

2022



4月の献立



東かわぐちポポロ保育園

初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
2	土	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
4	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
5	火	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
6	水	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
7	木	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
8	金	人参かゆペースト 大根ペースト バナナペースト	米 人参 大根 バナナ
9	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
11	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
12	火	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
13	水	かゆペースト 人参ペースト バナナペースト	米 人参 バナナ
14	木	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
15	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
16	土	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
18	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
19	火	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
20	水	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
21	木	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
22	金	人参かゆペースト 大根ペースト バナナペースト	米 人参 大根 バナナ
23	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
25	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
26	火	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
27	水	かゆペースト 人参ペースト バナナペースト	米 人参 バナナ
28	木	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
30	土	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



4月の献立



東かわぐちポポロ保育園

中期 8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	金	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 白菜の玉子サラダ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 卵黄
2	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 とりささみと大根のサラダ みそ汁	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ
4	月	かゆ カラスカレイ煮つけ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 みそ汁	米 カラスカレイ 鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋
5	火	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 じゃが芋のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク
6	水	かゆ 鶏肉のやわらか煮 小松菜と人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参
7	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜のサラダ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜
8	金	人参かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 パナナ	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ パナナ
9	土	かゆ 鮭のミルク煮 かぼちゃ玉子サラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 卵黄 豆腐
11	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 トマトとブロッコリーのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ミルク トマト ブロッコリー
12	火	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 豆腐のそぼろ煮 すまし汁	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 大根
13	水	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 白菜 パナナ
14	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 人参
15	金	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 白菜の玉子サラダ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 卵黄
16	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 とりささみと大根のサラダ みそ汁	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ
18	月	かゆ カラスカレイの煮つけ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 みそ汁	米 カラスカレイ 鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋
19	火	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 じゃが芋のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク
20	水	かゆ 鶏肉のやわらか煮 小松菜と人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参
21	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜のサラダ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜
22	金	人参かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 パナナ	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ パナナ
23	土	かゆ 鮭のミルク煮 かぼちゃ玉子サラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 卵黄 豆腐
25	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 トマトとブロッコリーのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ミルク トマト ブロッコリー
26	火	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 豆腐のそぼろ煮 すまし汁	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 大根
27	水	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 白菜 パナナ
28	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 人参
30	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 とりささみと大根のサラダ みそ汁	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



4月の献立



東かわぐちボボロ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	金	かゆ 豚肉と人参のやわらか煮 白菜の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 玉子 もやし
2	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 とりささみと大根のサラダ みそ汁	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ
4	月	かゆ カラスカレイ煮つけ 豚肉とほうれん草のくたくた煮 みそ汁	米 カラスカレイ 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋
5	火	かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮 じゃが芋のサラダ みろくスープ	米 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク
6	水	かゆ 豚肉のやわらか煮 もやしと小松菜のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ もやし 小松菜 人参
7	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜とわかめのサラダ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ
8	金	人参かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 パナナ	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ スナップエンドウ 大根 チンゲン菜 花ふ パナナ
9	土	かゆ 鮭のミルク煮 かぼちゃ玉子サラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 玉子 豆腐
11	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 トマトとブロッコリーのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ミルク トマト ブロッコリー
12	火	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 豆腐のそぼろ煮 すまし汁	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根
13	水	かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 しめじ パナナ
14	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 人参
15	金	かゆ 豚肉と人参のやわらか煮 白菜の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 玉子 もやし
16	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 とりささみと大根のサラダ みそ汁	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ
18	月	かゆ カラスカレイの煮つけ 豚肉とほうれん草のくたくた煮 みそ汁	米 カラスカレイ 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋
19	火	かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮 じゃが芋のサラダ みろくスープ	米 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク
20	水	かゆ 豚肉のやわらか煮 もやしと小松菜のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ もやし 小松菜 人参
21	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜とわかめのサラダ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ
22	金	人参かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 パナナ	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ パナナ
23	土	かゆ 鮭のミルク煮 かぼちゃ玉子サラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 玉子 豆腐
25	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 トマトとブロッコリーのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ミルク トマト ブロッコリー
26	火	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 豆腐のそぼろ煮 すまし汁	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根
27	水	かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 しめじ パナナ
28	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 人参
30	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 とりささみと大根のサラダ みそ汁	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



4月の献立



東かわくちポポロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	金	牛乳 ビスケット	ご飯 バター醤油ハンバーグ 白菜の玉子サラダ みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 人参 白菜 玉子 もやし ごぼう	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	493kcal 19.5g
2	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	498kcal 20.4g
4	月	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのトマトソースがけ 豚肉とほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ トマト にんにく 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 長ねぎ オレンジ	牛乳 粉豆腐のドーナツ	459kcal 16.2g
5	火	牛乳 せんべい	春野菜のスパゲティ じゃが芋のツナマヨサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 コーン ツナフレーク 玉ねぎ 人参 牛乳	牛乳 チーズ焼きおにぎり	480kcal 18.2g
6	水	牛乳 ビスケット	ハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー もやし 小松菜 人参 ヨーグルト	牛乳 米粉のパンケーキ	492kcal 18.1g
7	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏じゃが 白菜とわかめのごま和え すまし汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ すり胡麻 長ねぎ ごぼう	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	411kcal 14.4g
8	金	牛乳 ビスケット	スナップエンドウとツナの炊き込みご飯 鶏唐揚げのマヨソース 具だくさん汁 パナナ 《イベント献立》	米 スナップエンドウ ツナフレーク 人参 鶏肉 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ パナナ	牛乳 白桃ケーキ	493kcal 15.8g
9	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん 鮭のクリーム焼き かぼちゃの玉子サラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子 パセリ 豆腐 万能ねぎ オレンジ	牛乳 きつねうどん	494kcal 21.0g
11	月	牛乳 ビスケット	カレーライス ブロッコリーとトマトのごまサラダ 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ブロッコリー トマト すり胡麻 白桃	牛乳 かぼちゃまんじゅう	523kcal 16.4g
12	火	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのみそ焼き 豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根 オレンジ	牛乳 ピラフおにぎり	488kcal 20.0g
13	水	牛乳 ビスケット	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参 万能ねぎ 白菜 しめじ パナナ	牛乳 パイン ミルク風味食パン	514kcal 19.9g
14	木	牛乳 せんべい	炊き込みチキンライス かぼちゃコロッケ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナフレーク トマト 人参 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジ みるくくずもち	506kcal 16.2g
15	金	牛乳 ビスケット	ご飯 バター醤油ハンバーグ 白菜の玉子サラダ みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 人参 白菜 玉子 もやし ごぼう	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	493kcal 19.5g
16	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	498kcal 20.4g
18	月	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのトマトソースがけ 豚肉とほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ トマト にんにく 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 長ねぎ オレンジ	牛乳 粉豆腐のドーナツ	459kcal 16.2g
19	火	牛乳 せんべい	春野菜のスパゲティ じゃが芋のツナマヨサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 コーン ツナフレーク 玉ねぎ 人参 牛乳	牛乳 チーズ焼きおにぎり	480kcal 18.2g
20	水	牛乳 ビスケット	ハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー もやし 小松菜 人参 ヨーグルト	牛乳 米粉のパンケーキ	492kcal 18.1g
21	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏じゃが 白菜とわかめのごま和え すまし汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ すり胡麻 長ねぎ ごぼう	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	411kcal 14.4g
22	金	牛乳 ビスケット	ブタさんライス 鶏唐揚げのマヨソース 具だくさん汁 パナナ 《イベント献立》	米 人参 レーズン 竹輪 鶏肉 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ パナナ	牛乳 白桃ケーキ	497kcal 15.1g
23	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん 鮭のクリーム焼き かぼちゃの玉子サラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子 パセリ 豆腐 万能ねぎ オレンジ	牛乳 きつねうどん	494kcal 21.0g
25	月	牛乳 ビスケット	カレーライス ブロッコリーとトマトのごまサラダ 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ブロッコリー トマト すり胡麻 白桃	牛乳 かぼちゃまんじゅう	523kcal 16.4g
26	火	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのみそ焼き 豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根 オレンジ	牛乳 ピラフおにぎり	488kcal 20.0g
27	水	牛乳 ビスケット	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参 万能ねぎ 白菜 しめじ パナナ	牛乳 パイン ミルク風味食パン	514kcal 19.9g
28	木	牛乳 せんべい	炊き込みチキンライス かぼちゃコロッケ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナフレーク トマト 人参 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジ みるくくずもち	506kcal 16.2g
30	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	499kcal 20.4g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



4月の献立



東かわぐちポポロ保育園

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	金	ご飯 バター醤油ハンバーグ 白菜の玉子サラダ みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 人参 白菜 玉子 もやし ごぼう	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	591kcal 23.4g
2	土	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのココロ揚げ 鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	598kcal 24.7g
4	月	ご飯 カラスカレイのトマトソースがけ 豚肉とほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ トマト にんにく 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 長ねぎ オレンジ	牛乳 粉豆腐のドーナツ	551kcal 19.0g
5	火	春野菜のスパゲティ じゃが芋のツナマヨサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 コーン ツナフレーク 玉ねぎ 人参 牛乳	牛乳 チーズ焼きおにぎり	574kcal 21.7g
6	水	ハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー もやし 小松菜 人参 ヨーグルト	牛乳 米粉のパンケーキ	595kcal 21.7g
7	木	ご飯 鶏じゃが 白菜とわかめのごま和え すまし汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ すり胡麻 長ねぎ ごぼう	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	491kcal 16.8g
8	金	スナップエンドウとツナの炊き込みご飯 鶏唐揚げのマヨソース 具だくさん汁 パナナ 《イベント献立》	米 スナップエンドウ ツナフレーク 人参 鶏肉 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ パナナ	牛乳 白桃ケーキ	590kcal 18.5g
9	土	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のクリーム焼き かぼちゃの玉子サラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子 パセリ 豆腐 万能ねぎ オレンジ	牛乳 きつねうどん	593kcal 25.5g
11	月	カレーライス ブロッコリーとトマトのごまサラダ 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ブロッコリー トマト すり胡麻 白桃	牛乳 かぼちゃまんじゅう	636kcal 19.3g
12	火	ご飯 白糸タラのみそ焼き 豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根 オレンジ	牛乳 ピラフおにぎり	585kcal 24.0g
13	水	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参 万能ねぎ 白菜 しめじ パナナ	牛乳 パイン ミルク風味食パン	625kcal 24.1g
14	木	炊き込みチキンライス かぼちゃコロッケ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナフレーク トマト 人参 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジ みるくくずもち	618kcal 19.1g
15	金	ご飯 バター醤油ハンバーグ 白菜の玉子サラダ みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 人参 白菜 玉子 もやし ごぼう	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	591kcal 23.4g
16	土	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのココロ揚げ 鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	598kcal 24.7g
18	月	ご飯 カラスカレイのトマトソースがけ 豚肉とほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ トマト にんにく 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 長ねぎ オレンジ	牛乳 粉豆腐のドーナツ	551kcal 19.0g
19	火	春野菜のスパゲティ じゃが芋のツナマヨサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 コーン ツナフレーク 玉ねぎ 人参 牛乳	牛乳 チーズ焼きおにぎり	574kcal 21.7g
20	水	ハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー もやし 小松菜 人参 ヨーグルト	牛乳 米粉のパンケーキ	595kcal 21.7g
21	木	ご飯 鶏じゃが 白菜とわかめのごま和え すまし汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ すり胡麻 長ねぎ ごぼう	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	491kcal 16.8g
22	金	ブタさんライス 鶏唐揚げのマヨソース 具だくさん汁 パナナ 《イベント献立》	米 人参 レーズン 竹輪 鶏肉 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ パナナ	牛乳 白桃ケーキ	596kcal 17.6g
23	土	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のクリーム焼き かぼちゃの玉子サラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子 パセリ 豆腐 万能ねぎ オレンジ	牛乳 きつねうどん	593kcal 25.5g
25	月	カレーライス ブロッコリーとトマトのごまサラダ 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ブロッコリー トマト すり胡麻 白桃	牛乳 かぼちゃまんじゅう	636kcal 19.3g
26	火	ご飯 白糸タラのみそ焼き 豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根 オレンジ	牛乳 ピラフおにぎり	585kcal 24.0g
27	水	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参 万能ねぎ 白菜 しめじ パナナ	牛乳 パイン ミルク風味食パン	625kcal 24.1g
28	木	炊き込みチキンライス かぼちゃコロッケ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナフレーク トマト 人参 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジ みるくくずもち	618kcal 19.1g
30	土	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのココロ揚げ 鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	598kcal 24.7g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。