

2023



12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 ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
2	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
4	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
5	火	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
6	水	うどんペースト 玉ねぎペースト パナナペースト	うどん 玉ねぎ パナナ
7	木	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
8	金	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
9	土	かゆペースト 人参ペースト りんごペースト	米 人参 りんご
11	月	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
12	火	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
13	水	かゆペースト 白糸タラペースト パナナペースト	米 白糸タラ パナナ
14	木	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
15	金	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
16	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
18	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
19	火	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
20	水	うどんペースト 玉ねぎペースト パナナペースト	うどん 玉ねぎ パナナ
21	木	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
22	金	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
23	土	かゆペースト 人参ペースト りんごペースト	米 人参 りんご
25	月	かゆペースト 大根ペースト りんごペースト	米 大根 りんご
26	火	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
27	水	かゆペースト 白糸タラペースト パナナペースト	米 白糸タラ パナナ
28	木	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ

栄養士 本山 奈摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



12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 カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉とさつまいものほっこり煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 さつまいも ほうれん草
2	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのミルク煮 キャベツサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 粉ミルク キャベツ ピーマン 人参 かぼちゃ
4	月	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
5	火	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 じゃが芋のトマト煮 みそ汁	米 鶏肉 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ トマト 焼きふ 大根
6	水	鶏肉と野菜のみそうどん 人参のサラダ パナナ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 パナナ
7	木	かゆ 鮭とキャベツのだし煮 大根の玉子とじ煮 鶏汁	米 鮭 キャベツ 大根 人参 卵黄 鶏肉 花ふ さつまいも
8	金	かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサラダ	米 鶏肉 白菜 かぶ ほうれん草 人参 かぼちゃ きゅうり
9	土	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 豆腐と野菜のとろとろ煮 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 豆腐 人参 りんご
11	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ みそ汁	米 鶏肉 さつまいも キャベツ 大根 パプリカ 花ふ
12	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 白菜サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 白菜
13	水	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 人参 鶏肉 キャベツ 卵黄 パナナ
14	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 きゅうりと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 卵黄 きゅうり 人参 かぶ
15	金	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉とさつまいものほっこり煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 さつまいも ほうれん草
16	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのミルク煮 キャベツサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 粉ミルク キャベツ ピーマン 人参 かぼちゃ
18	月	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
19	火	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 じゃが芋のトマト煮 みそ汁	米 鶏肉 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ トマト 焼きふ 大根
20	水	鶏肉と野菜のみそうどん 人参のサラダ パナナ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 パナナ
21	木	かゆ 鮭とキャベツのだし煮 大根の玉子とじ煮 鶏汁	米 鮭 キャベツ 大根 人参 卵黄 鶏肉 花ふ さつまいも
22	金	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ かぶ ほうれん草 玉ねぎ
23	土	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 豆腐と野菜のとろとろ煮 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 豆腐 人参 りんご
25	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 大根 パプリカ さつまいも 人参 りんご
26	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 白菜サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 白菜
27	水	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 人参 鶏肉 キャベツ 卵黄 パナナ
28	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 きゅうりと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 卵黄 きゅうり 人参 かぶ

栄養士 本山 奈摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



12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 カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉とさつまいものほっこり煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 さつまいも もやし ほうれん草
2	土	かゆ 豚肉と玉ねぎのミルク煮 キャベツサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 粉ミルク キャベツ ピーマン 人参 かぼちゃ
4	月	かゆ 豚肉と白菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
5	火	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 じゃが芋のトマト煮 みそ汁	米 鶏肉 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ トマト 焼きふ 大根
6	水	豚肉と野菜のみそうどん もやしと人参のサラダ パナナ	うどん 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 パナナ
7	木	かゆ 鮭とキャベツのだし煮 大根の玉子とじ煮 鶏汁	米 鮭 キャベツ 大根 人参 玉子 鶏肉 花ふ さつまいも
8	金	かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサラダ	米 鶏肉 白菜 かぶ ほうれん草 人参 かぼちゃ きゅうり
9	土	かゆ 豚肉の玉子とじ煮 豆腐ときのこのとろとろ煮 みそ汁 りんご	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 えのき茸 人参 カットわかめ りんご
11	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ みそ汁	米 鶏肉 さつまいも キャベツ 大根 パプリカ カットわかめ 花ふ
12	火	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 白菜サラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 白菜
13	水	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 人参 鶏肉 キャベツ 玉子 パナナ
14	木	かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 きゅうりと人参のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 きゅうり 人参 かぶ
15	金	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉とさつまいものほっこり煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 さつまいも もやし ほうれん草
16	土	かゆ 豚肉と玉ねぎのミルク煮 キャベツサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 粉ミルク キャベツ ピーマン 人参 かぼちゃ
18	月	かゆ 豚肉と白菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
19	火	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 じゃが芋のトマト煮 みそ汁	米 鶏肉 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ トマト 焼きふ 大根
20	水	豚肉と野菜のみそうどん もやしと人参のサラダ パナナ	うどん 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 パナナ
21	木	かゆ 鮭とキャベツのだし煮 大根の玉子とじ煮 鶏汁	米 鮭 キャベツ 大根 人参 玉子 鶏肉 花ふ さつまいも
22	金	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ かぶ ほうれん草 玉ねぎ
23	土	かゆ 豚肉の玉子とじ煮 豆腐ときのこのとろとろ煮 みそ汁 りんご	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 えのき茸 人参 カットわかめ りんご
25	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 大根 パプリカ さつまいも 人参 カットわかめ りんご
26	火	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 白菜サラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 白菜
27	水	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 人参 鶏肉 キャベツ 玉子 パナナ
28	木	かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 きゅうりと人参のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 きゅうり 人参 かぶ

栄養士 本山 奈摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



12月の献立



東かわくちポポロ保育園

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 カラスカレイのサクサクフライ さつま芋と鶏肉の煮物 みそ汁 みかん	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 さつま芋 ほうれん草 もやし 油揚げ みかん	牛乳 白桃寒天 鉄分強化チーズ	475kcal 16.7g
2	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き キャベツのツナサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ グリーンピース 牛乳 クリームコーン缶 キャベツ ピーマン ツナ 人参 かぼちゃ	牛乳 肉ふりかけごはん	542kcal 21.3g
4	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 豚肉と白菜の炒め物 炒り粉豆腐 みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 油揚げ 粉豆腐 かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	470kcal 18.3g
5	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ポテトツナコロケ ささみと小松菜の煮物 みそ汁	米 じゃが芋 ツナ 玉ねぎ トマト 鶏肉 小松菜 水菜 焼ふ 大根	牛乳 きなこつま芋スティック おこめリング	514kcal 17.6g
6	水	牛乳 せんべい	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん もやしとコーンのごまナムル パナナ	うどん 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 万能ねぎ もやし コーン ごま パナナ	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	477kcal 19.8g
7	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の竜田焼き 大根の玉子とじ 鶏汁 ヨーグルト	米 鮭 キャベツ 大根 人参 玉子 鶏肉 花ふ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 メロンパン	531kcal 21.6g
8	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》 冬野菜ポトフ かぼちゃのマヨサラダ みかん	米 鶏肉 白菜 かぶ ほうれん草 人参 かぼちゃ きゅうり みかん	牛乳 小松菜ケーキ	453kcal 14.9g
9	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐のきのこあん みそ汁 りんご	米 ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 玉子 豆腐 人参 えのき茸 グリーンピース れんこん カットわかめ りんご	牛乳 きんぴらおやき	511kcal 20.7g
11	月	牛乳 せんべい	おかか混ぜご飯 鶏肉のさつま芋炒め 大根ナムル みそ汁	米 花かつお 鶏肉 さつま芋 キャベツ 大根 パプリカ カットわかめ 花ふ	牛乳 ミルクパン	495kcal 16.5g
12	火	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 白菜のマヨコーンサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 コーン オレンジ	牛乳 かぼちゃもち 鉄カルシウムウエハース	480kcal 15.5g
13	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのごま焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ ごま れんこん あおさ粉 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 長ねぎ パナナ	牛乳 フレンチトースト	444kcal 19.9g
14	木	牛乳 ビスケット	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ スープ ヨーグルト	米 玉子 豚肉 玉ねぎ 小松菜 マカロニ きゅうり 人参 ごぼう かぶ ヨーグルト	牛乳 キャロット蒸しパン	480kcal 19.2g
15	金	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ さつま芋と鶏肉の煮物 みそ汁 みかん	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 さつま芋 ほうれん草 もやし 油揚げ みかん	牛乳 白桃寒天 鉄分強化チーズ	475kcal 16.7g
16	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き キャベツのツナサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ グリーンピース 牛乳 クリームコーン缶 キャベツ ピーマン ツナ 人参 かぼちゃ	牛乳 肉ふりかけごはん	542kcal 21.3g
18	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 豚肉と白菜の炒め物 炒り粉豆腐 みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 油揚げ 粉豆腐 かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	470kcal 18.3g
19	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ポテトツナコロケ ささみと小松菜の煮物 みそ汁	米 じゃが芋 ツナ 玉ねぎ トマト 鶏肉 小松菜 水菜 焼ふ 大根	牛乳 きなこつま芋スティック おこめリング	514kcal 17.6g
20	水	牛乳 せんべい	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん もやしとコーンのごまナムル パナナ	うどん 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 万能ねぎ もやし コーン ごま パナナ	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	477kcal 19.8g
21	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の竜田焼き 大根の玉子とじ 鶏汁 ヨーグルト	米 鮭 キャベツ 大根 人参 玉子 鶏肉 花ふ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 メロンパン	531kcal 21.6g
22	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》 鶏丼 冬至かぼちゃ 具だくさん汁	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ 茹で小豆 かぶ ほうれん草 玉ねぎ	牛乳 小松菜ケーキ	454kcal 15.5g
23	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐のきのこあん みそ汁 りんご	米 ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 玉子 豆腐 人参 えのき茸 グリーンピース れんこん カットわかめ りんご	牛乳 きんぴらおやき	511kcal 20.7g
25	月	牛乳 せんべい	《イベント給食》 トナカイライス ローストチキン 大根ナムル 具だくさんスープ りんご	米 花かつお ウィンナー 鶏肉 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 パプリカ さつま芋 人参 カットわかめ りんご	牛乳 チーズケーキ	521kcal 17.2g
26	火	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 白菜のマヨコーンサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 コーン オレンジ	牛乳 かぼちゃもち 鉄カルシウムウエハース	480kcal 15.5g
27	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのごま焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ ごま れんこん あおさ粉 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 長ねぎ パナナ	牛乳 フレンチトースト	444kcal 19.9g
28	木	牛乳 ビスケット	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ スープ ヨーグルト	米 玉子 豚肉 玉ねぎ 小松菜 マカロニ きゅうり 人参 ごぼう かぶ ヨーグルト	牛乳 キャロット蒸しパン	480kcal 19.2g

栄養士 本山 奈摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



12月の献立



東かわくちポポロ保育園
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 カラスカレイのサクサクフライ さつまいもと鶏肉の煮物 みそ汁 みかん	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 さつまいも ほうれん草 もやし 油揚げ みかん	牛乳 白桃寒天 鉄分強化チーズ	564kcal 19.9g
2	土	ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き キャベツのツナサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ グリーンピース 牛乳 クリームコーン缶 キャベツ ビーマン ツナ 人参 かぼちゃ	牛乳 肉ふりかけごはん	661kcal 25.9g
4	月	鉄分強化ふりかけご飯 豚肉と白菜の炒め物 炒り粉豆腐 みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 油揚げ 粉豆腐 かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	561kcal 21.8g
5	火	ご飯 ポテトツナコロッケ ささみと小松菜の煮物 みそ汁	米 じゃが芋 ツナ 玉ねぎ トマト 鶏肉 小松菜 水菜 焼ふ 大根	牛乳 きなこさつま芋スティック おこめリング	624kcal 20.9g
6	水	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん もやしとコーンのごまナムル パナナ	うどん 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 万能ねぎ もやし コーン ごま パナナ	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	581kcal 24.0g
7	木	ご飯 鮭の竜田焼き 大根の玉子とじ 鶏汁 ヨーグルト	米 鮭 キャベツ 大根 人参 玉子 鶏肉 花ふ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 メロンパン	641kcal 26.3g
8	金	《イベント給食》ご飯 冬野菜ポトフ かぼちゃのマヨサラダ みかん	米 鶏肉 白菜 かぶ ほうれん草 人参 かぼちゃ きゅうり みかん	牛乳 小松菜ケーキ	534kcal 17.4g
9	土	鉄分強化ふりかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐のきのこあん みそ汁 りんご	米 ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 玉子 豆腐 人参 えのき茸 グリーンピース れんこん カットわかめ りんご	牛乳 きんぴらおやき	615kcal 25.0g
11	月	おかか混ぜご飯 鶏肉のさつま芋炒め 大根ナムル みそ汁	米 花かつお 鶏肉 さつま芋 キャベツ 大根 パプリカ カットわかめ 花ふ	牛乳 ミルクパン	595kcal 19.5g
12	火	ポークカレーライス 白菜のマヨコーンサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 コーン オレンジ	牛乳 かぼちゃもち 鉄カルシウムウエハース	579kcal 18.1g
13	水	ご飯 白糸タラのごま焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ ごま れんこん あおさ粉 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 長ねぎ パナナ	牛乳 フレンチトースト	537kcal 24.1g
14	木	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ スープ ヨーグルト	米 玉子 豚肉 玉ねぎ 小松菜 マカロニ きゅうり 人参 ごぼう かぶ ヨーグルト	牛乳 キャロット蒸しパン	573kcal 23.1g
15	金	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ さつまいもと鶏肉の煮物 みそ汁 みかん	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 さつまいも ほうれん草 もやし 油揚げ みかん	牛乳 白桃寒天 鉄分強化チーズ	564kcal 19.9g
16	土	ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き キャベツのツナサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ グリーンピース 牛乳 クリームコーン缶 キャベツ ビーマン ツナ 人参 かぼちゃ	牛乳 肉ふりかけごはん	661kcal 25.9g
18	月	鉄分強化ふりかけご飯 豚肉と白菜の炒め物 炒り粉豆腐 みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 油揚げ 粉豆腐 かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	561kcal 21.8g
19	火	ご飯 ポテトツナコロッケ ささみと小松菜の煮物 みそ汁	米 じゃが芋 ツナ 玉ねぎ トマト 鶏肉 小松菜 水菜 焼ふ 大根	牛乳 きなこさつま芋スティック おこめリング	624kcal 20.9g
20	水	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん もやしとコーンのごまナムル パナナ	うどん 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 万能ねぎ もやし コーン ごま パナナ	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	581kcal 24.0g
21	木	ご飯 鮭の竜田焼き 大根の玉子とじ 鶏汁 ヨーグルト	米 鮭 キャベツ 大根 人参 玉子 鶏肉 花ふ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 メロンパン	641kcal 26.3g
22	金	《イベント給食》鶏丼 冬至かぼちゃ 具だくさん汁	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ 茹で小豆 かぶ ほうれん草 玉ねぎ	牛乳 小松菜ケーキ	536kcal 18.2g
23	土	鉄分強化ふりかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐のきのこあん みそ汁 りんご	米 ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 玉子 豆腐 人参 えのき茸 グリーンピース れんこん カットわかめ りんご	牛乳 きんぴらおやき	615kcal 25.0g
25	月	《イベント給食》トナカイライス ローストチキン 大根ナムル 具だくさんスープ りんご	米 花かつお ウインナー 鶏肉 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 パプリカ さつま芋 人参 カットわかめ りんご	牛乳 チーズケーキ	629kcal 20.4g
26	火	ポークカレーライス 白菜のマヨコーンサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 コーン オレンジ	牛乳 かぼちゃもち 鉄カルシウムウエハース	579kcal 18.1g
27	水	ご飯 白糸タラのごま焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ ごま れんこん あおさ粉 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 長ねぎ パナナ	牛乳 フレンチトースト	537kcal 24.1g
28	木	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ スープ ヨーグルト	米 玉子 豚肉 玉ねぎ 小松菜 マカロニ きゅうり 人参 ごぼう かぶ ヨーグルト	牛乳 キャロット蒸しパン	573kcal 23.1g

栄養士 本山 奈摘

都合により献立の変更がある場合もあります。