

2023



# 6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	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
2	金	人参かゆペースト タラペースト バナナペースト	米 人参 助宗タラ バナナ
3	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
5	月	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
6	火	うどんペースト さつまいもペースト	うどん さつまいも
7	水	かゆペースト かぼちゃペースト バナナペースト	米 かぼちゃ バナナ
8	木	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
9	金	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
10	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
12	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
13	火	かゆペースト カレイペースト	米 カラスカレイ
14	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
15	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
16	金	人参かゆペースト タラペースト バナナペースト	米 人参 助宗タラ バナナ
17	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
19	月	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
20	火	うどんペースト さつまいもペースト	うどん さつまいも
21	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
22	木	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
23	金	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
24	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
26	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
27	火	かゆペースト カレイペースト	米 カラスカレイ
28	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
29	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
30	金	人参かゆペースト タラペースト バナナペースト	米 人参 助宗タラ バナナ

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



## 6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	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ
2	金	人参かゆ 助宗タラのだし煮 パナナ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 人参 助宗タラ 鶏肉 玉ねぎ 焼き麩 パナナ
3	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と玉子のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 卵黄 白菜
5	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 豆腐と白菜のとろとろ煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ なす 豆腐 白菜 人参 卵黄
6	火	鶏肉とトマトのくたくたうどん さつま芋サラダ	うどん 鶏肉 トマト 人参 さつま芋 きゅうり
7	水	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 鮭のだし煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 鶏肉 人参 かぼちゃ パナナ
8	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 白菜 玉ねぎ 卵黄
9	金	かゆ チンゲン菜の玉子とし煮 鶏肉と大根のとろみ煮 みそ汁 パナナ	米 チンゲン菜 卵黄 鶏肉 大根 人参 焼き麩 かぼちゃ パナナ
10	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ
12	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテト玉子サラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 卵黄 人参 粉ミルク
13	火	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 鶏肉 人参 かぼちゃ
14	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 豆腐のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 豆腐
15	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ
16	金	人参かゆ 助宗タラのだし煮 パナナ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 人参 助宗タラ 鶏肉 玉ねぎ 焼き麩 パナナ
17	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と玉子のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 卵黄 白菜
19	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 豆腐と白菜のとろとろ煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ なす 豆腐 白菜 人参 卵黄
20	火	鶏肉とトマトのくたくたうどん さつま芋サラダ	うどん 鶏肉 トマト 人参 さつま芋 きゅうり
21	水	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 鮭のだし煮 みそ汁	米 鮭 鶏肉 人参 かぼちゃ
22	木	玉子かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 白菜 きゅうり 小松菜 玉ねぎ 卵黄
23	金	かゆ チンゲン菜の玉子とし煮 鶏肉と大根のとろみ煮 みそ汁	米 チンゲン菜 卵黄 鶏肉 大根 人参 焼き麩 かぼちゃ
24	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ
26	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテト玉子サラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 卵黄 人参 粉ミルク
27	火	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 鶏肉 人参 かぼちゃ
28	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 豆腐のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 豆腐
29	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ
30	金	人参かゆ 助宗タラのだし煮 パナナ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 人参 助宗タラ 鶏肉 玉ねぎ 焼き麩 パナナ

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



## 6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	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ
2	金	人参かゆ 助宗タラともやしのだし煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 人参 助宗タラ もやし 豚肉 玉ねぎ 焼き麩 バナナ
3	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と玉子のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 玉子 しめじ 白菜
5	月	かゆ 豚肉となすのやわらか煮 豆腐と白菜のとろとろ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 豆腐 白菜 人参 玉子
6	火	鶏肉とトマトのくたくたうどん さつまいもサラダ	うどん 鶏肉 トマト 人参 さつまいも きゅうり
7	水	かゆ 鮭ときこのだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 えのき茸 豚肉 人参 かぼちゃ パナナ
8	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 白菜 玉ねぎ 玉子
9	金	かゆ チンゲン菜の玉子とじ煮 豚肉と大根のとろみ煮 みそ汁 パナナ	米 チンゲン菜 玉子 豚肉 大根 人参 焼き麩 かぼちゃ パナナ
10	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ カットワカメ
12	月	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 ポテト玉子サラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 玉子 人参 粉ミルク
13	火	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 鶏肉 人参 かぼちゃ カットワカメ
14	水	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 豆腐のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 豆腐
15	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ
16	金	人参かゆ 助宗タラともやしのだし煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 人参 助宗タラ もやし 豚肉 玉ねぎ 焼き麩 バナナ
17	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と玉子のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 玉子 しめじ 白菜
19	月	かゆ 豚肉となすのやわらか煮 豆腐と白菜のとろとろ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 豆腐 白菜 人参 玉子
20	火	鶏肉とトマトのくたくたうどん さつまいもサラダ	うどん 鶏肉 トマト 人参 さつまいも きゅうり
21	水	かゆ 鮭ときこのだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 えのき茸 豚肉 人参 かぼちゃ
22	木	玉子かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜のサラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 じゃが芋 白菜 きゅうり 玉ねぎ 小松菜
23	金	かゆ チンゲン菜の玉子とじ煮 豚肉と大根のとろみ煮 みそ汁	米 チンゲン菜 玉子 豚肉 大根 人参 焼き麩 かぼちゃ
24	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ カットワカメ
26	月	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 ポテト玉子サラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 玉子 人参 粉ミルク
27	火	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 鶏肉 人参 かぼちゃ カットワカメ
28	水	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 豆腐のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 豆腐
29	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ
30	金	人参かゆ 助宗タラともやしのだし煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 人参 助宗タラ もやし 豚肉 玉ねぎ 焼き麩 バナナ

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。





## 6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	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 マカロニサラダ チキンとかぼちゃのトマト煮 スープ	米 ふりかけ かぼちゃ チンゲン菜 カットトマト マカロニ 人参 きゅうり 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ	牛乳 手作りプリン	478kcal 24.0g
2	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯 助宗タラのごま焼き みそ汁 豚肉と野菜の煮物 パナナ	米 ひじき 人参 助宗タラ いら胡麻 もやし パセリ 豚肉 玉ねぎ コーン 焼き麩 ごぼう バナナ	牛乳 ジャムパン 鉄強化チーズ	477kcal 23.0g
3	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん 大根と玉子のサラダ 鶏肉と玉ねぎの炒めもの みそ汁	米 納豆 あおさ粉 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 玉子 しめじ 白菜	牛乳 白桃 かぼちゃもち	483kcal 23.0g
5	月	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉となすの炒め物 豆腐と白菜のとろとろ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 豆腐 白菜 人参 玉子 長ねぎ	牛乳 お好み焼き	489kcal 22.0g
6	火	牛乳 ビスケット	冷やし鶏うどん オレンジ さつま芋のココロコ焼き	うどん 鶏肉 コーン トマト 人参 さつま芋 きゅうり いら胡麻 オレンジ	牛乳 ほうれん草のおやき風	469kcal 25.0g
7	水	牛乳 せんべい	かみかみ丼 かみかみサラダ みそ汁 パナナ 《イベント献立》	米 鮭 ごぼう えのき茸 万能ねぎ 生姜 切干大根 豚肉 人参 かぼちゃ 油揚げ パナナ	牛乳 フレンチトースト	476kcal 23.0g
8	木	牛乳 ビスケット	ご飯 ひとくちチキンカツ みそ汁 白菜とコーンの海苔和え	米 鶏肉 じゃが芋 白菜 コーン 刻みのり 玉ねぎ 玉子	牛乳 そぼろ丼	551kcal 24.0g
9	金	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 大根のそぼろ煮 ツナとチンゲン菜の厚焼き玉子 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ チンゲン菜 ツナ缶 玉子 大根 人参 豚肉 焼き麩 かぼちゃ パナナ	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	459kcal 24.0g
10	土	牛乳 ビスケット	鶏肉のオイスター丼 ごぼうサラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ いら胡麻 オイスターソース ごぼう 人参 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 黄桃 さつま芋の黄金焼き	463kcal 25.0g
12	月	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン ポテト玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 玉子 コーン 人参 牛乳	牛乳 鮭の炊き込みご飯	511kcal 24.0g
13	火	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのから揚げ 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 カラスカレイ 玉ねぎ あおさ粉 粉とうふ 鶏肉 グリンピース かぼちゃ カットワカメ ヨーグルト 人参	牛乳 米粉の人参ケーキ	489kcal 25.0g
14	水	牛乳 せんべい	ポークカレーライス お豆腐サラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆腐 豆腐 コーン 水菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パン	522kcal 26.0g
15	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 マカロニサラダ チキンとかぼちゃのトマト煮 スープ	米 ふりかけ かぼちゃ チンゲン菜 カットトマト マカロニ 人参 きゅうり 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ	牛乳 手作りプリン	478kcal 21.0g
16	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯 助宗タラのごま焼き みそ汁 豚肉と野菜の煮物 パナナ	米 ひじき 人参 助宗タラ いら胡麻 もやし パセリ 豚肉 玉ねぎ コーン 焼き麩 ごぼう バナナ	牛乳 ジャムパン 鉄強化チーズ	477kcal 26.0g
17	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん 大根と玉子のサラダ 鶏肉と玉ねぎの炒めもの みそ汁	米 納豆 あおさ粉 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 玉子 しめじ 白菜	牛乳 白桃 かぼちゃもち	483kcal 25.0g
19	月	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉となすの炒め物 豆腐と白菜のとろとろ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 豆腐 白菜 人参 玉子 長ねぎ	牛乳 お好み焼き	489kcal 22.0g
20	火	牛乳 ビスケット	冷やし鶏うどん オレンジ さつま芋のココロコ焼き	うどん 鶏肉 コーン トマト 人参 さつま芋 きゅうり いら胡麻 オレンジ	牛乳 ほうれん草のおやき風	469kcal 26.0g
21	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のしょうが煮 みそ汁 切り干し大根と茹で豚のサラダ メロン	米 鮭 えのき茸 生姜 万能ねぎ 切干大根 豚肉 人参 かぼちゃ 油揚げ メロン	牛乳 フレンチトースト	459kcal 23.0g
22	木	牛乳 ビスケット	彩り手まり寿司 ひとくちチキンカツ 白菜とコーンの海苔和え みそ汁 オレンジ 《イベント献立》	米 きゅうり 玉子 鶏肉 じゃが芋 白菜 コーン 刻み海苔 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	牛乳 そぼろ丼	578kcal 24.0g
23	金	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 大根のそぼろ煮 ツナとチンゲン菜の厚焼き玉子 みそ汁 パイン	米 ふりかけ チンゲン菜 ツナ缶 玉子 大根 人参 豚肉 焼き麩 かぼちゃ パイン	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	457kcal 24.0g
24	土	牛乳 ビスケット	鶏肉のオイスター丼 ごぼうサラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ いら胡麻 オイスターソース ごぼう 人参 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 黄桃 さつま芋の黄金焼き	463kcal 25.0g
26	月	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン ポテト玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 玉子 コーン 人参 牛乳	牛乳 鮭の炊き込みご飯	512kcal 24.0g
27	火	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのから揚げ 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 カラスカレイ 玉ねぎ あおさ粉 粉とうふ 鶏肉 グリンピース かぼちゃ カットワカメ ヨーグルト 人参	牛乳 米粉の人参ケーキ	489kcal 25.0g
28	水	牛乳 せんべい	ポークカレーライス お豆腐サラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆腐 豆腐 コーン 水菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パン	522kcal 26.0g
29	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 マカロニサラダ チキンとかぼちゃのトマト煮 スープ	米 ふりかけ かぼちゃ チンゲン菜 カットトマト マカロニ きゅうり 人参 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ	牛乳 手作りプリン	480kcal 24.0g
30	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯 助宗タラのごま焼き 豚肉と野菜の煮物 パナナ みそ汁	米 ひじき 人参 助宗タラ いら胡麻 もやし パセリ 豚肉 玉ねぎ コーン 焼き麩 ごぼう バナナ	牛乳 ジャムパン 鉄強化チーズ	471kcal 25.0g



# 6月の献立



東かわぐちボロボロ保育園  
幼児食

日	曜日	食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	木	鉄分強化ふりかけご飯 マカロニサラダ チキンとかぼちゃのトマト煮 スープ	米 ふりかけ かぼちゃ チンゲン菜 カットトマト マカロニ 人参 きゅうり 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ	牛乳 手作りプリン	571kcal 21.4g
2	金	ひじきご飯 助宗タラのごま焼き みそ汁 豚肉と野菜の煮物 パナナ	米 ひじき 人参 助宗タラ いり胡麻 もやし パセリ 豚肉 玉ねぎ コーン 焼き麩 ごぼう パナナ	牛乳 鉄強化チーズ ジャムパン	566kcal 24.1g
3	土	納豆ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒めもの 大根と玉子のサラダ みそ汁	米 納豆 あおさ粉 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 玉子 しめじ 白菜	牛乳 白桃 かぼちゃもち	582kcal 23.5g
5	月	ご飯 豚肉となすの炒め物 みそ汁 豆腐と白菜のとろとろ煮	米 豚肉 玉ねぎ なす 豆腐 白菜 人参 玉子 長ねぎ	牛乳 お好み焼き	586kcal 28.1g
6	火	冷やし鶏うどん オレンジ さつまいものココロ焼き	うどん 鶏肉 コーン トマト 人参 さつまいも きゅうり いり胡麻 オレンジ	牛乳 ほうれん草のおやしき風	564kcal 16.8g
7	水	かみかみ丼 かみかみサラダ みそ汁 パナナ 《イベント献立》	米 鮭 ごぼう えのき茸 万能ねぎ 生姜 切干大根 豚肉 人参 かぼちゃ 油揚げ パナナ	牛乳 フレンチトースト	577kcal 26.9g
8	木	ご飯 ひとくちチキンカツ みそ汁 白菜とコーンの海苔和え	米 鶏肉 じゃが芋 白菜 コーン 刻みのり 玉ねぎ 玉子	牛乳 そぼろ丼	668kcal 25.3g
9	金	鉄分強化ふりかけご飯 大根のそぼろ煮 パナナ ツナとチンゲン菜の厚焼き玉子 みそ汁	米 ふりかけ チンゲン菜 ツナ缶 玉子 大根 人参 豚肉 焼き麩 かぼちゃ パナナ	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	542kcal 20.0g
10	土	鶏肉のオイスター丼 ごぼうサラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ いり胡麻 オイスターソース ごぼう 人参 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 黄桃 さつまいもの黄金焼き	556kcal 17.3g
12	月	スパゲティポリタン ポテト玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 玉子 コーン 人参 牛乳	牛乳 鮭の炊き込みご飯	616kcal 26.7g
13	火	ご飯 カラスカレイのから揚げ 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 カラスカレイ 玉ねぎ あおさ粉 粉とうふ 鶏肉 グリンピース かぼちゃ カットワカメ ヨーグルト 人参	牛乳 米粉の人参ケーキ	590kcal 20.6g
14	水	ポークカレーライス お豆腐サラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 豆腐 コーン 水菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パン	639kcal 28.0g
15	木	鉄分強化ふりかけご飯 マカロニサラダ チキンとかぼちゃのトマト煮 スープ	米 ふりかけ かぼちゃ チンゲン菜 カットトマト マカロニ 人参 きゅうり 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ	牛乳 手作りプリン	571kcal 21.4g
16	金	ひじきご飯 助宗タラのごま焼き みそ汁 豚肉と野菜の煮物 パナナ	米 ひじき 人参 助宗タラ いり胡麻 もやし パセリ 豚肉 玉ねぎ コーン 焼き麩 ごぼう パナナ	牛乳 鉄強化チーズ ジャムパン	566kcal 24.1g
17	土	納豆ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒めもの 大根と玉子のサラダ みそ汁	米 納豆 あおさ粉 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 玉子 しめじ 白菜	牛乳 白桃 かぼちゃもち	582kcal 23.5g
19	月	ご飯 豚肉となすの炒め物 みそ汁 豆腐と白菜のとろとろ煮	米 豚肉 玉ねぎ なす 豆腐 白菜 人参 玉子 長ねぎ	牛乳 お好み焼き	586kcal 28.1g
20	火	冷やし鶏うどん オレンジ さつまいものココロ焼き	うどん 鶏肉 コーン トマト 人参 さつまいも きゅうり いり胡麻 オレンジ	牛乳 ほうれん草のおやしき風	564kcal 16.8g
21	水	ご飯 鮭のしょうが煮 みそ汁 切り干し大根と茹で豚のサラダ メロン	米 鮭 えのき茸 生姜 万能ねぎ 切干大根 豚肉 人参 かぼちゃ 油揚げ メロン	牛乳 フレンチトースト	554kcal 26.9g
22	木	彩り手まり寿司 ひとくちチキンカツ みそ汁 白菜とコーンの海苔和え オレンジ 《イベント献立》	米 きゅうり 玉子 鶏肉 じゃが芋 白菜 コーン 刻み海苔 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	牛乳 そぼろ丼	704kcal 27.7g
23	金	鉄分強化ふりかけご飯 大根のそぼろ煮 パイン ツナとチンゲン菜の厚焼き玉子 みそ汁	米 ふりかけ チンゲン菜 ツナ缶 玉子 大根 人参 豚肉 焼き麩 かぼちゃ パイン	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	540kcal 19.9g
24	土	鶏肉のオイスター丼 ごぼうサラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ いり胡麻 オイスターソース ごぼう 人参 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 黄桃 さつまいもの黄金焼き	556kcal 17.5g
26	月	スパゲティポリタン ポテト玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 玉子 コーン 人参 牛乳	牛乳 鮭の炊き込みご飯	617kcal 27.0g
27	火	ご飯 カラスカレイのから揚げ 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 カラスカレイ 玉ねぎ あおさ粉 粉とうふ 鶏肉 グリンピース かぼちゃ カットワカメ ヨーグルト 人参	牛乳 米粉の人参ケーキ	590kcal 20.6g
28	水	ポークカレーライス お豆腐サラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 豆腐 コーン 水菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パン	639kcal 28.0g
29	木	鉄分強化ふりかけご飯 マカロニサラダ チキンとかぼちゃのトマト煮 スープ	米 ふりかけ かぼちゃ チンゲン菜 カットトマト マカロニ 人参 きゅうり 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ	牛乳 手作りプリン	571kcal 21.4g
30	金	ひじきご飯 助宗タラのごま焼き みそ汁 豚肉と野菜の煮物 パナナ	米 ひじき 人参 助宗タラ いり胡麻 もやし パセリ 豚肉 玉ねぎ コーン 焼き麩 ごぼう パナナ	牛乳 鉄強化チーズ ジャムパン	566kcal 24.1g

栄養士 加園芳美