

2024



# 3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	人参かゆペースト かぼちゃペースト バナナペースト	米 人参 かぼちゃ バナナ
2	土	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
4	月	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
5	火	かゆペースト カラスカレイペースト りんごペースト	米 カラスカレイ りんご
6	水	うどんペースト 人参ペースト バナナペースト	うどん 人参 バナナ
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 ジャガイモペースト バナナペースト	米 ジャガイモ バナナ
9	土	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
11	月	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
12	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
13	水	かゆペースト 大根ペースト バナナペースト	米 大根 バナナ
14	木	人参かゆペースト ジャガイモペースト	米 人参 ジャガイモ
15	金	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
16	土	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
18	月	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
19	火	かゆペースト カラスカレイペースト りんごペースト	米 カラスカレイ りんご
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 ジャガイモペースト りんごペースト	米 ジャガイモ りんご
23	土	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
25	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
26	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
27	水	かゆペースト 大根ペースト バナナペースト	米 大根 バナナ
28	木	かゆペースト ジャガイモペースト	米 ジャガイモ
29	金	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
30	土	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 本山 菜摘

2024



## 3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	人参かゆ 鶏肉とかぼちゃの玉子とじ煮 バナナ	米 人参 鶏肉 かぼちゃ 卵黄 バナナ
2	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 さつま芋 卵黄
4	月	かゆ 豆腐と鶏肉のミルク煮 白菜のくたくた煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 粉ミルク 白菜
5	火	かゆ カラスカレイとキャベツのやわらか煮 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 鶏肉 人参 卵黄 花ふり りんご
6	水	鶏肉のくたくた野菜うどん さつま芋ときゅうりのサラダ バナナ	うどん 鶏肉 人参 さつま芋 きゅうり バナナ
7	木	かゆ 鮭と人参のみそ煮 鶏肉と大根のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 人参 鶏肉 大根 焼ふ 玉ねぎ
8	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋の玉子とじ煮 白菜のサラダ スープ バナナ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 卵黄 白菜 人参 バナナ
9	土	かゆ 助宗タラとキャベツのくたくた煮 ほうれん草とトマトのサラダ みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 トマト かぼちゃ
11	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ きゅうり 小松菜 人参 粉ミルク
12	火	かゆ 鶏肉の人参煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 白菜 玉ねぎ
13	水	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉と人参のとろとろ煮 みそ汁 バナナ	米 白糸タラ チンゲン菜 鶏肉 人参 焼ふ 大根 バナナ
14	木	人参かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 ポテト玉子のサラダ	米 人参 鶏肉 玉ねぎ グリーンアスパラ 粉ミルク じゃが芋 卵黄
15	金	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 かぼちゃのほっこり煮 バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 卵黄 かぼちゃ バナナ
16	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 さつま芋 卵黄
18	月	かゆ 豆腐と鶏肉のミルク煮 白菜のくたくた煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 粉ミルク 白菜
19	火	かゆ カラスカレイとキャベツのやわらか煮 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 鶏肉 人参 卵黄 花ふり りんご
21	木	かゆ 鮭と人参のみそ煮 鶏肉と大根のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 人参 鶏肉 大根 焼ふ 玉ねぎ
22	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋の玉子とじ煮 白菜のサラダ スープ りんご	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 卵黄 白菜 人参 りんご
23	土	かゆ 助宗タラとキャベツのくたくた煮 ほうれん草とトマトのサラダ みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 トマト かぼちゃ
25	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ きゅうり 小松菜 人参 粉ミルク
26	火	かゆ 鶏肉の人参煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 白菜 玉ねぎ
27	水	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉と人参のとろとろ煮 みそ汁 バナナ	米 白糸タラ チンゲン菜 鶏肉 人参 焼ふ 大根 バナナ
28	木	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 ポテト玉子のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 粉ミルク じゃが芋 卵黄
29	金	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 かぼちゃのほっこり煮 バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 卵黄 かぼちゃ バナナ
30	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 さつま芋 卵黄

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



## 3月の献立



東かわくちポポロ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	金	人参かゆ 豚肉とかぼちゃの玉子とじ煮 みそ汁 パナナ	米 人参 豚肉 かぼちゃ 玉子 もやし カットワカメ パナナ
2	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 さつまいも 玉子
4	月	かゆ 豆腐と鶏肉のミルク煮 白菜のくたくた煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 粉ミルク 白菜
5	火	かゆ カラスカレイとキャベツのやわらか煮 豚肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 しめじ 人参 玉子 花ふ カットワカメ りんご
6	水	鶏肉のくたくた野菜うどん さつまいもときゅうりのサラダ パナナ	うどん 鶏肉 もやし 人参 さつまいも きゅうり パナナ
7	木	かゆ 鮭と人参のみそ煮 豚肉と大根のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 人参 豚肉 大根 焼ふ 玉ねぎ
8	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋の玉子とじ煮 白菜のサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 パナナ
9	土	かゆ 助宗タラとキャベツのくたくた煮 ほうれん草とトマトのサラダ みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 トマト かぼちゃ カットワカメ
11	月	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ きゅうり 小松菜 人参 粉ミルク
12	火	かゆ 鶏肉の人参煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 白菜 玉ねぎ
13	水	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 豚肉と人参のとろとろ煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ チンゲン菜 豚肉 人参 焼ふ 大根 パナナ
14	木	人参かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 ポテト玉子のサラダ	米 人参 鶏肉 玉ねぎ グリーンアスパラ 粉ミルク じゃが芋 玉子
15	金	かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁 パナナ	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 玉子 かぼちゃ もやし カットワカメ パナナ
16	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 さつまいも 玉子
18	月	かゆ 豆腐と鶏肉のミルク煮 白菜のくたくた煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 粉ミルク 白菜
19	火	かゆ カラスカレイとキャベツのやわらか煮 豚肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 しめじ 人参 玉子 花ふ カットワカメ りんご
21	木	かゆ 鮭と人参のみそ煮 豚肉と大根のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 人参 豚肉 大根 焼ふ 玉ねぎ
22	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋の玉子とじ煮 白菜のサラダ スープ りんご	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 りんご
23	土	かゆ 助宗タラとキャベツのくたくた煮 ほうれん草とトマトのサラダ みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 トマト かぼちゃ カットワカメ
25	月	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ きゅうり 小松菜 人参 粉ミルク
26	火	かゆ 鶏肉の人参煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 白菜 玉ねぎ
27	水	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 豚肉と人参のとろとろ煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ チンゲン菜 豚肉 人参 焼ふ 大根 パナナ
28	木	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 ポテト玉子のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 粉ミルク じゃが芋 玉子
29	金	かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁 パナナ	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 玉子 かぼちゃ もやし カットワカメ パナナ
30	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 さつまいも 玉子

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



## 3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	《イベント給食》いなり寿司 豚肉とかぼちゃ煮物 みそ汁 パナナ	米 油揚げ 玉子 人参 きぬさや かぼちゃ 豚肉 もやし カットワカメ パナナ	牛乳 鉄カルシウムウエハース 桃とイチゴの二色寒天	477kcal 18.3g
2	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 助宗タラのねぎ塩だれ 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ 万能ねぎ 切干大根 鶏肉 人参 さつま芋 玉子 ヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	501kcal 19.2g
4	月	牛乳 せんべい	お豆腐キーマカレー 白菜とコーンの煮物 オレンジ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース 豆乳 カレールー 白菜 コーン オレンジ	牛乳 チーズスコーン	501kcal 18.4g
5	火	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ 豚肉ときのこの玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 しめじ 人参 玉子 花ふ カットワカメ りんご	牛乳 しらぬい かぼちゃのきな粉団子	488kcal 18.6g
6	水	牛乳 せんべい	鶏うどん さつま芋サラダ パナナ	うどん 鶏肉 もやし 人参 油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり パナナ	牛乳 ピラフおにぎり	472kcal 16.6g
7	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 鮭のごまみそ焼き 大根と豚肉の照り煮 すまし汁 オレンジ	米 ふりかけ 鮭 いら胡麻 人参 大根 豚肉 水菜 焼ふ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 小松菜ケーキ	443kcal 18.3g
8	金	牛乳 せんべい	ご飯 ひき肉入りオムレツ 白菜とコーンのサラダ スープ パナナ	米 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 白菜 コーン 人参 ごぼう パナナ	牛乳 さつま芋ようかん	462kcal 14.4g
9	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラとキャベツの炒め物 マカロニサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ キャベツ マカロニ ほうれん草 トマト かぼちゃ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 肉ふりかけおにぎり	510kcal 18.8g
11	月	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン かぼちゃサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ きゅうり 小松菜 人参 牛乳	牛乳 メロンパン	497kcal 18.5g
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏のから揚げ 白菜とひじきのごま煮 みそ汁	米 鶏肉 にんにく しょうが 人参 白菜 ひじき いら胡麻 玉ねぎ なめこ	牛乳 ジュシー（沖縄風ご飯）	487kcal 16.8g
13	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 具だくさん汁 パナナ	米 白糸タラ チンゲン菜 豚肉 人参 粉とうふ 焼ふ 大根 油揚げ パナナ	牛乳 きな粉クリームパン	484kcal 20.6g
14	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》ホワイトデー☆クリームライス ポテト玉子サラダ しらぬい	米 人参 鶏肉 玉ねぎ グリーンアスパラ シチュークリーム 牛乳 グリーンピース じゃが芋 玉子 しらぬい	牛乳 パインの米粉蒸しパン	525kcal 16.6g
15	金	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの信田煮 みそ汁 パナナ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 油揚げ もやし カットワカメ パナナ	牛乳 鉄カルシウムウエハース 桃とイチゴの二色寒天	477kcal 18.2g
16	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 助宗タラのねぎ塩だれ 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ 万能ねぎ 切干大根 鶏肉 人参 さつま芋 玉子 ヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	501kcal 19.2g
18	月	牛乳 せんべい	お豆腐キーマカレー 白菜とコーンの煮物 オレンジ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース 豆乳 カレールー 白菜 コーン オレンジ	牛乳 チーズスコーン	501kcal 18.4g
19	火	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ 豚肉ときのこの玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 しめじ 人参 玉子 花ふ カットワカメ りんご	牛乳 しらぬい かぼちゃのきな粉団子	488kcal 18.6g
21	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 鮭のごまみそ焼き 大根と豚肉の照り煮 すまし汁 オレンジ	米 ふりかけ 鮭 いら胡麻 人参 大根 豚肉 水菜 焼ふ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 小松菜ケーキ	448kcal 18.3g
22	金	牛乳 せんべい	ご飯 ひき肉入りオムレツ 白菜とコーンのサラダ スープ りんご	米 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 白菜 コーン 人参 ごぼう りんご	牛乳 さつま芋ようかん	459kcal 14.3g
23	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラとキャベツの炒め物 マカロニサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ キャベツ マカロニ ほうれん草 トマト かぼちゃ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 肉ふりかけおにぎり	510kcal 18.8g
25	月	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン かぼちゃサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ きゅうり 小松菜 人参 牛乳	牛乳 メロンパン	497kcal 18.5g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏のから揚げ 白菜とひじきのごま煮 みそ汁	米 鶏肉 にんにく しょうが 人参 白菜 ひじき いら胡麻 玉ねぎ なめこ	牛乳 ジュシー（沖縄風ご飯）	487kcal 16.8g
27	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 具だくさん汁 パナナ	米 白糸タラ チンゲン菜 豚肉 人参 粉とうふ 焼ふ 大根 油揚げ パナナ	牛乳 きな粉クリームパン	484kcal 20.6g
28	木	牛乳 ビスケット	ご飯 キャベツのクリームシチュー ポテト玉子サラダ しらぬい	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 シチューク リーム 牛乳 グリーンピース じゃが芋 玉子 しらぬい	牛乳 パインの米粉蒸しパン	516kcal 16.7g
29	金	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの信田煮 みそ汁 パナナ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 油揚げ もやし カットワカメ パナナ	牛乳 鉄カルシウムウエハース 桃とイチゴの二色寒天	477kcal 18.2g
30	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 助宗タラのねぎ塩だれ 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ 万能ねぎ 切干大根 鶏肉 人参 さつま芋 玉子 ヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	501kcal 19.2g

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



## 3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	《イベント給食》いなり寿司 豚肉とかぼちゃ煮物 みそ汁 パナナ	米 油揚げ 玉子 人参 きぬさや かぼちゃ 豚肉 もやし カットワカメ パナナ	牛乳 鉄カルシウムウエハース 桃とイチゴの二色寒天	567kcal 22.0g
2	土	ふりかけご飯 助宗タラのねぎ塩だれ 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ 万能ねぎ 切干大根 鶏肉 人参 さつま芋 玉子 ヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	601kcal 23.1g
4	月	お豆腐キーマカレー 白菜とコーンの煮物 オレンジ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース 豆乳 カレールー 白菜 コーン オレンジ	牛乳 チーズスコーン	603kcal 22.1g
5	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ 豚肉ときのこの玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 しめじ 人参 玉子 花ふ カットワカメ りんご	牛乳 しらぬい かぼちゃのきな粉団子	589kcal 22.2g
6	水	鶏うどん さつま芋サラダ パナナ	うどん 鶏肉 もやし 人参 油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり パナナ	牛乳 ピラフおにぎり	575kcal 19.7g
7	木	ふりかけご飯 鮭のごまみそ焼き 大根と豚肉の照り煮 すまし汁 オレンジ	米 ふりかけ 鮭 いらり胡麻 人参 大根 豚肉 水菜 焼ふ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 小松菜ケーキ	531kcal 21.8g
8	金	ご飯 ひき肉入りオムレツ 白菜とコーンのサラダ スープ パナナ	米 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 白菜 コーン 人参 ごぼう パナナ	牛乳 さつま芋ようかん	546kcal 16.8g
9	土	ご飯 助宗タラとキャベツの炒め物 マカロニサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ キャベツ マカロニ ほうれん草 トマト かぼちゃ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 肉ふりかけおにぎり	619kcal 22.5g
11	月	スパゲッティナポリタン かぼちゃサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ きゅうり 小松菜 人参 牛乳	牛乳 メロンパン	597kcal 22.3g
12	火	ご飯 鶏のから揚げ 白菜とひじきのごま煮 みそ汁	米 鶏肉 にんにく しょうが 人参 白菜 ひじき いらり胡麻 玉ねぎ なめこ	牛乳 ジュースー (沖縄風ご飯)	588kcal 19.9g
13	水	ご飯 白糸タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 具だくさん汁 パナナ	米 白糸タラ チンゲン菜 豚肉 人参 粉とうふ 焼ふ 大根 油揚げ パナナ	牛乳 きな粉クリームパン	591kcal 25.1g
14	木	《イベント給食》ホワイトデー☆クリームライス ポテト玉子サラダ しらぬい	米 人参 鶏肉 玉ねぎ グリーンアスパラ シチュークリーム 牛乳 グリーンピース じゃが芋 玉子 しらぬい	牛乳 パインの米粉蒸しパン	630kcal 19.6g
15	金	ご飯 玉子と豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの信田煮 みそ汁 パナナ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 油揚げ もやし カットワカメ パナナ	牛乳 鉄カルシウムウエハース 桃とイチゴの二色寒天	566kcal 21.9g
16	土	ふりかけご飯 助宗タラのねぎ塩だれ 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ 万能ねぎ 切干大根 鶏肉 人参 さつま芋 玉子 ヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	601kcal 23.1g
18	月	お豆腐キーマカレー 白菜とコーンの煮物 オレンジ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース 豆乳 カレールー 白菜 コーン オレンジ	牛乳 チーズスコーン	603kcal 22.1g
19	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ 豚肉ときのこの玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 しめじ 人参 玉子 花ふ カットワカメ りんご	牛乳 しらぬい かぼちゃのきな粉団子	589kcal 22.2g
21	木	ふりかけご飯 鮭のごまみそ焼き 大根と豚肉の照り煮 すまし汁 オレンジ	米 ふりかけ 鮭 いらり胡麻 人参 大根 豚肉 水菜 焼ふ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 小松菜ケーキ	531kcal 21.8g
22	金	ご飯 ひき肉入りオムレツ 白菜とコーンのサラダ スープ りんご	米 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 白菜 コーン 人参 ごぼう りんご	牛乳 さつま芋ようかん	542kcal 16.6g
23	土	ご飯 助宗タラとキャベツの炒め物 マカロニサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ キャベツ マカロニ ほうれん草 トマト かぼちゃ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 肉ふりかけおにぎり	619kcal 22.5g
25	月	スパゲッティナポリタン かぼちゃサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ きゅうり 小松菜 人参 牛乳	牛乳 メロンパン	597kcal 22.3g
26	火	ご飯 鶏のから揚げ 白菜とひじきのごま煮 みそ汁	米 鶏肉 にんにく しょうが 人参 白菜 ひじき いらり胡麻 玉ねぎ なめこ	牛乳 ジュースー (沖縄風ご飯)	588kcal 19.9g
27	水	ご飯 白糸タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 具だくさん汁 パナナ	米 白糸タラ チンゲン菜 豚肉 人参 粉とうふ 焼ふ 大根 油揚げ パナナ	牛乳 きな粉クリームパン	591kcal 25.1g
28	木	ご飯 キャベツのクリームシチュー ポテト玉子サラダ しらぬい	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 シチュークリーム 牛乳 グリーンピース じゃが芋 玉子 しらぬい	牛乳 パインの米粉蒸しパン	621kcal 19.7g
29	金	ご飯 玉子と豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの信田煮 みそ汁 パナナ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 油揚げ もやし カットワカメ パナナ	牛乳 鉄カルシウムウエハース 桃とイチゴの二色寒天	566kcal 21.9g
30	土	ふりかけご飯 助宗タラのねぎ塩だれ 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ 万能ねぎ 切干大根 鶏肉 人参 さつま芋 玉子 ヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	601kcal 23.1g

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。