

2026年5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			
1 金	たけのこご飯 松風焼き 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) ◎牛乳130 ◎このほりサンド	油揚げ、鶏ひき肉、牛乳、卵、しらす干し、ヤクルト	たけのこ、にんじん、干しいたげ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、わかめ、ほうれんそう、みずな、バナナ、いちごジャム	うるち米、パン粉、いりごま、サラダ油、上白糖、塩焼き、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 土	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、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りよくとまやし、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		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 木	ご飯 ソナと豆腐の旨煮 フロッコリーの胡麻和え 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 ◎きなおおにぎり	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、干しいたげ、フロッコリー、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 11.3g 炭水化物 104.1g 塩分 1.6g	ツナおにぎり すまし汁	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 金	ご飯 サバの塩焼き 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、ヤクルト	わかめ、りよくとまやし、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、発酵酢、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 5.9g 脂質 1.8g 炭水化物 41.9g 塩分 0.8g
9 土	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、りよくとまやし、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		エネルギー 192kcal たんぱく質 4.9g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
11 月	ご飯 鶏胸のマーメイド焼き フロッコリーサラダ 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 ◎マカロニきな粉	鶏もも肉、牛乳、きな粉	オレンジマーメイド、プロックリー、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、なめこ、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 530kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.7g 炭水化物 75.2g 塩分 1.6g	青葉おにぎり すまし汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.9g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
12 火	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 ほうれんそう 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、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、こねき、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 水	ご飯 卵豆腐 南瓜のいとこ煮 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) ◎牛乳130 ◎りんごゼリー	豚もも肉、ゆで小豆缶、牛乳	キャベツ、しいたげ、青ピーマン、にんじん、かぼちゃ、こまつな、長ねぎ、えぎさきだ、ネーフルオレンジ、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、チンメンジャム、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 509kcal たんぱく質 19.6g 脂質 11.6g 炭水化物 86.4g 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
14 木	スパゲティナーポリタン(卵不使用) 鶏胸のステーキ 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、マッシュルーム、こまつな、りよくとまやし、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 96.1g 塩分 1.6g	ツナおにぎり すまし汁	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 金	ご飯 鮭の西京焼き 大根のごま和え 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、ヤクルト	たいこみ、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 79.2g 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 41.9g 塩分 0.8g
16 土	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、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りよくとまやし、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		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	ご飯 鶏胸の風味焼き ほうれん草の炒め物 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) ◎牛乳130 ◎粉心き芋	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、ブロッコリー、かぼちゃ、だいこん、グレープフルーツ、あおのり	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	青葉おにぎり すまし汁	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 火	ロールパン カイのカラフル焼き アスパラサラダ 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 ◎誕生日ケーキ	かたくり粉、牛乳、スキムミルク、卵、ホイップクリーム	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、ネーフルオレンジ、りんごジュース、みかん缶	ロールパン、薄力粉、サラダ油、食塩不使用バター、上白糖	マヨネーズ、食塩、フレンチドレッシング、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、ウエハース	エネルギー 578kcal たんぱく質 19.8g 脂質 25.9g 炭水化物 72.0g 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
20 水	野菜たっぷりマーボー丼 大根のツツサラダ 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、しいたげ、にんじん、しょうが、だいこん、きゅうり、黄パプリカ、トマト、こまつな、みずな、ぶなめし、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、チンメンジャム、こいくちしょうゆ、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 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 木	ご飯 豚肉の八宝菜 豚肉の手羽先サラダ 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) ◎牛乳130 ◎ソフトクッキー	豚もも肉、牛乳、スキムミルク、フレンヨーグルト	はくさい、たまねぎ、りよくとまやし、チンゲンサイ、たけのこ、しいたげ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、えぎさきだ、ネーフルオレンジ	うるち米、かたくり粉、上白糖、ごま油、さつまいも、薄力粉、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、ベーキングパウダー	エネルギー 616kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.3g 炭水化物 92.6g 塩分 1.6g	ツナおにぎり すまし汁	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 金	カレーライス フロッコリーのツツサラダ 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、ヤクルト	たまねぎ、にんじん、フロッコリー、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	カレーライス、フレンチドレッシング、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 41.9g 塩分 0.8g
23 土	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、りよくとまやし、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		エネルギー 192kcal たんぱく質 4.9g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
25 月	納豆ご飯 厚焼き玉子 チンゲン菜の炒め物 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) ◎牛乳130 ◎ブルーヨーグルト	糸引き納豆、卵、ツナ缶、油揚げ、牛乳、フレンヨーグルト、スキムミルク	たいごみ、たまねぎ、ミックスベジタブル、チンゲンサイ、りよくとまやし、にんじん、黄パプリカ、こまつな、長ねぎ、グレープフルーツ、みかん缶、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	青葉おにぎり すまし汁	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 火	わかめごはん(アルファ米) サバの竜田揚げ チョロキサラダ 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) ◎牛乳130 ◎仲良しクッキー(卵不使用)	豚もも肉、牛乳、ピザ用チーズ	わかめ、しょうが、キャベツ、きゅうり、刻みだいこん、ほうれんそう、にんじん、ネーフルオレンジ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、いりごま、ごま油、ホックケーミックス、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 水	ご飯 豚肉のスタミナ炒め フ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、ピザ用チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、にんじん、フロッコリー、干しいたげ、チンゲンサイ、だいこん、みずな、あおのり	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 20.3g 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 木	あんかけ焼きそば コロコロサラダ トマト 卵スープ 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 ◎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、ぶなめし、だいこん、コーン缶、きゅうり、トマト、こまつな、長ねぎ、ネーフルオレンジ	煮中華めんの、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、フレンチドレッシング、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 すまし汁	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 金	ご飯 サワラの照り焼き 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	さわら、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、ヤクルト	しょうが、こまつな、はくさい、にんじん、あなめし、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 511kcal たんぱく質 20.2g 脂質 10.8g 炭水化物 87.2g 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 41.9g 塩分 0.8g
30 土	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、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りよくとまやし、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		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・昼おやつのみを合計

	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	541kcal	21.4g	15.7g	1.6g	465kcal	18.1g	14.5g	1.4g
給与目標量	578kcal	21.7g	16.0g	1.6g	484kcal	18.2g	13.5g	1.4g

2026年5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
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

