

2023



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	金	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
2	土	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
4	月	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
5	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
6	水	かゆペースト かぼちゃペースト パナナペースト	米 かぼちゃ パナナ
7	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
8	金	かゆペースト ジャガ芋ペースト リンゴペースト	米 ジャガ芋 リンゴ
9	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
11	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
12	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
13	水	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
14	木	うどんペースト かぼちゃペースト	うどん かぼちゃ
15	金	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
16	土	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
19	火	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
20	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
21	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
22	金	かゆペースト ジャガ芋ペースト リンゴペースト	米 ジャガ芋 リンゴ
25	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
26	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
27	水	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
28	木	うどんペースト かぼちゃペースト	うどん かぼちゃ
29	金	かゆペースト さつま芋ペースト リンゴペースト	米 さつま芋 リンゴ
30	土	かゆペースト ジャガ芋ペースト	米 ジャガ芋

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



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	金	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 さつまいものほっこり煮 鶏汁 りんご	米 カラスカレイ さつまいも 人参 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 りんご
2	土	かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮 大根の玉子とじ煮 スープ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 大根 人参 じゃが芋
4	月	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ 白菜 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 花麩
5	火	かゆ 鶏肉のトマト煮 人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 トマト 人参 玉ねぎ
6	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 バナナ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 卵黄 白菜 豆腐 かぼ ちゃ バナナ
7	木	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 大根 ソーメン 玉ねぎ
8	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 人参のサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 粉ミルク 人参 りんご
9	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 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ なす さつまいも 人参 キャベツ
11	月	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 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
12	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 お豆腐のサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト 花麩
13	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 バナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 大根 人参 白菜 バナナ
14	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
15	金	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 さつまいものほっこり煮 鶏汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ さつまいも 人参 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 りんご
16	土	かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮 大根の玉子とじ煮 スープ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 大根 人参 じゃが芋
19	火	かゆ 鶏肉とブロッコリーのくたくた煮 人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ
20	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 かぼちゃ
21	木	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ 大根 ソーメン 玉ねぎ
22	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 人参のサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 粉ミルク 人参 りんご
25	月	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 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
26	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 お豆腐のサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト 花麩
27	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 バナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 大根 人参 白菜 バナナ
28	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
29	金	かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 キャベツのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 りんご
30	土	かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮 大根の玉子とじ煮 スープ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 大根 人参 じゃが芋

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



9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	金	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 さつまいものほっこり煮 鶏汁 りんご	米 カラスカレイ もやし さつまいも 人参 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 りんご
2	土	かゆ 豆腐と豚肉のみそ煮 大根の玉子とじ煮 スープ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 玉子 大根 人参 じゃが芋 カットワカメ
4	月	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 豚肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ 白菜 豚肉 玉ねぎ 玉子 花麩
5	火	かゆ 鶏肉のトマト煮 人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 トマト 人参 玉ねぎ
6	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 バナナ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ 豆腐 かぼちゃ バナナ
7	木	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 大根 ソーメン 玉ねぎ
8	金	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 もやしとワカメのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 粉ミルク もやし 人参 カットワカメ りんご
9	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 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ なす さつまいも 人参 キャベツ えのき茸
11	月	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 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
12	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 お豆腐のサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト 花麩 カットワカメ
13	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 バナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 大根 人参 白菜 バナナ
14	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
15	金	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 さつまいものほっこり煮 鶏汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ さつまいも 人参 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 りんご
16	土	かゆ 豆腐と豚肉のみそ煮 大根の玉子とじ煮 スープ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 玉子 大根 人参 じゃが芋 カットワカメ
19	火	かゆ 鶏肉とブロッコリーのくたくた煮 人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ
20	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 カットワカメ 豆腐 かぼちゃ
21	木	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ 大根 ソーメン 玉ねぎ
22	金	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 もやしとワカメのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 粉ミルク もやし 人参 カットワカメ りんご
25	月	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 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
26	火	かゆ 豚肉と野菜のほくほく煮 お豆腐のサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト 花麩 カットワカメ
27	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 バナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 大根 人参 白菜 バナナ
28	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
29	金	かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 もやしのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 ほうれん草 りんご
30	土	かゆ 豆腐と豚肉のみそ煮 大根の玉子とじ煮 スープ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 玉子 大根 人参 じゃが芋 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。

2023



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	金	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのマヨ焼き さつま芋の煮物 鶏汁 りんご	米 カラスカレイ もやし カーネルコーン 人参 さつま芋 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 りんご	牛乳 きなこ玉 カルシウムウエハース	530kcal 21.6g
2	土	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 野菜の玉子炒め スープ	米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニ ラ 玉子 じゃが芋 カットワカメ	牛乳 手作りプリン	461kcal 20.2g
4	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ 白菜 豚肉 玉ねぎ 玉子 長ねぎ グリーンピース すり胡麻 花麩 オレンジ	牛乳 いももち 鉄強化チーズ	439kcal 19.8g
5	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ マカロニツナサラダ みそ汁	米 鉄分強化ふりかけ 鶏肉 粉豆腐 トマト マカロニ ツナフレーク 人参 パセリ 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 ほうれん草のおやき風	518kcal 18.7g
6	水	牛乳 せんべい	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 いらり胡麻 玉子 白 菜 カットワカメ 豆腐 かぼちゃ パナナ	牛乳 小豆ういろう	524kcal 17.4g
7	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) 大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト 《イベント食》	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 大根 カーネルコーン 油揚げ ソーメン 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	465kcal 18.6g
8	金	牛乳 せんべい	ポークカレーライス りんご もやしとワカメのナムル	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 もやし カレールー 豆乳 カットワカメ りんご	牛乳 かぼちゃまんじゅう	507kcal 16.7g
9	土	牛乳 ビスケット	なすのミートソーススパゲッティ さつま芋サラダ 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 えのき茸	牛乳 ジュースー(沖縄風ごはん)	496kcal 18.0g
11	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ カーネルコーン 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 おこめリング	406kcal 14.3g
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 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 トマ ト 水菜 花麩 カットワカメ	牛乳 肉みそマカロニ	503kcal 21.7g
13	水	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけご飯 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 鉄分強化ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリ カ ピーマン 豚肉 大根 人参 白菜 長ねぎ パナナ	牛乳 あんバタートースト	453kcal 17.4g
14	木	牛乳 ビスケット	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 そぼろ丼	525kcal 21.2g
15	金	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのマヨ焼き さつま芋の煮物 鶏汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ カーネルコーン さつま芋 人参 鶏ささみ 玉ねぎ りんご ほうれん草	牛乳 きなこ玉 カルシウムウエハース	530kcal 21.5g
16	土	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 野菜の玉子炒め スープ	米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニ ラ 玉子 じゃが芋 カットワカメ	牛乳 手作りプリン	461kcal 20.2g
19	火	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ マカロニツナサラダ みそ汁	米 鉄分強化ふりかけ 鶏肉 粉豆腐 ブロッコ リリー マカロニ ツナフレーク 人参 パセリ 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 ほうれん草のおやき風	508kcal 19.1g
20	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 オレンジ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 いらり胡麻 玉子 白 菜 カットワカメ 豆腐 かぼちゃ オレンジ	牛乳 小豆ういろう	520kcal 17.5g
21	木	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き 大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 カーネルコーン キャベツ 大根 油揚 げ そうめん 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	471kcal 18.5g
22	金	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス りんご もやしとワカメのナムル	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 もやし カレールー 豆乳 カットワカメ りんご	牛乳 かぼちゃまんじゅう	504kcal 16.7g
25	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ カーネルコーン 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 おこめリング	411kcal 14.4g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 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 トマ ト 水菜 花麩 カットワカメ	牛乳 肉みそマカロニ	493kcal 21.6g
27	水	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけご飯 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 鉄分強化ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリ カ ピーマン 豚肉 大根 人参 白菜 長ねぎ パナナ	牛乳 あんバタートースト	452kcal 17.5g
28	木	牛乳 ビスケット	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 そぼろ丼	531kcal 21.1g
29	金	牛乳 せんべい	ご飯 おさつお月見コロケ うさちゃんりんご もやしとコーンのナムル チキンスープ 《イベント食》	米 さつま芋 ツナフレーク 玉ねぎ キャベツ もやし カーネルコーン 鶏ささみ 人参 ほうれん草 りんご	牛乳 きなこ玉 カルシウムウエハース	572kcal 21.6g
30	土	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 野菜の玉子炒め スープ	米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニ ラ 玉子 じゃが芋 カットワカメ	牛乳 手作りプリン	464kcal 20.2g

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



9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	金	ご飯 カラスカレイのマヨ焼き さつまいもの煮物 鶏汁 りんご	米 カラスカレイ もやし カーネルコーン さつまいも 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 人参 りんご	牛乳 きなこ玉 カルシウムウエハース	641kcal 26.3g
2	土	ご飯 麻婆豆腐 野菜の玉子炒め スープ	米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ 玉子 じゃが芋 カットワカメ	牛乳 手作りプリン	553kcal 24.4g
4	月	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ 白菜 豚肉 玉ねぎ 玉子 グリーンピース すり胡麻 花麩 長ねぎ オレンジ	牛乳 いももち 鉄強化チーズ	530kcal 24.0g
5	火	鉄分強化ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ マカロニツナサラダ みそ汁	米 鉄分強化ふりかけ 鶏肉 粉豆腐 トマト マカロニ ツナフレーク 人参 パセリ 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 ほうれん草のおやき風	622kcal 22.4g
6	水	ビビンバ 白菜とわかめのサラダ スープ バナナ	米 鶏肉 テンゲン菜 人参 いらり胡麻 玉子 白菜 カットワカメ 豆腐 かぼちゃ バナナ	牛乳 小豆いろいろ	629kcal 20.8g
7	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) 大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト 《イベント食》	米 鮭 キャベツ ビーマン 人参 大根 カーネルコーン 油揚げ ソーメン 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	559kcal 22.3g
8	金	ポークカレーライス りんご もやしとワカメのナムル	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 もやし カレールー 豆乳 カットワカメ りんご	牛乳 かぼちゃまんじゅう	610kcal 19.7g
9	土	なすのミートソーススパゲッティ さつまいもサラダ 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 えのき茸	牛乳 ジュース(沖縄風ごはん)	600kcal 21.4g
11	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ カーネルコーン 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 おこめリング	486kcal 16.6g
12	火	ご飯 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 トマト 水菜 花麩 カットワカメ	牛乳 肉みそマカロニ	602kcal 26.4g
13	水	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 バナナ	米 鉄分強化ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 大根 人参 白菜 長ねぎ バナナ	牛乳 あんバタートースト	534kcal 20.8g
14	木	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 そぼろ丼	638kcal 25.7g
15	金	ご飯 カラスカレイのマヨ焼き さつまいもの煮物 鶏汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ カーネルコーン さつまいも 人参 鶏ささみ 玉ねぎ りんご ほうれん草	牛乳 きなこ玉 カルシウムウエハース	641kcal 26.1g
16	土	ご飯 麻婆豆腐 野菜の玉子炒め スープ	米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ 玉子 じゃが芋 カットワカメ	牛乳 手作りプリン	553kcal 24.4g
19	火	鉄分強化ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ マカロニツナサラダ みそ汁	米 鉄分強化ふりかけ 鶏肉 粉豆腐 ブロッコリー 人参 マカロニ ツナフレーク パセリ 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 ほうれん草のおやき風	623kcal 23.0g
20	水	ビビンバ 白菜とわかめのサラダ スープ オレンジ	米 鶏肉 テンゲン菜 人参 いらり胡麻 玉子 白菜 カットワカメ 豆腐 かぼちゃ オレンジ	牛乳 小豆いろいろ	625kcal 20.8g
21	木	ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き 大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 カーネルコーン キャベツ 大根 油揚げ そうめん 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	558kcal 22.2g
22	金	ポークカレーライス りんご もやしとワカメのナムル	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 もやし カレールー 豆乳 カットワカメ りんご	牛乳 かぼちゃまんじゅう	610kcal 19.7g
25	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ カーネルコーン 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 おこめリング	486kcal 16.6g
26	火	ご飯 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 トマト 水菜 花麩 カットワカメ	牛乳 肉みそマカロニ	602kcal 26.4g
27	水	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 バナナ	米 鉄分強化ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 大根 人参 白菜 長ねぎ バナナ	牛乳 あんバタートースト	534kcal 20.8g
28	木	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 そぼろ丼	638kcal 25.7g
29	金	ご飯 おさつお月見コロケ うさちゃんりんご もやしとコーンのナムル チキンスープ 《イベント食》	米 さつまいも ツナフレーク 玉ねぎ キャベツ もやし 人 参 カーネルコーン 鶏ささみ ほうれん草 りんご	牛乳 きなこ玉 カルシウムウエハース	701kcal 26.3g
30	土	ご飯 麻婆豆腐 野菜の玉子炒め スープ	米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ 玉子 じゃが芋 カットワカメ	牛乳 手作りプリン	553kcal 24.4g

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 加園芳美