

2022



9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	木	うどんペースト かぼちゃペースト	うどん かぼちゃ
2	金	かゆペースト キャベツペースト バナナペースト	米 キャベツ バナナ
3	土	かゆペースト ジャガ芋ペースト	米 ジャガ芋
5	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
6	火	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
7	水	かゆペースト チンゲン菜ペースト バナナペースト	米 チンゲン菜 バナナ
8	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
9	金	かゆペースト ジャガ芋ペースト りんごペースト	米 ジャガ芋 りんご
10	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
12	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
13	火	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
14	水	かゆペースト 白菜ペースト バナナペースト	米 白菜 バナナ
15	木	うどんペースト かぼちゃペースト	うどん かぼちゃ
16	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
17	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
20	火	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
21	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
22	木	かゆペースト キャベツペースト りんごペースト	米 キャベツ りんご
24	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
26	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
27	火	かゆペースト ジャガ芋ペースト	米 ジャガ芋
28	水	かゆペースト 大根ペースト バナナペースト	米 大根 バナナ
29	木	うどんペースト かぼちゃペースト	うどん かぼちゃ
30	金	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

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



9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	鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 かぼちゃ
2	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 スープ パナナ	米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ パナナ
3	水	かゆ カラスカレイとブロッコリーのやわらか煮 大根の玉子サラダ みそ汁	米 カラスカレイ ブロッコリー 大根 人参 卵黄 じゃが芋
5	月	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 玉ねぎ インゲン 卵黄 花 ふ
6	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 人参 大根
7	水	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 白菜のサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 卵黄 白菜 豆腐 パナナ
8	木	かゆ 鮭とキャベツのやわらか煮 大根のだし煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ 大根 ソーメン
9	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 きゅうりとトマトの玉子サラダ りんご	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク きゅうり トマト 卵黄 りんご
10	土	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 さつまいもと人参のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ なす さつまいも 人参 キャベツ ミルク
12	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ きゅうり ほうれん 草
13	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 豆腐のサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 ブロッコリー トマト 花ふ
14	水	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 大根 人参 白菜 パナナ
15	木	鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 かぼちゃ
16	金	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 スープ	米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ
17	土	かゆ カラスカレイとブロッコリーのやわらか煮 大根の玉子サラダ みそ汁	米 カラスカレイ ブロッコリー 大根 人参 卵黄 じゃが芋
20	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 大根
21	水	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 白菜のサラダ スープ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 卵黄 白菜 豆腐
22	木	かゆ 鮭とキャベツのやわらか煮 大根のだし煮 すまし汁 りんご	米 鮭 キャベツ 人参 ピーマン 大根 ソーメン 大根葉 りんご
24	土	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 さつまいもと人参のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ なす さつまいも 人参 キャベツ インゲン ミルク
26	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツとインゲンのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ インゲン ほうれん 草
27	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 豆腐のサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 ブロッコリー トマト 花ふ
28	水	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 大根 人参 白菜 パナナ
29	木	鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 かぼちゃ
30	金	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 スープ パナナ	米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ パナナ

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



9月の献立



東かわぐちポロ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 かぼちゃ
2	火	かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 スープ パナナ	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ パナナ
3	水	かゆ カラスカレイとブロッコリーのやわらか煮 大根の玉子サラダ みそ汁	米 カラスカレイ ブロッコリー 大根 人参 玉子 じゃが芋 ワカメ
5	月	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 豚肉 玉ねぎ インゲン 玉子 花ふ
6	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 人参 大根
7	水	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 白菜とわかめのサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 ワカメ 豆腐 パナナ
8	木	かゆ 鮭とキャベツのやわらか煮 大根のだし煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ 大根 ソーメン
9	金	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 きゅうりとトマトの玉子サラダ りんご	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク きゅうり トマト 玉子 りんご
10	土	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 さつま芋と人参のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ なす さつま芋 人参 キャベツ しめじ ミルク
12	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ きゅうり ほうれん草
13	火	かゆ 豚肉と野菜のほくほく煮 豆腐のサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 ブロッコリー トマト 花ふ ワカメ
14	水	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 豚肉と大根のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 大根 人参 白菜 パナナ
15	木	鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 かぼちゃ
16	金	かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 スープ	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ
17	土	かゆ カラスカレイとブロッコリーのやわらか煮 大根の玉子サラダ みそ汁	米 カラスカレイ ブロッコリー 大根 人参 玉子 じゃが芋 ワカメ
20	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 大根
21	水	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 白菜とわかめのサラダ スープ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 ワカメ 豆腐
22	木	かゆ 鮭とキャベツのやわらか煮 大根のだし煮 すまし汁 りんご	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 大根 ソーメン 大根葉 りんご
24	土	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 さつま芋と人参のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ なす さつま芋 人参 キャベツ インゲン ミルク
26	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツとインゲンのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ インゲン ほうれん草
27	火	かゆ 豚肉と野菜のほくほく煮 豆腐のサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 ブロッコリー トマト 花ふ ワカメ
28	水	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 豚肉と大根のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 大根 人参 白菜 パナナ
29	木	鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 かぼちゃ
30	金	かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 スープ パナナ	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ パナナ

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



9月の献立



東かわぐちポポロ保育園

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	あったか鶏の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	493kcal 17.6g
2	火	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの中華和え スープ パナナ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう パナナ	牛乳 マドレーヌ	489kcal 17.2g
3	水	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのマヨ焼き 大根の玉子サラダ みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ ブロッコリー 大根 人参 いり胡麻 玉子 じゃが芋 ワカメ オレンジ	牛乳 手作りプリン	475kcal 17.6g
5	月	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 助宗タラの煮つけ 豚肉と野菜のごま炒め みそ汁 オレンジ	米 ひじき グリンピース 助宗タラ 人参 豚肉 玉ねぎ インゲン すり胡麻 玉子 花ふ オレンジ	牛乳 いももち 鉄分強化チーズ	443kcal 20.3g
6	火	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 鶏肉の粉豆腐衣揚げ マカロニサラダ みそ汁	米 鶏肉 粉とうふ ブロッコリー マカロニ コーン 人参 大根 油揚げ	牛乳 ホットケーキ	532kcal 20.0g
7	水	牛乳 ビスケット	ビビンバ 白菜とわかめのサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 すり胡麻 玉子 白菜 ワカメ 豆腐 ごぼう パナナ	牛乳 小豆いろいろ	507kcal 17.1g
8	木	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き 大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 コーン キャベツ 大根 油揚げ ソーメン 万能ねぎ ヨーグルト	牛乳 ジャムおからパン	483kcal 19.1g
9	金	牛乳 ビスケット	お月見カレーライス 彩りサラダ うさちゃんりんご 《イベント給食》	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 牛乳 カレールー レーズン きゅうり トマト 玉子 ツナフレーク りんご	牛乳 お月見かぼちゃ団子	515kcal 17.9g
10	土	牛乳 せんべい	なすのミートソーススパゲッティ さつまいものサラダ みらくスープ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 鶏肉 さつまいも 人参 キャベツ しめじ 牛乳	牛乳 ジュース（沖縄風ごはん）	520kcal 18.8g
12	月	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツサラダ スープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ コーン 玉子 キャベツ きゅうり ほうれん草 ごぼう オレンジ	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	413kcal 14.3g
13	火	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 ブロッコリー トマト 花ふ ワカメ	牛乳 マカロニクリームソース	529kcal 22.7g
14	水	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの南蛮漬 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 大根 人参 白菜 なめこ パナナ	牛乳 きな粉揚げパン	451kcal 18.2g
15	木	牛乳 せんべい	あったか鶏の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	493kcal 17.6g
16	金	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの中華和え スープ パイン	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう パイン	牛乳 マドレーヌ	488kcal 17.1g
17	土	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのマヨ焼き 大根の玉子サラダ みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ ブロッコリー 大根 人参 いり胡麻 玉子 じゃが芋 ワカメ オレンジ	牛乳 手作りプリン	475kcal 17.6g
20	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん 鶏肉の粉豆腐衣揚げ マカロニサラダ みそ汁	米 鶏肉 粉とうふ ブロッコリー マカロニ コーン 人参 大根 油揚げ	牛乳 ホットケーキ	534kcal 20.1g
21	水	牛乳 せんべい	ビビンバ 白菜とわかめのサラダ スープ 白桃	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 すり胡麻 玉子 白菜 ワカメ 豆腐 ごぼう 白桃	牛乳 小豆いろいろ	508kcal 17.0g
22	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 大根の信田煮 すまし汁 りんご 《イベント給食》	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 油揚げ ソーメン 大根葉 りんご	牛乳 ジャムおからパン	468kcal 18.2g
24	土	牛乳 せんべい	なすのミートソーススパゲッティ さつまいものサラダ みらくスープ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 鶏肉 さつまいも 人参 キャベツ しめじ 牛乳	牛乳 ジュース（沖縄風ごはん）	520kcal 18.8g
26	月	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツサラダ スープ パイン	米 鶏肉 玉ねぎ コーン 玉子 キャベツ きゅうり ほうれん草 ごぼう パイン	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	414kcal 14.2g
27	火	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 ブロッコリー トマト 花ふ ワカメ	牛乳 マカロニクリームソース	529kcal 22.7g
28	水	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの南蛮漬 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 大根 人参 白菜 なめこ パナナ	牛乳 きな粉揚げパン	451kcal 18.2g
29	木	牛乳 せんべい	あったか鶏の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	493kcal 17.6g
30	金	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの中華和え スープ パナナ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう パナナ	牛乳 マドレーヌ	489kcal 17.2g

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



9月の献立



東かわくちボロ保育園
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	あったか鶏の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	602kcal 21.1g
2	火	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの中華和え スープ パナナ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう パナナ	牛乳 マドレーヌ	596kcal 20.5g
3	水	ご飯 カラスカレイのマヨ焼き 大根の玉子サラダ みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ ブロッコリー 大根 人参 いり胡麻 玉子 じゃが芋 ワカメ オレンジ	牛乳 手作りプリン	579kcal 21.1g
5	月	ひじきご飯 助宗タラの煮つけ 豚肉と野菜のごま炒め みそ汁 オレンジ	米 ひじき グリンピース 助宗タラ 人参 豚肉 玉ねぎ インゲン すり胡麻 玉子 花ふ オレンジ	牛乳 いももち 鉄分強化チーズ	534kcal 24.7g
6	火	鉄分強化！ふりかけごはん 鶏肉の粉豆腐衣揚げ マカロニサラダ みそ汁	米 鶏肉 粉とうふ ブロッコリー マカロニ コーン 人参 大根 油揚げ	牛乳 ホットケーキ	655kcal 24.3g
7	水	ビビンバ 白菜とわかめのサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 すり胡麻 玉子 白菜 ワカメ 豆腐 ごぼう パナナ	牛乳 小豆いろいろ	620kcal 20.4g
8	木	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き 大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 コーン キャベツ 大根 油揚げ ソーメン 万能ねぎ ヨーグルト	牛乳 ジャムおからパン	589kcal 23.1g
9	金	お月見カレーライス 彩りサラダ うさちゃんりんご 《イベント給食》	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 牛乳 カレールー レーズン きゅうり トマト 玉子 ツナフレーク りんご	牛乳 お月見かぼちゃ団子	630kcal 21.5g
10	土	なすのミートソーススパゲッティ さつま芋のサラダ みるくスープ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 鶏肉 さつま芋 人参 キャベツ しめじ 牛乳	牛乳 ジュース（沖縄風ごはん）	638kcal 22.6g
12	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツサラダ スープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ コーン 玉子 キャベツ きゅうり ほうれん草 ごぼう オレンジ	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	494kcal 16.7g
13	火	鉄分強化！ふりかけごはん 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 ブロッコリー トマト 花ふ ワカメ	牛乳 マカロニクリームソース	651kcal 27.8g
14	水	ご飯 白糸タラの南蛮漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 大根 人参 白菜 なめこ パナナ	牛乳 きな粉揚げパン	545kcal 21.8g
15	木	あったか鶏の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	602kcal 21.1g
16	金	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの中華和え スープ パイン	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう パイン	牛乳 マドレーヌ	594kcal 20.4g
17	土	ご飯 カラスカレイのマヨ焼き 大根の玉子サラダ みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ ブロッコリー 大根 人参 いり胡麻 玉子 じゃが芋 ワカメ オレンジ	牛乳 手作りプリン	579kcal 21.1g
20	火	鉄分強化！ふりかけごはん 鶏肉の粉豆腐衣揚げ マカロニサラダ みそ汁	米 鶏肉 粉とうふ ブロッコリー マカロニ コーン 人参 大根 油揚げ	牛乳 ホットケーキ	656kcal 24.4g
21	水	ビビンバ 白菜とわかめのサラダ スープ 白桃	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 すり胡麻 玉子 白菜 ワカメ 豆腐 ごぼう 白桃	牛乳 小豆いろいろ	622kcal 20.3g
22	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 大根の信田煮 すまし汁 りんご 《イベント給食》	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 油揚げ ソーメン 大根菜 りんご	牛乳 ジャムおからパン	568kcal 21.8g
24	土	なすのミートソーススパゲッティ さつま芋のサラダ みるくスープ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 鶏肉 さつま芋 人参 キャベツ しめじ 牛乳	牛乳 ジュース（沖縄風ごはん）	638kcal 22.6g
26	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツサラダ スープ パイン	米 鶏肉 玉ねぎ コーン 玉子 キャベツ きゅうり ほうれん草 ごぼう パイン	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	496kcal 16.5g
27	火	鉄分強化！ふりかけごはん 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 ブロッコリー トマト 花ふ ワカメ	牛乳 マカロニクリームソース	651kcal 27.8g
28	水	ご飯 白糸タラの南蛮漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 大根 人参 白菜 なめこ パナナ	牛乳 きな粉揚げパン	545kcal 21.8g
29	木	あったか鶏の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	602kcal 21.1g
30	金	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの中華和え スープ パナナ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう パナナ	牛乳 マドレーヌ	596kcal 20.5g

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。