

2023



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	火	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
2	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
3	木	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
4	金	かゆペースト カレイペースト バナナペースト	米 カレイ バナナ
5	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
7	月	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
8	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
9	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
10	木	人参かゆペースト キャベツペースト	米 人参 キャベツ
12	土	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
14	月	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
15	火	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
16	水	うどんペースト かぼちゃペースト	うどん かぼちゃ
17	木	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
18	金	かゆペースト カレイペースト	米 カレイ
19	土	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
21	月	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
22	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
23	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
24	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
25	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
26	土	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
28	月	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
29	火	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
30	水	うどんペースト かぼちゃペースト バナナペースト	うどん かぼちゃ バナナ
31	木	人参かゆペースト ジャが芋ペースト	米 人参 ジャがいも

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



8月の献立



東かわぐちボボロ保育園

中期 8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	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 粉ミルク 大根 きゅうり
2	水	かゆ 鶏肉とキャベツくたくた煮 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
3	木	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	米 鶏肉 人参 じゃが芋 大根
4	金	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 鶏肉と白菜のくたくた煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 鶏肉 白菜 人参 花麩 ほうれん草 パナナ
5	土	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 キャベツとチンゲン菜のサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 さつま芋
7	月	かゆ 鶏肉のだし煮 お豆腐サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 人参
8	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 かぼちゃ きゅうり 大根
9	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 ピーマン 白菜 卵黄 さつま芋 粉ミルク
10	木	人参かゆ 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 スープ	米 人参 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト キャベツ
12	土	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 人参 卵黄
14	月	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 鶏肉と野菜の玉子とじ煮	米 助宗タラ ほうれん草 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄
15	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 大根とアスパラのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 大根 アスパラ
16	水	鶏肉のくたくた豆乳うどん 小松菜のだし煮	干うどん 鶏肉 かぼちゃ 人参 豆乳 小松菜
17	木	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	米 鶏肉 人参 じゃが芋 大根
18	金	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 鶏肉と白菜のくたくた煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 鶏肉 白菜 人参 花麩 ほうれん草
19	土	かゆ 高野豆腐と鶏肉のコトコト煮 キャベツとチンゲン菜のサラダ みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 かぶ
21	月	かゆ 鶏肉のだし煮 お豆腐サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 人参
22	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 かぼちゃ きゅうり 大根
23	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 ピーマン 白菜 卵黄 さつま芋 粉ミルク
24	木	人参かゆ 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 スープ	米 人参 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト キャベツ
25	金	かゆ 鮭とじゃが芋のほくほく煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも 人参 焼ふ
26	土	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 人参 卵黄
28	月	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 鶏肉と野菜の玉子とじ煮	米 助宗タラ ほうれん草 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄
29	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 粉ミルク 大根 きゅうり
30	水	鶏肉のくたくた豆乳うどん 小松菜のだし煮 パナナ	干うどん 鶏肉 かぼちゃ 人参 豆乳 小松菜 パナナ
31	木	人参かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	米 人参 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 大根

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



8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	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 粉ミルク 大根 きゅうり
2	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
3	木	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	米 鶏肉 人参 じゃが芋 大根 カットワカメ
4	金	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 豚肉と白菜のくたくた煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 豚肉 白菜 人参 花麩 ほうれん草 パナナ
5	土	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 キャベツとチンゲン菜のサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 さつまい カットワカメ 人参
7	月	かゆ 豚肉のだし煮 お豆腐サラダ	米 豚肉 玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 人参
8	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
9	水	かゆ 豚肉の野菜煮 白菜の玉子サラダ みらくスープ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 白菜 玉子 さつまい しめじ 粉ミルク
10	木	人参かゆ 豚肉とかぼちゃのトマト煮 スープ	米 人参 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト キャベツ
12	土	かゆ 豚肉と小松菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	米 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 玉子
14	月	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 豚肉と野菜の玉子とじ煮	米 助宗タラ ほうれん草 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子
15	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 大根とアスパラのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 大根 アスパラ
16	水	豚肉のくたくた豆乳うどん 小松菜のだし煮	干うどん 豚肉 かぼちゃ 人参 豆乳 小松菜
17	木	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	米 鶏肉 人参 じゃが芋 大根 カットワカメ
18	金	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 豚肉と白菜のくたくた煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 豚肉 白菜 人参 花麩 ほうれん草
19	土	かゆ 高野豆腐と鶏肉のコトコト煮 キャベツとチンゲン菜のサラダ みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 かぶ カットワカメ
21	月	かゆ 豚肉のだし煮 お豆腐サラダ	米 豚肉 玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 人参
22	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
23	水	かゆ 豚肉の野菜煮 白菜の玉子サラダ みらくスープ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 白菜 玉子 さつまい しめじ 粉ミルク
24	木	人参かゆ 豚肉とかぼちゃのトマト煮 スープ	米 人参 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト キャベツ
25	金	かゆ 鮭とじゃが芋のほくほく煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ じゃが芋 鶏肉 人参 焼き麩 カットワカメ
26	土	かゆ 豚肉と小松菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	米 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 玉子
28	月	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 豚肉と野菜の玉子とじ煮	米 助宗タラ ほうれん草 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子
29	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 粉ミルク 大根 きゅうり
30	水	豚肉のくたくた豆乳うどん 小松菜のだし煮 パナナ	干うどん 豚肉 かぼちゃ 人参 豆乳 小松菜 パナナ
31	木	人参かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	米 人参 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 大根 カットワカメ

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。

2022



8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	火	牛乳 せんべい	カレーライス オレンジ 大根ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 カレールー 大根 きゅうり オレンジ じゃがいも 豆乳	牛乳 チーズスコーン	512kcal 20.9g
2	水	牛乳 ビスケット	ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもちし パナナ 《イベント給食》	中華めん 竹輪 豚肉 玉ねぎ 人参 ウィンナー あおさ粉 キャベツ とうもろこし パナナ ホットケーキミックス 牛乳	牛乳 中華おこわ風炊き込みご飯	502kcal 16.9g
3	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のおかかみそ焼き ポテトツナサラダ すまし汁	米 鶏肉 花かつお 人参 じゃが芋 パセリ ツナフレーク 大根 カットワカメ	牛乳 きな粉パンケーキ	455kcal 15.0g
4	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 カラスカレイのムニエル 白菜の信田煮 具だくさん汁 パナナ	米 鉄分強化ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ カー ネルコーン 白菜 人参 油揚げ 豚肉 花麩 ほう れん草 パナナ	牛乳 かぼちゃパン	444kcal 19.1g
5	土	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と鶏肉のうま煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 さつま芋 カットワカメ	牛乳 白くま風寒天	450kcal 14.9g
7	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 トマトパック 豆腐 ハヤシルー ほうれん草 人参 オレンジ	牛乳 ボンデケーキ	507kcal 19.0g
8	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 みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 いら胡麻 万能ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 長ねぎ	牛乳 牛乳寒天	537kcal 18.8g
9	水	牛乳 ビスケット	ズッキーニのナポリタン 白菜の玉子サラダ みろくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 白菜 玉子 さつま芋 しめじ 牛乳	牛乳 肉ふりかけご飯	502kcal 18.3g
10	木	牛乳 せんべい	炊き込みツナピラフ かぼちゃコロッケ スープ オレンジ	米 ツナフレーク グリンピース 人参 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト キャベツ ごぼう オレンジ	牛乳 小松菜ケーキ	481kcal 18.8g
12	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉のおかか炒め 炒り粉豆腐 みそ汁	米 鉄分強化ふりかけ 豚肉 花かつお 人参 小松 菜 玉ねぎ 油揚げ 粉豆腐 玉子 長ねぎ	牛乳 きんぴらおやき	468kcal 18.9g
14	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのから揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 白桃	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 白桃	牛乳 さつま芋の黄金焼き 鉄カルシウムウエハース	499kcal 21.2g
15	火	牛乳 ビスケット	カレーライス 洋なし 大根とアスパラのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 カレールー 大根 アスパラ 洋なし じゃが芋 豆乳	牛乳 チーズスコーン	496kcal 21.2g
16	水	牛乳 せんべい	豚肉のごま豆乳うどん みかん 切干大根の彩炒め	干うどん 豚肉 かぼちゃ 人参 豆乳 すり胡麻 切 干大根 小松菜 カーネルコーン みかん	牛乳 中華おこわ風炊き込みご飯	509kcal 17.1g
17	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のおかかみそ焼き ポテトツナサラダ すまし汁	米 鶏肉 花かつお 人参 じゃが芋 パセリ ツナフレーク 大根 カットワカメ	牛乳 きな粉パンケーキ	444kcal 14.9g
18	金	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 カラスカレイのムニエル 白菜の信田煮 具だくさん汁 パイン	米 鉄分強化ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ カー ネルコーン 白菜 人参 油揚げ 豚肉 花麩 ほう れん草 パイン	牛乳 かぼちゃパン	436kcal 18.9g
19	土	牛乳 ビスケット	ご飯 高野豆腐と鶏肉のうま煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 かぶ カットワカメ	牛乳 白くま風寒天	448kcal 15.0g
21	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 トマトパック ハヤシルー 豆腐 ほうれん草 人参 オレンジ	牛乳 ボンデケーキ	513kcal 18.9g
22	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 みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 いら胡麻 万能ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 長ねぎ	牛乳 牛乳寒天	534kcal 18.8g
23	水	牛乳 せんべい	ズッキーニのナポリタン 白菜の玉子サラダ みろくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 白菜 玉子 さつま芋 しめじ 牛乳	牛乳 肉ふりかけご飯	505kcal 18.3g
24	木	牛乳 ビスケット	炊き込みツナピラフ かぼちゃコロッケ スープ 梨	米 ツナフレーク グリンピース 人参 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト キャベツ ごぼう 梨	牛乳 小松菜ケーキ	486kcal 18.9g
25	金	牛乳 せんべい	ご飯 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 じゃが芋 パセリ 鶏肉 春雨 人参 焼き麩 カットワカメ パナナ	牛乳 コーンパン	526kcal 16.5g
26	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉のおかか炒め 炒り粉豆腐 みそ汁	米 鉄分強化ふりかけ 豚肉 花かつお 人参 小松 菜 玉ねぎ 油揚げ 粉豆腐 玉子 長ねぎ	牛乳 きんぴらおやき	468kcal 18.8g
28	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのから揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 白桃	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 白桃	牛乳 さつま芋の黄金焼き 鉄カルシウムウエハース	492kcal 21.3g
29	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 人参 カレールー 大根 きゅうり オレンジ 豆乳 じゃが芋	牛乳 チーズスコーン	488kcal 18.1g
30	水	牛乳 せんべい	豚肉のごま豆乳うどん パナナ 切干大根の彩炒め	干うどん 豚肉 かぼちゃ 人参 豆乳 パナナ すり胡麻 切干大根 小松菜 カーネルコーン	牛乳 中華おこわ風炊き込みご飯	502kcal 16.9g
31	木	牛乳 ビスケット	金魚飯(岐阜県) 鶏ちゃん焼き(岐阜県) ポテトツナサラダ すまし汁 《イベント給食》	米 人参 油揚げ 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ ニラ 生 姜 じゃが芋 ツナフレーク パセリ 大根 カットワ カメ	牛乳 きな粉パンケーキ	463kcal 16.6g

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



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	火	カレーライス 大根ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 カレールー 大根 きゅうり オレンジ じゃが芋 豆乳	牛乳 チーズスコーン	598kcal 19.3g
2	水	ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもちろし 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 ホットケーキミックス 牛乳	牛乳 中華おこわ風炊き込みご飯	618kcal 20.2g
3	木	ご飯 鶏肉のおかかみそ焼き ポテトツナサラダ すまし汁	米 鶏肉 花かつお 人参 じゃが芋 パセリ ツナフレーク 大根 カットワカメ	牛乳 きな粉パンケーキ	542kcal 21.3g
4	金	鉄分強化ふりかけご飯 カラスカレイのムニエル 白菜の信田煮 具だくさん汁 パナナ	米 鉄分強化ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ カーネルコーン 白菜 人参 油揚げ 豚肉 花麩 ほうれん草 パナナ	牛乳 かぼちゃパン	579kcal 19.4g
5	土	ご飯 豆腐と鶏肉のうま煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 さつま芋 カットワカメ	牛乳 白くま風寒天	526kcal 19.7g
7	月	ハヤシライス お豆腐サラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ トマトパック ハヤシルー 豆腐 ほうれん草 人参 オレンジ	牛乳 ポンデケージョ	596kcal 23.6g
8	火	ご飯 玉子と鶏肉の中華炒め かぼちゃのマヨ和え みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 いら胡麻 万能ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 長ねぎ	牛乳 牛乳寒天	563kcal 18.3g
9	水	ズッキーニのナポリタン 白菜の玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 白菜 玉子 さつま芋 しめじ 牛乳	牛乳 肉ふりかけご飯	628kcal 25.5g
10	木	炊き込みツナピラフ かぼちゃコロケ スープ オレンジ	米 ツナフレーク グリンピース 人参 豚肉 かぼ ちゃ 玉ねぎ トマト キャベツ ごぼう オレンジ	牛乳 小松菜ケーキ	611kcal 17.8g
12	土	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉のおかか炒め 炒り粉豆腐 みそ汁	米 鉄分強化ふりかけ 豚肉 花かつお 人参 小松菜 玉ねぎ 油揚げ 粉豆腐 玉子 長ねぎ	牛乳 きんぴらおやき	596kcal 26.5g
14	月	ご飯 助宗タラのから揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 白桃	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 白桃	牛乳 さつま芋の黄金焼き 鉄カルシウムウエハース	589kcal 21.8g
15	火	カレーライス 洋なし 大根とアスパラのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 カレールー 大根 アスパラ 洋なし	牛乳 チーズスコーン	608kcal 19.2g
16	水	豚肉のごま豆乳うどん みかん 切干大根の彩炒め	干うどん 豚肉 かぼちゃ 人参 豆乳 すり胡麻 切干大根 小松菜 カーネルコーン みかん	牛乳 中華おこわ風炊き込みご飯	579kcal 22.6g
17	木	ご飯 鶏肉のおかかみそ焼き ポテトツナサラダ すまし汁	米 鶏肉 花かつお 人参 じゃが芋 パセリ ツナフレーク 大根 カットワカメ	牛乳 きな粉パンケーキ	548kcal 21.3g
18	金	鉄分強化ふりかけご飯 カラスカレイのムニエル 白菜の信田煮 具だくさん汁 パイン	米 鉄分強化ふりかけ カラスカレイ カーネルコーン 白菜 人参 油揚げ 豚肉 花麩 ほうれん草 パイン 玉ねぎ	牛乳 かぼちゃパン	581kcal 19.8g
19	土	ご飯 高野豆腐と鶏肉のうま煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 かぶ カットワカメ	牛乳 白くま風寒天	508kcal 19.4g
21	月	ハヤシライス お豆腐サラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ トマトパック ハヤシルー 豆腐 ほうれん草 人参 オレンジ	牛乳 ポンデケージョ	596kcal 23.6g
22	火	ご飯 玉子と鶏肉の中華炒め かぼちゃのマヨ和え みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 いら胡麻 万 能ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 長ねぎ	牛乳 牛乳寒天	563kcal 18.3g
23	水	ズッキーニのナポリタン 白菜の玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 白菜 玉子 さつま芋 しめじ 牛乳	牛乳 肉ふりかけご飯	628kcal 25.5g
24	木	炊き込みツナピラフ かぼちゃコロケ スープ 梨	米 ツナフレーク グリンピース 人参 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト キャベツ ごぼう 梨	牛乳 小松菜ケーキ	606kcal 17.7g
25	金	ご飯 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 じゃが芋 パセリ 鶏肉 春雨 人参 焼き麩 カットワカメ パナナ	牛乳 コーンパン	601kcal 24.0g
26	土	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉のおかか炒め 炒り粉豆腐 みそ汁	米 鉄分強化ふりかけ 豚肉 花かつお 人参 小松菜 玉ねぎ 油揚げ 粉豆腐 玉子 長ねぎ	牛乳 きんぴらおやき	594kcal 26.5g
28	月	ご飯 助宗タラのから揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 白桃	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 白桃	牛乳 さつま芋の黄金焼き 鉄カルシウムウエハース	588kcal 21.8g
29	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 人参 カレールー 大根 きゅうり オレンジ じゃが芋 豆乳	牛乳 チーズスコーン	598kcal 19.3g
30	水	豚肉のごま豆乳うどん パナナ 切干大根の彩炒め	干うどん 豚肉 かぼちゃ 人参 豆乳 すり胡麻 切干大根 小松菜 カーネルコーン パナナ	牛乳 中華おこわ風炊き込みご飯	574kcal 22.5g
31	木	金魚飯(岐阜県) 鶏ちゃん焼き(岐阜県) ポテトツナサラダ すまし汁 《イベント給食》	米 人参 油揚げ 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ ニラ 生姜 じゃが芋 ツナフレーク パセリ 大根 カットワカメ	牛乳 きな粉パンケーキ	589kcal 23.4g

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。