

2022



## 8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	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
2	火	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
3	水	かゆペースト キャベツペースト パナナペースト	米 キャベツ パナナ
4	木	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
5	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
6	土	ソーメンペースト さつま芋ペースト	ソーメン さつま芋
8	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
9	火	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
10	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
12	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
13	土	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
15	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
16	火	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
17	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
18	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
19	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
20	土	ソーメンペースト さつま芋ペースト	ソーメン さつま芋
22	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
23	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
24	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
25	木	人参かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
26	金	かゆペースト 人参ペースト パナナペースト	米 人参 パナナ
27	土	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
29	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
30	火	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
31	水	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ

栄養士 田井友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



# 8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	月	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 助宗タラ ほうれん草 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄
2	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 大根ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根 きゅうり
3	水	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 玉ねぎのコトコト煮 パナナ	米 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ パナナ
4	木	かゆ 鶏肉とブロッコリーのトマト煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大根 人参 じゃが芋
5	金	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 白菜 人参 豆腐
6	土	くたくたかき玉そうめん さつまいものマッシュ	ソーメン 鶏肉 卵黄 キャベツ 人参 さつまいも
8	月	かゆ 鶏肉の玉ねぎ煮 豆腐のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ インゲン 豆腐 人参
9	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 かぼちゃ きゅうり 大根 小松菜
10	水	かゆ 鶏肉の野菜煮 白菜の玉子サラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ なす ピーマン 白菜 卵黄 さつまいも ミルク
12	金	かゆ 鮭と白菜のくたくた煮 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 焼ふ
13	土	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 人参とインゲンのだし煮 すまし汁	米 鶏肉 小松菜 ピーマン 人参 インゲン 卵黄
15	月	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 助宗タラ ほうれん草 玉ねぎ 人参 卵黄
16	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 大根とアスパラのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 大根 アスパラ
17	水	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	米 鶏肉 卵黄 ピーマン チンゲン菜 人参 ソーメン
18	木	かゆ 鶏肉とブロッコリーのトマト煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大根 人参 じゃが芋
19	金	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 白菜 人参 豆腐
20	土	くたくたかき玉そうめん さつまいものマッシュ	ソーメン 鶏肉 卵黄 キャベツ 人参 さつまいも
22	月	かゆ 鶏肉の玉ねぎ煮 豆腐のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ インゲン 豆腐 人参
23	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 かぼちゃ きゅうり 大根 小松菜
24	水	かゆ 鶏肉の野菜煮 白菜の玉子サラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ なす ピーマン 白菜 卵黄 さつまいも ミルク
25	木	鶏肉と人参かゆ かぼちゃのほくほく煮 スープ 梨	米 人参 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 豆腐 卵黄 梨
26	金	かゆ 鮭と白菜のくたくた煮 パナナ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 焼ふ パナナ
27	土	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 人参のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 小松菜 パプリカ 人参 卵黄
29	月	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 助宗タラ ほうれん草 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄
30	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 大根ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根 きゅうり
31	水	かゆ 鶏肉と夏野菜の玉子とじ煮 すまし汁 梨	米 鶏肉 卵黄 玉ねぎ なす パプリカ ピーマン キャベツ ソーメン 梨

栄養士 田井友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



## 8月の献立



東かわぐちボポロ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 助宗タラ ほうれん草 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子
2	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 大根ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根 きゅうり
3	水	かゆ 豚肉とキャベツのくたくた煮 玉ねぎのコトコト煮 パナナ	米 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ パナナ
4	水	かゆ 鶏肉とブロッコリーのトマト煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大根 人参 じゃが芋
5	木	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 白菜 人参 豆腐
6	金	くたくたかき玉そうめん さつま芋のマッシュ	ソーメン 鶏肉 玉子 キャベツ 人参 ワカメ さつま芋
8	月	かゆ 鶏肉の玉ねぎ煮 豆腐のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ インゲン 豆腐 人参
9	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 かぼちゃ きゅうり 大根 小松菜
10	水	かゆ 豚肉の野菜煮 白菜の玉子サラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ なす ピーマン 白菜 玉子 さつま芋 しめじ ミルク
12	金	かゆ 鮭と白菜のくたくた煮 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 焼ふ
13	土	かゆ 豚肉と小松菜のやわらか煮 人参とインゲンのだし煮 すまし汁	米 豚肉 小松菜 ピーマン 人参 インゲン 卵黄 ワカメ
15	月	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 助宗タラ ほうれん草 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子
16	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 大根とアスパラのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 大根 アスパラ
17	水	かゆ 豚肉の玉子とじ煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	米 豚肉 玉子 ピーマン チンゲン菜 人参 ソーメン
18	木	かゆ 鶏肉とブロッコリーのトマト煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大根 人参 じゃが芋
19	金	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 白菜 人参 豆腐
20	土	くたくたかき玉そうめん さつま芋のマッシュ	ソーメン 鶏肉 玉子 キャベツ 人参 ワカメ さつま芋
22	月	かゆ 豚肉の玉ねぎ煮 豆腐のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ インゲン 豆腐 人参
23	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 かぼちゃ きゅうり 大根 小松菜
24	水	かゆ 豚肉の野菜煮 白菜の玉子サラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ なす ピーマン 白菜 玉子 さつま芋 しめじ ミルク
25	木	鶏肉と人参かゆ かぼちゃのほくほく煮 スープ 梨	米 人参 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 豆腐 玉子 梨
26	金	かゆ 鮭と白菜のくたくた煮 パナナ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 焼ふ パナナ
27	土	かゆ 豚肉と小松菜のやわらか煮 人参としめじのだし煮 すまし汁	米 豚肉 小松菜 パプリカ しめじ 人参 玉子 ワカメ
29	月	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 助宗タラ ほうれん草 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子
30	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 大根ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根 きゅうり
31	水	かゆ 豚肉と夏野菜の玉子とじ煮 すまし汁 梨	米 豚肉 玉子 玉ねぎ なす パプリカ ピーマン キャベツ ソー メン 梨

栄養士 田井友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



## 8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	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 黄桃	米 助宗タラ ほうれん草 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 ごぼう 油揚げ 黄桃	牛乳 カラメルポテト 鉄分強化チーズ	512kcal 20.9g
2	火	牛乳 ビスケット	カレーライス 大根ときゅうりのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 大根 きゅうり オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	502kcal 16.9g
3	水	牛乳 せんべい	ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもろこし パナナ 《イベント給食》	中華めん 竹輪 豚肉 玉ねぎ 人参 ウインナー あおさ粉 キャベツ とうもろこし パナナ	牛乳 スイートパンブキン	455kcal 15.0g
4	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏ささみのくずたたき 大根のツナ煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大根 人参 ツナフレーク じゃが芋 油揚げ	牛乳 ジャムパン オレンジ	444kcal 19.1g
5	金	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイのムニエル 白菜とコーンのマヨサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 コーン 豆腐 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 白くま風寒天	450kcal 14.9g
6	土	牛乳 ビスケット	冷やし鶏ソーメン さつま芋の甘辛炒め オレンジ	ソーメン 鶏肉 キャベツ 人参 ワカメ 玉子 さつま芋 オレンジ	牛乳 そばろチャーハン	507kcal 19.0g
8	月	牛乳 せんべい	ハヤシライス お豆腐サラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー インゲン 豆腐 ツナフレーク 人参 オレンジ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	537kcal 18.8g
9	火	牛乳 ビスケット	ご飯 玉子と鶏肉の中華炒め かぼちゃのマヨ和え 具だくさん汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 小松菜 油揚げ	牛乳 みるくくずもち 鉄カルシウムウエハース	502kcal 18.3g
10	水	牛乳 せんべい	なすのナポリタン 白菜の玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ なす ピーマン 白菜 玉子 さつま芋 しめじ 牛乳	牛乳 あおさ粉巻き納豆	481kcal 18.8g
12	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のケチャマヨ焼き 鶏ささみの春雨サラダ みそ汁 白桃	米 鮭 玉ねぎ 白菜 鶏肉 春雨 チンゲン 菜 人参 焼ふ 長ねぎ 白桃	牛乳 ボンデケーキ	468kcal 18.9g
13	土	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のおかか炒め 炒りおから すまし汁	米 豚肉 小松菜 ピーマン おから 人参 油揚げ インゲン 玉子 ワカメ	牛乳 きんぴらおやき	499kcal 21.2g
15	月	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 黄桃	米 助宗タラ ほうれん草 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 ごぼう 油揚げ 黄桃	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	496kcal 21.2g
16	火	牛乳 せんべい	カレーライス 大根とアスパラのサラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 大根 アスパラ みかん	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	509kcal 17.1g
17	水	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と夏野菜の玉子炒め チンゲン菜のサラダ すまし汁 洋なし	米 豚肉 玉子 ナス ピーマン チンゲン菜 人参 ソーメン ごぼう 洋なし	牛乳 スイートパンブキン	444kcal 14.9g
18	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏ささみのくずたたき 大根のツナ煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大根 人参 ツナフレーク じゃが芋 油揚げ	牛乳 ジャムパン パイン	436kcal 18.9g
19	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイのムニエル 白菜とコーンマヨサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 コーン 豆腐 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 白くま風寒天	448kcal 15.0g
20	土	牛乳 せんべい	冷やし鶏ソーメン さつま芋の甘辛炒め オレンジ	ソーメン 鶏肉 キャベツ 人参 ワカメ 玉子 さつま芋 オレンジ	牛乳 そばろチャーハン	513kcal 18.9g
22	月	牛乳 ビスケット	ハヤシライス お豆腐サラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー インゲン 豆腐 ツナフレーク 人参 オレンジ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	534kcal 18.8g
23	火	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と鶏肉の中華炒め かぼちゃのマヨ和え 具だくさん汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 小松菜 油揚げ	牛乳 みるくくずもち 鉄カルシウムウエハース	505kcal 18.3g
24	水	牛乳 ビスケット	なすのナポリタン 白菜の玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ なす ピーマン 白菜 玉子 さつま芋 しめじ 牛乳	牛乳 あおさ粉巻き納豆	486kcal 18.9g
25	木	牛乳 せんべい	炊き込みピラフ かぼちゃのコロッケ スープ 梨	米 鶏肉 グリーンピース 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク キャベツ 豆腐 玉子 梨	牛乳 小松菜ケーキ	526kcal 16.5g
26	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のケチャマヨ焼き 鶏ささみの春雨サラダ みそ汁 パナナ	米 鮭 玉ねぎ 白菜 鶏肉 春雨 チンゲン菜 人参 焼ふ 長ねぎ パナナ	牛乳 ボンデケーキ	468kcal 18.8g
27	土	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のおかか炒め 炒りおから すまし汁	米 豚肉 小松菜 ピーマン おから 人参 油揚げ インゲン 玉子 ワカメ	牛乳 きんぴらおやき	492kcal 21.3g
29	月	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 黄桃	米 助宗タラ ほうれん草 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 ごぼう 油揚げ 黄桃	牛乳 カラメルポテト 鉄分強化チーズ	488kcal 18.1g
30	火	牛乳 せんべい	カレーライス 大根ときゅうりのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 大根 きゅうり オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	502kcal 16.9g
31	水	牛乳 ビスケット	タコさんライス 豚肉と夏野菜の玉子炒め すまし汁 梨 《イベント給食》	米 玉ねぎ ウインナー 竹輪 レーズン 豚肉 玉子 なす パプリカ ピーマン キャベツ ソーメン 梨	牛乳 スイートパンブキン	463kcal 16.6g

栄養士 田井友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



## 8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	月	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 黄桃	米 助宗タラ ほうれん草 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 ごぼう 油揚げ 黄桃	牛乳 カラメルポテト 鉄分強化チーズ	617kcal 25.3g
2	火	カレーライス 大根ときゅうりのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 大根 きゅうり オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	608kcal 20.0g
3	水	ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもろこし パナナ <<イベント給食>>	中華めん 竹輪 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ウインナー あおさ粉 とうもろこし パナナ	牛乳 スイートパンプキン	552kcal 17.6g
4	木	ご飯 鶏ささみのくずたたき 大根のツナ煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大根 人参 ツナフレーク じゃが芋 油揚げ	牛乳 ジャムパン オレンジ	525kcal 22.9g
5	金	鉄分強化!ふりかけごはん カラスカレイのムニエル 白菜とコーンのマヨサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 コーン 豆腐 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 白くま風寒天	530kcal 17.5g
6	土	冷やし鶏ソーメン さつま芋の甘辛炒め オレンジ	ソーメン 鶏肉 キャベツ 人参 ワカメ 玉子 さつま芋 オレンジ	牛乳 そぼろチャーハン	615kcal 22.8g
8	月	ハヤシライス お豆腐サラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー インゲン 豆腐 ツナフレーク 人参 オレンジ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	545kcal 23.7g
9	火	ご飯 玉子と鶏肉の中華炒め かぼちゃのマヨ和え 具だくさん汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 小松菜 油揚げ	牛乳 みるくくずもち 鉄カルシウムウエハース	650kcal 22.5g
10	水	なすのナポリタン 白菜の玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ なす ピーマン 白菜 玉子 さつま芋 しめじ 牛乳	牛乳 あおさ粉巻き納豆	608kcal 21.9g
12	金	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のケチャマヨ焼き 鶏ささみの春雨サラダ みそ汁 白桃	米 鮭 玉ねぎ 白菜 鶏肉 春雨 チンゲン菜 人参 焼ふ 長ねぎ 白桃	牛乳 ボンデケーキ	586kcal 22.7g
13	土	ご飯 豚肉のおかか炒め 炒りおから すまし汁	米 豚肉 小松菜 ピーマン おから 人参 油揚げ インゲン 玉子 ワカメ	牛乳 きんぴらおやき	652kcal 19.7g
15	月	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 黄桃	米 助宗タラ ほうれん草 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 ごぼう 油揚げ 黄桃	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	557kcal 22.6g
16	火	カレーライス 大根とアスパラのサラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 大根 アスパラ みかん	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	596kcal 25.8g
17	水	ご飯 豚肉と夏野菜の玉子炒め チンゲン菜のサラダ すまし汁 洋なし	米 豚肉 玉子 ナス ピーマン チンゲン菜 人参 ソーメン ごぼう 洋なし	牛乳 スイートパンプキン	579kcal 20.4g
18	木	ご飯 鶏ささみのくずたたき 大根のツナ煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大根 人参 ツナフレーク じゃが芋 油揚げ	牛乳 ジャムパン パイン	600kcal 25.7g
19	金	鉄分強化!ふりかけごはん カラスカレイのムニエル 白菜とコーンマヨサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 コーン 豆腐 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 白くま風寒天	613kcal 20.2g
20	土	冷やし鶏ソーメン さつま芋の甘辛炒め オレンジ	ソーメン 鶏肉 キャベツ 人参 ワカメ 玉子 さつま芋 オレンジ	牛乳 そぼろチャーハン	531kcal 17.3g
22	月	ハヤシライス お豆腐サラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー インゲン 豆腐 ツナフレーク 人参 オレンジ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	527kcal 22.8g
23	火	ご飯 玉子と鶏肉の中華炒め かぼちゃのマヨ和え 具だくさん汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 小松菜 油揚げ	牛乳 みるくくずもち 鉄カルシウムウエハース	530kcal 17.5g
24	水	なすのナポリタン 白菜の玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ なす ピーマン 白菜 玉子 さつま芋 しめじ 牛乳	牛乳 あおさ粉巻き納豆	615kcal 22.8g
25	木	炊き込みピラフ かぼちゃのコロッケ スープ 梨	米 鶏肉 グリーンピース 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク キャベツ 豆腐 玉子 梨	牛乳 小松菜ケーキ	545kcal 23.7g
26	金	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のケチャマヨ焼き 鶏ささみの春雨サラダ みそ汁 パナナ	米 鮭 玉ねぎ 白菜 鶏肉 春雨 チンゲン菜 人参 焼ふ 長ねぎ パナナ	牛乳 ボンデケーキ	650kcal 22.5g
27	土	ご飯 豚肉のおかか炒め 炒りおから すまし汁	米 豚肉 小松菜 ピーマン おから 人参 油揚げ インゲン 玉子 ワカメ	牛乳 きんぴらおやき	608kcal 21.9g
29	月	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 黄桃	米 助宗タラ ほうれん草 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 ごぼう 油揚げ 黄桃	牛乳 カラメルポテト 鉄分強化チーズ	586kcal 22.7g
30	火	カレーライス 大根ときゅうりのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 大根 きゅうり オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	647kcal 19.6g
31	水	タコさんライス 豚肉と夏野菜の玉子炒め すまし汁 梨 <<イベント給食>>	米 ウインナー 竹輪 レーズン 豚肉 玉子 なす パ リカ ピーマン キャベツ ソーメン 梨	牛乳 スイートパンプキン	555kcal 22.7g

栄養士 田井友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。