじん、鶏のみり、ほ うれんそう、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、 上白糖、食塩不使用パ ター	こいくちしょうゆ、本みりん、パ ナナ、かつお・昆布だし、米みそ、 ハードビスケット	エネルギー 547kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.6g 炭水化物 77.0g 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
7水	七草粥 風船焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 みかん	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつま芋の甘露	鶏ひき肉、牛乳、卵	せり、なす、だいこん、かぶ、 たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ほ うれんそう、りょうとうもやし、 チンゲンサイ、はくさい、みかん	うるち米、パン粉、いり ごま、上白糖、釜焼き か、さつま芋	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、ハードビスケット	エネルギー 443kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.0g 炭水化物 68.0g 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 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
8木	けんちんうどん 即席漬 大豆の甘辛揚げ 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 ◎鮭おにぎり	鶏むね肉、大豆、牛乳、 さけ	だいこん、ごぼう、にんじん、長 ねぎ、干しいたけ、キャバツ、 きゅうり、塩昆布、りんご	うどん、さいの目、薄力 粉、かたくり粉、サラダ 油、上白糖、うるち米、い りごま	かつお・昆布だし、こいくちし ょうゆ、本みりん、食塩、ハードビ スケット	エネルギー 566kcal たんぱく質 28.3g 脂質 13.3g 炭水化物 91.0g 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
9金	ご飯 鶏肉の風味焼き ブロッコリー-サラダ みそ汁 パナナ	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	鶏もも肉、牛乳、乳酸菌 飲料	しょうが、にんにく、長ねぎ、ブ ロccoli、にんじん、コー ン、こまつな、キャバツ、なめ こ、パナナ	うるち米、ごま油、いり ごま、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、フレ ンドレッシング、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 19.3g 脂質 13.9g 炭水化物 94.4g 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
10土	ご飯 豆腐の肉みそ炒め ほうれん草の和え物 すまし汁 パナナ	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、豚ひき肉、牛 乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん そう、りょうとうもやし、こまつ な、パナナ	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 ケット、揚げせんべい、鈴カステ ラ	エネルギー 546kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.9g 炭水化物 90.3g 塩分 1.6g		
13火	ご飯・納豆和え(愛知県豊田市) 厚焼き玉子 ジャーマンポテ わかめスープ ブルーン	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎仲良しツッキー(卵不使用)	挽きわり納豆、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、ぶなしめじ、ブ ルーン	うるち米、上白糖、じゃ がいも、サラダ油、いり ごま、ホットケーキミッ クス	バヤリ、こいくちしょうゆ、料理 酒、食塩、鶏ガラ(粉末)、かつ お・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 582kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.8g 炭水化物 84.8g 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
14水	ひじきご飯 鶏のマーレード焼き ブロッコリー-胡麻和え 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 ◎ツナおにぎり	油揚げ、鶏ひき肉、さ け、焼き竹輪、木綿豆 腐、牛乳、ツナ缶	干しいたけ、にんじん、干しい たけ、フレンドレッシング、ブ ロccoli、こまつな、だい こん、りんご	うるち米、上白糖、すり ごま、いりごま	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 スケット	エネルギー 641kcal たんぱく質 31.3g 脂質 14.0g 炭水化物 104.3g 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
15木	ロールパン 南風コロサケ コーンスープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎誕生日ケーキ	豚ひき肉、卵、牛乳、ス キムミルク、ホイップク リーム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 キャバツ、きゅうり、黄パプリ カ、コーン缶、ネーブルオレンジ 、みかん缶	ロールパン、じゃがい も、薄力粉、パン粉、サラ ダ油、食塩不使用パ ター、上白糖	中濃ソース、フレンチドレッシング 、水、バセリ、鶏ガラ(粉末)、 食塩、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 18.8g 脂質 28.8g 炭水化物 73.8g 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 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
16金	ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 パナナ	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	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、パナナ	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、鉄ブラスウエ ハース	エネルギー 568kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.8g 炭水化物 92.0g 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
17土	ご飯 鶏じゃが チンゲン菜の和え物 すまし汁 パナナ	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	鶏ひき肉、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 、パナナ	うるち米、上白糖、じゃ がいも	こいくちしょうゆ、料理酒、本み りん、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 547kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.2g 炭水化物 90.4g 塩分 1.6g		
19月	ご飯 鶏肉のキャロット焼き ブロッコリーのツナ和え すまし汁 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) ◎牛乳(午前おやつ) ◎わかめおにぎり	鶏むね肉、ツナ缶、牛乳	にんじん、ブロッコリー、コー ン、こまつな、みずな、長ねぎ、 グレープフルーツ、わかめ	うるち米	食塩、マヨネーズ、フレンチド レッシング、かつお・昆布だし、 こいくちしょうゆ、ハードビスケ ット、水	エネルギー 632kcal たんぱく質 28.4g 脂質 16.2g 炭水化物 98.9g 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
20火	麦ごはん カレーの胡麻和え 中華風春雨サラダ 中華スープ みかん	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎チーズツッキー	かれい、鶏ささみ、木綿 豆腐、牛乳、粉チーズ、ス キムミルク、卵	りょうとうもやし、にんじん、 きゅうり、ほうれんそう、キャバ ツ、みかん	うるち米、押麦、いりご ま、緑豆はるさめ、上白 糖、ごま油、薄力粉、食 塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、料 理酒、穀物酢、鶏がらだし、食 塩、ハードビスケット、パーキン グパウダー	エネルギー 541kcal たんぱく質 26.9g 脂質 14.8g 炭水化物 79.2g 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
21水	ご飯 和風ミートローフ 小松菜の炒め物 すまし汁 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 ◎オレンジゼリー	豚ひき肉、木綿豆腐、 卵、牛乳	干しいたけ、たまねぎ、にんじ ん、ぶなしめじ、こまつな、黄パ プリカ、きゅうり、にんじん、 だいこん、りんご、フレンド ジュース、粉寒天	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、かつお・昆布だし、米みそ、 ハードビスケット	エネルギー 572kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.6g 炭水化物 88.6g 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 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
22木	納豆ごはん 鶏の生煮焼き キャバツとわかめの和え物 みそ汁 オレンジ	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	糸引き納豆、鶏もも肉、 牛乳、卵	だいこん、たまねぎ、しょうが、 キャバツ、きゅうり、にんじん、 わかめ、ほうれんそう、みずな、 えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラ ダ油、いりごま、こまつ な、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、 ハードビスケット、ビュアココア	エネルギー 541kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.5g 炭水化物 78.7g 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
23金	ハヤシライス コロコロサダ トマト 中華スープ パナナ	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	鶏もも肉、プロセスチ ーズ、卵、牛乳、乳酸菌飲 料	たまねぎ、にんじん、マツタケ 、にんじん、コーン缶、 きゅうり、トマト、こまつな、長 ねぎ、パナナ	うるち米、じゃがいも、 サラダ油、かたくり粉	ハヤシライス、フレンチドレッシング 、かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、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 592kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.2g 炭水化物 100.3g 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
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 パナナ	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、豚ひき肉、牛 乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん そう、りょうとうもやし、こまつ な、パナナ	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 ケット、揚げせんべい、鈴カステ ラ	エネルギー 534kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.9g 炭水化物 90.2g 塩分 1.6g		
26月	わかめごはん(アルファ米) 鶏肉の中華煮 さつま芋サラダ みそ汁 オレンジ	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	鶏むね肉、ロースハム、 牛乳、プレーンヨーグル ト、スキムミルク	はくさい、長ねぎ、にんじん、し いたけ、きゅうり、チンゲンサ イ、たまねぎ、ぶなしめじ、ネ ーブルオレンジ、みかん缶、白桃 缶、黄桃缶、パナナ	うるち米、サラダ油、上 白糖、かたくり粉、ごま 油、さつま芋	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、ハードビスケット、麦茶	エネルギー 508kcal たんぱく質 22.1g 脂質 11.4g 炭水化物 84.5g 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
27火	麦ごはん サバの塩田揚げ ひじきの和風和え みそ汁 みかん	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ソフトツッキー	さば、木綿豆腐、牛乳、 スキムミルク、プレーン ヨーグルト	しょうが、干しいたけ、ブロッコ リー、にんじん、コーン缶、こまつ な、たまねぎ、みかん	うるち米、押麦、かた くり粉、サラダ油、上白糖、 薄力粉、食塩不使用パ 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、パーキングパウダー	エネルギー 633kcal たんぱく質 23.4g 脂質 23.5g 炭水化物 89.2g 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
28水	ブルコギ丼 ほうれん草のナムル 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 ◎黒糖熊しパン(卵不使用)	鶏もも肉、焼き竹輪、牛 乳	りょうとうもやし、たまねぎ、に んじん、しいたけ、にら、にんに く、ほうれんそう、だいこん、ト マト、チンゲンサイ、えのきた け、りんご	うるち米、上白糖、かた くり粉、いりごま、こまつ な、ホットケーキミッ クス、黒砂糖	こいくちしょうゆ、米みそ、本み りん、料理酒、穀物酢、鶏がらだ し、食塩、ハードビスケット	エネルギー 552kcal たんぱく質 24.5g 脂質 14.4g 炭水化物 87.3g 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
29木	スバグディナーボリタン 人参のクリーム-サラダ 茹でブロッコリー 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) ◎りんごジュース ◎さつま芋おにぎり	豚ひき肉、ウィンナー ソーセージ、プレーン ヨーグルト、牛乳、スキム ミルク、油揚げ	たまねぎ、青ピーマン、にんじ ん、マッシュルーム、コーン缶、 きゅうり、ブロッコリー、ネー ブルオレンジ、りんごジュース	スバグディナー、サラダ油、 上白糖、うるち米、いり ごま	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、水、バセリ、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 615kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.0g 炭水化物 102.1g 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
30金	ご飯 鮭の西京焼き キャバツのおかか和え すまし汁 パナナ	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、鶏ささみ、かつお 節、木綿豆腐、牛乳、乳 酸菌飲料	キャバツ、にんじん、コーン缶、 ほうれんそう、パナナ	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、鉄ブラスウエハース	エネルギー 528kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.2g 炭水化物 92.6g 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
31土	ご飯 鶏じゃが チンゲン菜の和え物 すまし汁 パナナ	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	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛 乳	にんじん、たまねぎ、チンゲンサ イ、りょうとうもやし、こまつな 、パナナ	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、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 545kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.2g 炭水化物 89.7g 塩分 1.6g		

※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	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 大根のきんぴら、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、南瓜クロック 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、鶏じゃが 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、鶏肉のキャロット焼き 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	スパゲティナポリタン、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

