

2024



## 2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 ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
2	金	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
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 人参ペースト	米 人参
6	火	かゆペースト 白糸タラペースト りんごペースト	米 白糸タラ りんご
7	水	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
8	木	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
9	金	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
10	土	かゆペースト チンゲン菜ペースト りんごペースト	米 チンゲン菜 りんご
13	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
14	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
15	木	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
16	金	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
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 人参ペースト	米 人参
20	火	かゆペースト 白糸タラペースト りんごペースト	米 白糸タラ りんご
21	水	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
22	木	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
24	土	かゆペースト チンゲン菜ペースト りんごペースト	米 チンゲン菜 りんご
26	月	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
27	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
28	水	かゆペースト 白菜ペースト パナナペースト	米 白菜 パナナ
29	木	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



## 2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 助宗タラとキャベツのだし煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ キャベツ 玉ねぎ 人参 卵黄 じゃが芋
2	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 白菜 小松菜 きゅうり
3	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのことごと煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 大根
5	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 小松菜とトマトのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 小松菜 トマト
6	火	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のやわらか煮 豆腐と白菜のとろとろ煮 みそ汁 りんご	米 白糸タラ チンゲン菜 豆腐 白菜 人参 花ふ 卵黄 りんご
7	水	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 ポテトサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 粉ミルク じゃが芋 人参
8	木	かゆ 鮭と人参のだし煮 キャベツの玉子サラダ みそ汁	米 鮭 人参 キャベツ 卵黄 さつま芋 焼きふ
9	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 大根サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 卵黄 大根 人参
10	土	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 白糸タラ チンゲン菜 鶏肉 人参 さつま芋 りんご
13	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のほくほく煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン じゃが芋 豆腐 花ふ
14	水	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 きゅうりサラダ みそ汁	米 玉ねぎ 人参 卵黄 きゅうり パプリカ 白菜
15	木	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ キャベツ 玉ねぎ 人参 卵黄 じゃが芋
16	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 白菜 小松菜 きゅうり ピーマン
17	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのことごと煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 大根
19	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 小松菜とトマトのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 小松菜 トマト
20	火	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のやわらか煮 豆腐と白菜のとろとろ煮 みそ汁 りんご	米 白糸タラ チンゲン菜 豆腐 白菜 人参 花ふ 卵黄 りんご
21	水	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 ポテトサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 粉ミルク じゃが芋 人参
22	木	かゆ 鮭と人参のだし煮 キャベツの玉子サラダ みそ汁	米 鮭 人参 キャベツ 卵黄 さつま芋 焼きふ
24	土	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 白糸タラ チンゲン菜 鶏肉 人参 さつま芋 りんご
26	月	さつま芋かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツのだし煮 すまし汁	米 さつま芋 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ
27	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のほくほく煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン じゃが芋 豆腐 花ふ
28	水	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 きゅうりサラダ みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ 人参 卵黄 きゅうり パプリカ 白菜 パナナ
29	木	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ キャベツ 玉ねぎ 人参 卵黄 じゃが芋

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合があります。

2024



# 2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 助宗タラとキャベツのだし煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ キャベツ 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋
2	金	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぶ 人参 白菜 もやし 小松菜 きゅうり
3	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのここと煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 カットワカメ 大根
5	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 小松菜とトマトのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 小松菜 トマト
6	火	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のやわらか煮 豆腐と白菜のとろとろ煮 みそ汁 りんご	米 白糸タラ チンゲン菜 豆腐 白菜 人参 花ふ 玉子 りんご
7	水	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 ポテトサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 粉ミルク じゃが芋 人参 もやし
8	木	かゆ 鮭と人参のだし煮 キャベツの玉子サラダ みそ汁	米 鮭 人参 キャベツ 玉子 さつま芋 焼きふ
9	金	かゆ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮 大根サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 大根 人参 えのき茸
10	土	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 白糸タラ チンゲン菜 鶏肉 人参 さつま芋 りんご
13	火	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のほくほく煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン じゃが芋 豆腐 花ふ
14	水	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 きゅうりサラダ みそ汁	米 玉ねぎ 人参 玉子 きゅうり パプリカ 白菜
15	木	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ キャベツ 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋
16	金	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぶ 人参 白菜 小松菜 きゅうり ピーマン もやし
17	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのここと煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 カットワカメ 大根
19	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 小松菜とトマトのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 小松菜 トマト
20	火	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のやわらか煮 豆腐と白菜のとろとろ煮 みそ汁 りんご	米 白糸タラ チンゲン菜 豆腐 白菜 人参 花ふ 玉子 りんご
21	水	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 ポテトサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 粉ミルク じゃが芋 人参 もやし
22	木	かゆ 鮭と人参のだし煮 キャベツの玉子サラダ みそ汁	米 鮭 人参 キャベツ 玉子 さつま芋 焼きふ
24	土	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 白糸タラ チンゲン菜 鶏肉 人参 さつま芋 りんご
26	月	さつま芋かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツのだし煮 すまし汁	米 さつま芋 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ
27	火	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のほくほく煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン じゃが芋 豆腐 花ふ
28	水	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 きゅうりサラダ みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ 人参 玉子 きゅうり パプリカ 白菜 パナナ
29	木	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ キャベツ 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



## 2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	木	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ スライスチーズ キャベツ 玉ねぎ 人参 玉子 油揚げ じゃが芋 ヨーグルト	牛乳 きな粉豆乳寒天 鉄カルシウムウエハース	475kcal 20.4g
2	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》赤おにさんライス 豚肉と野菜のだし煮 もやしと小松菜の中華和え	米 玉ねぎ スパゲッティ ウィンナー レーズンきゅうり 豚肉 かぶ 人参 白菜 もやし 小松菜	牛乳 鬼まんじゅう	487kcal 17.3g
3	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ コーン ブロッコリー 人参 カットワカメ 大根	牛乳 小豆ういろう	489kcal 16.5g
5	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス 小松菜とトマトのごまサラダ いよかん	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 小松菜 トマト いり胡麻 いよかん	牛乳 コーンパン	498kcal 17.3g
6	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 豆腐と白菜のとろとろ煮 みそ汁 りんご	米 ふりかけ 白糸タラ テンゲン菜 豆腐 白菜 人参 花ふ 玉子 りんご	牛乳 かぼちゃパン	447kcal 18.0g
7	水	牛乳 せんべい	コーンクリームスパゲッティ ポテトサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 クリームコーン缶 じゃが芋 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	505kcal 20.9g
8	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の揚げ煮 キャベツと玉子マヨサラダ 具だくさん汁 ヨーグルト	米 鮭 人参 キャベツ 玉子 さつま芋 長ねぎ 焼ふ ヨーグルト	牛乳 米粉あずき蒸しパン	529kcal 19.5g
9	金	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め ツナ大根サラダ スープ オレンジ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ 小松菜 大根 ツナフレーク缶 人参 えのき茸 オレンジ	牛乳 みそポテト 鉄強化チーズ	480kcal 19.5g
10	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのカレーマヨ焼き 炒りおから みそ汁 りんご	米 白糸タラ カレーパウダー テンゲン菜 鶏肉 人参 乾燥おから さつま芋 油揚げ りんご	牛乳 ミルクパン	520kcal 18.5g
13	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と野菜の和風煮 じゃが芋のごまがらめ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン じゃが芋 いり胡麻 豆腐 花ふ	牛乳 ホットケーキ	499kcal 19.8g
14	水	牛乳 せんべい	《イベント給食》鉄分強化ふりかけご飯 ハートの玉子焼き 春雨サラダ みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 玉ねぎ コーン 玉子 牛乳 人参 春雨 きゅうり パプリカ 長ねぎ 白菜 オレンジ	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	496kcal 16.1g
15	木	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ スライスチーズ キャベツ 玉ねぎ 人参 玉子 油揚げ じゃが芋 ヨーグルト	牛乳 きな粉豆乳寒天 鉄カルシウムウエハース	475kcal 20.4g
16	金	牛乳 せんべい	カレー風味ピラフおにぎり 豚肉と野菜のだし煮 マカロニサラダ みそ汁	米 玉ねぎ ウィンナー カレーパウダー ピーマン 豚肉 かぶ 人参 白菜 マカロニ 小松菜 きゅうり 万能ねぎ もやし	牛乳 さつま芋まんじゅう	468kcal 17.5g
17	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ コーン ブロッコリー 人参 カットワカメ 大根	牛乳 小豆ういろう	493kcal 16.5g
19	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス 小松菜とトマトのごまサラダ いよかん	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 小松菜 トマト いり胡麻 いよかん	牛乳 コーンパン	498kcal 17.5g
20	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 豆腐と白菜のとろとろ煮 みそ汁 りんご	米 ふりかけ 白糸タラ テンゲン菜 豆腐 白菜 人参 花ふ 玉子 りんご	牛乳 かぼちゃパン	447kcal 18.0g
21	水	牛乳 せんべい	コーンクリームスパゲッティ ポテトサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 クリームコーン缶 じゃが芋 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	505kcal 20.9g
22	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の揚げ煮 キャベツと玉子マヨサラダ 具だくさん汁 ヨーグルト	米 鮭 人参 キャベツ 玉子 さつま芋 長ねぎ 焼ふ ヨーグルト	牛乳 米粉あずき蒸しパン	529kcal 19.5g
24	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのカレーマヨ焼き 炒りおから みそ汁 りんご	米 白糸タラ カレーパウダー テンゲン菜 鶏肉 人参 乾燥おから さつま芋 油揚げ りんご	牛乳 ミルクパン	522kcal 18.4g
26	月	牛乳 せんべい	さつま芋の炊き込みご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁	米 さつま芋 あおさ粉 鶏肉 玉ねぎ 人参 きぬさや キャベツ ツナフレーク缶 かぶ 長ねぎ	牛乳 肉まん風	493kcal 18.7g
27	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と野菜の和風煮 じゃが芋のごまがらめ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン じゃが芋 いり胡麻 豆腐 花ふ	牛乳 ホットケーキ	498kcal 19.8g
28	水	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 コーン入り厚焼玉子 春雨サラダ みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 玉ねぎ コーン 玉子 牛乳 人参 春雨 きゅうり パプリカ 長ねぎ 白菜 パナナ	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	499kcal 16.1g
29	木	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ スライスチーズ キャベツ 玉ねぎ 人参 玉子 油揚げ じゃが芋 ヨーグルト	牛乳 きな粉豆乳寒天 鉄カルシウムウエハース	475kcal 20.4g

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。



2024



## 2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	木	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ スライスチーズ キャベツ 玉ねぎ 人参 玉子 油揚げ じゃが芋 ヨーグルト	牛乳 きな粉豆乳寒天 鉄カルシウムウエハース	566kcal 24.6g
2	金	《イベント給食》赤おにさんライス 豚肉と野菜のだし煮 もやしと小松菜の中華和え	米 玉ねぎ スパゲッティ ウィンナー レーズン きゅうり 豚肉 かぶ 人参 白菜 もやし 小松菜	牛乳 鬼まんじゅう	580kcal 20.6g
3	土	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ コーン ブロッコリー 人参 カットワカメ 大根	牛乳 小豆ういろ	590kcal 19.5g
5	月	ポークカレーライス 小松菜とトマトのごまサラダ いよかん	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 小松菜 トマト いり胡麻 いよかん	牛乳 コーンパン	598kcal 20.5g
6	火	鉄分強化ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 豆腐と白菜のとろとろ煮 みそ汁 りんご	米 ふりかけ 白糸タラ チンゲン菜 豆腐 白菜 人参 花ふ 玉子 りんご	牛乳 かぼちゃパン	534kcal 21.4g
7	水	コーンクリームスパゲッティ ポテトサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 クリームコーン缶 じゃが芋 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	619kcal 25.4g
8	木	ご飯 鮭の揚げ煮 キャベツと玉子マヨサラダ 具だくさん汁 ヨーグルト	米 鮭 人参 キャベツ 玉子 さつま芋 長ねぎ 焼ふ ヨーグルト	牛乳 米粉あずき蒸しパン	639kcal 23.4g
9	金	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め ツナ大根サラダ スープ オレンジ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ 小松菜 大根 ツナフレーク缶 人参 えのき茸 オレンジ	牛乳 みそポテト 鉄強化チーズ	570kcal 23.6g
10	土	ご飯 白糸タラのカレーマヨ焼き 炒りおから みそ汁 りんご	米 白糸タラ カレーパウダー チンゲン菜 鶏肉 人参 乾燥おから さつま芋 油揚げ りんご	牛乳 ミルクパン	627kcal 22.1g
13	火	ご飯 豚肉と野菜の和風煮 じゃが芋のごまがらめ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン じゃが芋 いり胡麻 豆腐 花ふ	牛乳 ホットケーキ	604kcal 23.8g
14	水	《イベント給食》鉄分強化ふりかけご飯 ハートの玉子焼き 春雨サラダ みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 玉ねぎ コーン 玉子 牛乳 人参 春雨 きゅうり パプリカ 長ねぎ 白菜 オレンジ	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	607kcal 19.0g
15	木	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ スライスチーズ キャベツ 玉ねぎ 人参 玉子 油揚げ じゃが芋 ヨーグルト	牛乳 きな粉豆乳寒天 鉄カルシウムウエハース	566kcal 24.6g
16	金	カレー風味ピラフおにぎり 豚肉と野菜のだし煮 マカロニサラダ みそ汁	米 玉ねぎ ウィンナー カレーパウダー ピーマン 豚肉 かぶ 人参 白菜 マカロニ 小松菜 きゅうり 万能ねぎ もやし	牛乳 さつま芋まんじゅう	554kcal 20.9g
17	土	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ コーン ブロッコリー 人参 カットワカメ 大根	牛乳 小豆ういろ	590kcal 19.5g
19	月	ポークカレーライス 小松菜とトマトのごまサラダ いよかん	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 小松菜 トマト いり胡麻 いよかん	牛乳 コーンパン	598kcal 20.5g
20	火	鉄分強化ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 豆腐と白菜のとろとろ煮 みそ汁 りんご	米 ふりかけ 白糸タラ チンゲン菜 豆腐 白菜 人参 花ふ 玉子 りんご	牛乳 かぼちゃパン	534kcal 21.4g
21	水	コーンクリームスパゲッティ ポテトサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 クリームコーン缶 じゃが芋 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	619kcal 25.4g
22	木	ご飯 鮭の揚げ煮 キャベツと玉子マヨサラダ 具だくさん汁 ヨーグルト	米 鮭 人参 キャベツ 玉子 さつま芋 長ねぎ 焼ふ ヨーグルト	牛乳 米粉あずき蒸しパン	639kcal 23.4g
24	土	ご飯 白糸タラのカレーマヨ焼き 炒りおから みそ汁 りんご	米 白糸タラ カレーパウダー チンゲン菜 鶏肉 人参 乾燥おから さつま芋 油揚げ りんご	牛乳 ミルクパン	627kcal 22.1g
26	月	さつま芋の炊き込みご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁	米 さつま芋 あおさ粉 鶏肉 玉ねぎ 人参 きぬさや キャベツ ツナフレーク缶 かぶ 長ねぎ	牛乳 肉まん風	592kcal 22.4g
27	火	ご飯 豚肉と野菜の和風煮 じゃが芋のごまがらめ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン じゃが芋 いり胡麻 豆腐 花ふ	牛乳 ホットケーキ	603kcal 23.8g
28	水	鉄分強化ふりかけご飯 コーン入り厚焼玉子 春雨サラダ みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 玉ねぎ コーン 玉子 牛乳 人参 春雨 きゅうり パプリカ 長ねぎ 白菜 パナナ	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	611kcal 19.0g
29	木	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ スライスチーズ キャベツ 玉ねぎ 人参 玉子 油揚げ じゃが芋 ヨーグルト	牛乳 きな粉豆乳寒天 鉄カルシウムウエハース	566kcal 24.6g

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。