

2023



## 7月の献立



東京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	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
3	月	かゆペースト タラペースト	米 助宗タラ
4	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
5	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
6	木	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
7	金	ソーメンペースト 豆腐ペースト	ソーメン 豆腐
8	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
10	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
11	火	かゆペースト タラペースト	米 白糸タラ
12	水	かゆペースト ジャガイモペースト	米 ジャガイモ
13	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
14	金	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
15	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
18	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
19	水	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
20	木	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
21	金	うどんペースト 豆腐ペースト	うどん 豆腐
22	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
24	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
25	火	かゆペースト タラペースト	米 白糸タラ
26	水	かゆペースト ジャガイモペースト	米 ジャガイモ
27	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
28	金	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
29	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
31	月	かゆペースト タラペースト	米 助宗タラ

栄養士 加園 芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



## 7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	土	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 鶏肉 人参 キャベツ 卵黄 玉ねぎ ソーメン
3	月	かゆ 助宗たらとほうれん草のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗たら ほうれん草 鶏肉 人参 さつまいも 焼き麩
4	火	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉とかぼちゃのとろとろ煮 すまし汁	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ 豆腐
5	水	かゆ 鶏肉のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 バナナ
6	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃのほっこり煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 かぼちゃ 白菜
7	金	トマトの玉子とじそうめん 豆腐と鶏肉のとろとろ煮	ソーメン 卵黄 トマト 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参
8	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 白菜 大根
10	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 お豆腐サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ ナス 粉ミルク 豆腐 人参 きゅうり
11	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのとろとろ煮 キャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 卵黄 さつまいも
12	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 人参
13	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 大根のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 卵黄 大根 人参 花ふ
14	金	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉と白菜のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 白菜 じゃが芋
15	土	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 鶏肉 人参 キャベツ 卵黄 玉ねぎ ソーメン
18	火	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉とかぼちゃのとろとろ煮 すまし汁	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 インゲン
19	水	かゆ 鶏肉のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参
20	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃのほっこり煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 かぼちゃ 白菜
21	金	鶏肉と玉ねぎのくたくたうどん お豆腐サラダ バナナ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 トマト きゅうり バナナ
22	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 白菜 大根
24	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 お豆腐サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ ナス 粉ミルク 豆腐 人参 きゅうり
25	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのとろとろ煮 キャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 卵黄 さつまいも
26	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 人参
27	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 大根のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 卵黄 大根 人参 花ふ
28	金	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉と白菜のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 白菜 じゃが芋
29	土	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 鶏肉 人参 キャベツ 卵黄 玉ねぎ ソーメン
31	月	かゆ 助宗たらとほうれん草のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗たら ほうれん草 鶏肉 人参 さつまいも 焼きふ

栄養士 加園 芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



## 7月の献立



東かわぐちポポロ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	土	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 鶏肉 人参 キャベツ 玉子 玉ねぎ ソーメン
3	月	かゆ 助宗たらとほうれん草のくたくた煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗たら ほうれん草 豚肉 人参 さつまいも 焼きふ
4	火	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉とかぼちゃののり煮 すまし汁	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 カットわかめ
5	水	かゆ 豚肉のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 パナナ
6	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃのほっこり煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ 白菜 えのき茸
7	金	トマトの玉子とじそうめん 豆腐と鶏肉ののり煮 もやしとわかめのサラダ	ソーメン 玉子 トマト 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし カットわかめ
8	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 白菜 大根
10	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 お豆腐サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク 豆腐 人参 きゅうり
11	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎののり煮 キャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 玉子 さつまいも カットわかめ
12	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり もやし 人参
13	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 大根のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 大根 人参 花ふ
14	金	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 豚肉と白菜のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋
15	土	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 鶏肉 人参 キャベツ 玉子 玉ねぎ ソーメン
18	火	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉とかぼちゃののり煮 すまし汁	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 カットわかめ
19	水	かゆ 豚肉のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参
20	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃのほっこり煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ 白菜 えのき茸
21	金	鶏肉と玉ねぎのくたくたうどん すまし汁 お豆腐サラダ パナナ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 トマト きゅうり もやし カットわかめ パナナ
22	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 白菜 大根
24	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 お豆腐サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク 豆腐 人参 きゅうり
25	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎののり煮 キャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 玉子 さつまいも カットわかめ
26	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり もやし 人参
27	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 大根のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 大根 人参 花ふ
28	金	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 豚肉と白菜のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋
29	土	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 鶏肉 人参 キャベツ 玉子 玉ねぎ ソーメン
31	月	かゆ 助宗たらとほうれん草のくたくた煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗たら ほうれん草 豚肉 人参 さつまいも 焼きふ

栄養士 加園 芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



## 7月の献立



東かわぐちボポロ保育園

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	土	牛乳 ビスケット	納豆ご飯 焼き鳥風ソテー キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 キャベツ 卵 玉ねぎ ソーメン 人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 おこめリング	469kcal 20.0g
3	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 炒りおから 助宗タラのカレー風味揚げ みそ汁 パイン	米 ふりかけ 助宗タラ ほうれん草 おから 人参 さつま芋 カーネルコーン 豚肉 焼き麩 パイン	牛乳 メロンパン	520kcal 18.0g
4	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き すまし汁 かぼちゃと鶏肉のとろみ煮 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 万能ねぎ カットワカメ オレンジ	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	444kcal 17.0g
5	水	牛乳 せんべい	ハヤシライス パナナ キャベツと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ キャベツ 人参 パナナ	牛乳 ツナのおやき風	516kcal 18.0g
6	木	お茶 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 グリンピース 白菜 かぼちゃ いり胡麻 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	500kcal 20.0g
7	金	牛乳 せんべい	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ もやしとワカメのマヨサラダ メロン <イベント給食>	ソーメン オクラ トマト ツナフレーク 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし メロン 卵 カットワカメ	牛乳 ピラフおにぎり	475kcal 19.0g
8	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田煮	米 ふりかけ 玉ねぎ ピーマン 人参 生姜 白菜 油揚げ 大根 長ねぎ 豚肉	牛乳 いももち 黄桃	419kcal 16.0g
10	月	お茶 せんべい	夏野菜カレー お豆腐サラダ パイン	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす きゅうり カットトマト 豆乳 カレールー 豆腐 人参 パイン	牛乳 冷やし肉きつねうどん	518kcal 22.0g
11	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 さつま芋 カットワカメ ヨーグルト 卵	牛乳 肉まん風	472kcal 19.0g
12	水	牛乳 せんべい	スパゲティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 きゅうり もやし 人参	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	499kcal 19.0g
13	木	牛乳 ビスケット	ご飯 大根の炒め煮 みそ汁 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め オレンジ	米 鶏肉 卵 玉ねぎ ズッキーニ 小松菜 大根 人参 花麩 なめこ オレンジ	牛乳 さつま芋ようかん	407kcal 15.0g
14	金	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 白桃	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜 長ねぎ カーネルコーン じゃが芋 白桃	牛乳 手作りきな粉プリン	486kcal 20.0g
15	土	牛乳 ビスケット	納豆ご飯 焼き鳥風ソテー キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 キャベツ 卵 玉ねぎ ソーメン 人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 おこめリング	469kcal 20.0g
18	火	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き すまし汁 かぼちゃと鶏肉のとろみ煮 みかん	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 万能ねぎ カットワカメ みかん インゲン	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	451kcal 17.0g
19	水	牛乳 ビスケット	ハヤシライス オレンジ キャベツと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ キャベツ 人参 オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	519kcal 18.0g
20	木	お茶 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 グリンピース 白菜 かぼちゃ いり胡麻 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	500kcal 20.0g
21	金	牛乳 ビスケット	盛岡名物じゃじゃ麺風 すまし汁 パナナ お豆腐と夏野菜のサラダ <イベント給食>	うどん 鶏肉 玉ねぎ きゅうり 豆腐 オクラ トマト もやし カットワカメ パナナ	牛乳 ピラフおにぎり	476kcal 18.0g
22	土	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田煮	米 ふりかけ 玉ねぎ ピーマン 人参 生姜 白菜 油揚げ 大根 長ねぎ 豚肉	牛乳 いももち 黄桃	424kcal 16.0g
24	月	お茶 ビスケット	夏野菜カレー お豆腐サラダ パイン	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす きゅうり カットトマト 豆乳 カレールー 豆腐 人参 パイン	牛乳 冷やし肉きつねうどん	509kcal 22.0g
25	火	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 さつま芋 カットワカメ ヨーグルト 卵	牛乳 肉まん風	470kcal 20.0g
26	水	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 きゅうり もやし 人参	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	505kcal 19.0g
27	木	牛乳 せんべい	ご飯 大根の炒め煮 みそ汁 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め オレンジ	米 鶏肉 卵 玉ねぎ ズッキーニ 小松菜 大根 人参 花麩 なめこ オレンジ	牛乳 さつま芋ようかん	404kcal 15.0g
28	金	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 白桃	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜 長ねぎ カーネルコーン じゃが芋 白桃	牛乳 手作りきな粉プリン	489kcal 20.0g
29	土	牛乳 せんべい	納豆ご飯 焼き鳥風ソテー キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 キャベツ 卵 玉ねぎ ソーメン 人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 おこめリング	474kcal 20.0g
31	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 炒りおから 助宗タラのカレー風味揚げ みそ汁 パイン	米 ふりかけ 助宗タラ ほうれん草 おから さつま芋 カーネルコーン 豚肉 人参 焼き麩 パイン	牛乳 メロンパン	511kcal 18.0g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。



2023



## 7月の献立



東かわぐちボボロ保育園

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	土	納豆ご飯 焼き鳥風ソテー キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 キャベツ 卵 玉ねぎ ソーメン 人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 おこめリング	570kcal 23.6g
3	月	鉄分強化ふりかけご飯 炒りおから 助宗タラのカレー風味揚げ みそ汁 パイン	米 ふりかけ 助宗タラ ほうれん草 おから 人参 さつま芋 カーネルコーン 豚肉 焼き麩 パイン	牛乳 メロンパン	627kcal 22.0g
4	火	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き すまし汁 かぼちゃと鶏肉のとりみ煮 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 万能ねぎ カットワカメ オレンジ	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	526kcal 19.6g
5	水	ハヤシライス パナナ キャベツと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ キャベツ 人参 パナナ	牛乳 ツナのおやき風	626kcal 21.2g
6	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 グリンピース 白菜 かぼちゃ いら胡麻 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	644kcal 24.3g
7	金	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ もやしとワカメのマヨサラダ メロン 《イベント給食》	ソーメン 卵 オクラ トマト ツナフレーク 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし メロン カットワカメ	牛乳 ピラフおにぎり	572kcal 22.5g
8	土	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田煮	米 ふりかけ 玉ねぎ ピーマン 人参 生姜 白菜 油揚げ 大根 長ねぎ 豚肉	牛乳 いももち 黄桃	504kcal 19.5g
10	月	夏野菜カレー お豆腐サラダ パイン	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす きゅうり カットトマト 豆乳 カレールー 豆腐 人参 パイン	牛乳 冷やし肉きつねうどん	666kcal 26.8g
11	火	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 さつま芋 カットワカメ ヨーグルト 卵	牛乳 肉まん風	560kcal 23.5g
12	水	スパゲティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 きゅうり もやし 人参	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	604kcal 23.3g
13	木	ご飯 大根の炒め煮 みそ汁 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め オレンジ	米 鶏肉 卵 玉ねぎ ズッキーニ 小松菜 大根 人参 花麩 なめこ オレンジ	牛乳 さつま芋ようかん	523kcal 20.2g
14	金	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 白桃	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜 長ねぎ カーネルコーン じゃが芋 白桃	牛乳 手作りきな粉プリン	587kcal 24.1g
15	土	納豆ご飯 焼き鳥風ソテー キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 キャベツ 卵 玉ねぎ ソーメン 人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 おこめリング	570kcal 23.6g
18	火	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き すまし汁 かぼちゃと鶏肉のとりみ煮 みかん	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 万能ねぎ カットワカメ みかん インゲン	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	535kcal 19.8g
19	水	ハヤシライス オレンジ キャベツと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ キャベツ 人参 オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	622kcal 20.2g
20	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 グリンピース 白菜 かぼちゃ いら胡麻 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	644kcal 24.5g
21	金	盛岡名物じゃじゃ麺風 すまし汁 パナナ お豆腐と夏野菜のサラダ 《イベント給食》	うどん 鶏肉 玉ねぎ きゅうり 豆腐 オクラ トマト もやし カットワカメ パナナ	牛乳 ピラフおにぎり	565kcal 21.4g
22	土	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田煮	米 ふりかけ 玉ねぎ ピーマン 人参 生姜 白菜 油揚げ 大根 長ねぎ 豚肉	牛乳 いももち 黄桃	504kcal 19.5g
24	月	夏野菜カレー お豆腐サラダ パイン	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす きゅうり カットトマト 豆乳 カレールー 豆腐 人参 パイン	牛乳 冷やし肉きつねうどん	666kcal 26.8g
25	火	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 さつま芋 カットワカメ ヨーグルト 卵	牛乳 肉まん風	560kcal 23.5g
26	水	スパゲティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 きゅうり もやし 人参	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	604kcal 23.3g
27	木	ご飯 大根の炒め煮 みそ汁 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め オレンジ	米 鶏肉 卵 玉ねぎ ズッキーニ 小松菜 大根 人参 花麩 なめこ オレンジ	牛乳 さつま芋ようかん	523kcal 20.2g
28	金	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 白桃	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜 長ねぎ カーネルコーン じゃが芋 白桃	牛乳 手作りきな粉プリン	587kcal 24.1g
29	土	納豆ご飯 焼き鳥風ソテー キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 キャベツ 卵 玉ねぎ ソーメン 人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 おこめリング	570kcal 23.6g
31	月	鉄分強化ふりかけご飯 炒りおから 助宗タラのカレー風味揚げ みそ汁 パイン	米 ふりかけ 助宗タラ ほうれん草 おから さつま芋 カーネルコーン 豚肉 人参 焼き麩 パイン	牛乳 メロンパン	627kcal 22.0g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。