

2024



## 4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  | 月  | かゆペースト さつま芋ペースト          | 米 さつま芋      |
| 2  | 火  | かゆペースト 人参ペースト            | 米 人参        |
| 3  | 水  | かゆペースト チンゲン菜ペースト バナナペースト | 米 チンゲン菜 バナナ |
| 4  | 木  | かゆペースト 豆腐ペースト            | 米 豆腐        |
| 5  | 金  | かゆペースト 小松菜ペースト バナナペースト   | 米 小松菜 バナナ   |
| 6  | 土  | かゆペースト 白菜ペースト            | 米 白菜        |
| 8  | 月  | かゆペースト 人参ペースト            | 米 人参        |
| 9  | 火  | かゆペースト チンゲン菜ペースト         | 米 チンゲン菜     |
| 10 | 水  | かゆペースト ジャガ芋ペースト バナナペースト  | 米 ジャガ芋 バナナ  |
| 11 | 木  | かゆペースト 小松菜ペースト           | 米 小松菜       |
| 12 | 金  | かゆペースト 白菜ペースト            | 米 白菜        |
| 13 | 土  | かゆペースト 白糸タラペースト          | 米 白糸タラ      |
| 15 | 月  | かゆペースト さつま芋ペースト          | 米 さつま芋      |
| 16 | 火  | かゆペースト 人参ペースト            | 米 人参        |
| 17 | 水  | かゆペースト チンゲン菜ペースト バナナペースト | 米 チンゲン菜 バナナ |
| 18 | 木  | かゆペースト 豆腐ペースト            | 米 豆腐        |
| 19 | 金  | かゆペースト 大根ペースト            | 米 大根        |
| 20 | 土  | かゆペースト 白菜ペースト            | 米 白菜        |
| 22 | 月  | かゆペースト キャベツペースト          | 米 キャベツ      |
| 23 | 火  | かゆペースト チンゲン菜ペースト         | 米 チンゲン菜     |
| 24 | 水  | かゆペースト ジャガ芋ペースト バナナペースト  | 米 ジャガ芋 バナナ  |
| 25 | 木  | かゆペースト さつま芋ペースト          | 米 さつま芋      |
| 26 | 金  | かゆペースト 白菜ペースト            | 米 白菜        |
| 27 | 土  | かゆペースト 白糸タラペースト          | 米 白糸タラ      |
| 30 | 火  | かゆペースト ブロッコリーペースト        | 米 ブロッコリー    |

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



## 4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  | 月  | かゆ 助宗タラと人参のとろとろ煮<br>さつまいもとささみのほくほく煮 みそ汁 | 米・助宗タラ 人参 インゲン さつまいも 鶏肉 焼きふ                 |
| 2  | 火  | かゆ 鶏肉と春野菜のやわらか煮<br>きゅうりと玉子のサラダ みるくスープ   | 米 鶏肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参 きゅうり<br>卵黄 玉ねぎ 粉ミルク   |
| 3  | 水  | かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮<br>チンゲン菜と人参のサラダ パナナ     | 米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 人参 パナナ                       |
| 4  | 木  | かゆ カラスカレイとかぼちゃのほくほく煮<br>豆腐と玉ねぎのコトコト煮    | 米 カラスカレイ かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ                        |
| 5  | 金  | かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮<br>みそ汁 パナナ               | 米 鶏肉 人参 大根 小松菜 花ふ パナナ                       |
| 6  | 土  | かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮<br>ポテトサラダ みそ汁            | 米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 白菜                      |
| 8  | 月  | かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮<br>キャベツのサラダ                | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 キャベツ                    |
| 9  | 火  | かゆ 鮭と野菜のみそ煮<br>大根と鶏肉のやわらか煮 すまし汁         | 米 鮭 玉ねぎ トマト 大根 鶏肉 チンゲン菜 なす                  |
| 10 | 水  | かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮<br>白菜サラダ みそ汁 パナナ        | 米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 白菜 人参 じゃが芋 パナナ                  |
| 11 | 木  | かゆ さつまいものほっこり煮<br>小松菜のくたくた煮 みそ汁         | 米 さつまいも 玉ねぎ 人参 小松菜 大根                       |
| 12 | 金  | かゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮<br>人参のだし煮 みそ汁             | 米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 ピーマン 卵黄                      |
| 13 | 土  | かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮<br>親子とじ煮 みそ汁        | 米 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 人参 卵黄 さつまいも<br>焼きふ          |
| 15 | 月  | かゆ 助宗タラと人参のとろとろ煮<br>さつまいもとささみのほくほく煮 みそ汁 | 米 助宗タラ 人参 インゲン さつまいも 鶏肉 焼きふ                 |
| 16 | 火  | かゆ 鶏肉と春野菜のやわらか煮<br>きゅうりと玉子のサラダ みるくスープ   | 米 鶏肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参 きゅうり<br>卵黄 玉ねぎ 粉ミルク   |
| 17 | 水  | かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮<br>チンゲン菜と人参のサラダ パナナ     | 米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 人参 パナナ                       |
| 18 | 木  | かゆ カラスカレイとかぼちゃのほくほく煮<br>豆腐と玉ねぎのコトコト煮    | 米 カラスカレイ かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ                        |
| 19 | 金  | かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮<br>大根のだし煮 みそ汁            | 米 鶏肉 人参 大根 花ふ                               |
| 20 | 土  | かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮<br>ポテトサラダ みそ汁            | 米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 白菜                      |
| 22 | 月  | かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮<br>キャベツのサラダ                | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 キャベツ                    |
| 23 | 火  | かゆ 鮭と野菜のみそ煮<br>大根と鶏肉のやわらか煮 すまし汁         | 米 鮭 玉ねぎ トマト 大根 鶏肉 チンゲン菜 なす                  |
| 24 | 水  | かゆ 鶏肉と人参の玉子とじ煮<br>白菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ      | 米 鶏肉 人参 卵黄 白菜 じゃが芋 パナナ                      |
| 25 | 木  | かゆ さつまいものほっこり煮<br>小松菜のくたくた煮 みそ汁         | 米 さつまいも 玉ねぎ 人参 小松菜 大根                       |
| 26 | 金  | かゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮<br>人参のだし煮 みそ汁             | 米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 ピーマン 卵黄                      |
| 27 | 土  | かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮<br>親子とじ煮 みそ汁        | 米 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 人参 卵黄 さつまいも<br>焼きふ          |
| 30 | 火  | かゆ 鶏肉と春野菜のやわらか煮<br>ブロッコリーと玉子のサラダ みるくスープ | 米 鶏肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参 ブロッコリー<br>卵黄 玉ねぎ 粉ミルク |

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



# 4月の献立



東かわぐちボボロ保育園

後期 10~11ヶ月

| 日  | 曜日 | 昼食                                      |   |
|----|----|---|---|
|    |    | 献立名                                     | 材料  |
| 1  | 月  | かゆ 助宗タラと人参のとろとろ煮<br>さつまいもとささみのほくほく煮 みそ汁 | 米 助宗タラ 人参 インゲン さつまいも 鶏肉 焼きふ                 |
| 2  | 火  | かゆ 豚肉と春野菜のやわらか煮<br>きゅうりと玉子のサラダ みるくスープ   | 米 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参 きゅうり<br>玉子 玉ねぎ 粉ミルク   |
| 3  | 水  | かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮<br>もやしとチンゲン菜のサラダ パナナ    | 米 鶏肉 玉ねぎ もやし チンゲン菜 人参 パナナ                   |
| 4  | 木  | かゆ カラスカレイとかぼちゃのほくほく煮<br>豆腐と玉ねぎのコトコト煮    | 米 カラスカレイ かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ                        |
| 5  | 金  | スナッフエンドウかゆ 鶏肉と人参のやわらか煮<br>みそ汁 パナナ       | 米 スナッフエンドウ しめじ 鶏肉 人参 大根 小松菜<br>花ふ パナナ       |
| 6  | 土  | かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮<br>ポテトサラダ みそ汁            | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 白菜 カットワカメ               |
| 8  | 月  | かゆ 豚肉と野菜の豆乳煮<br>キャベツのサラダ                | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 キャベツ                    |
| 9  | 火  | かゆ 鮭と野菜のみそ煮<br>大根と鶏肉のやわらか煮 すまし汁         | 米 鮭 玉ねぎ トマト 大根 鶏肉 チンゲン菜<br>なす カットワカメ        |
| 10 | 水  | かゆ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮<br>白菜サラダ みそ汁 パナナ        | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 じゃが芋 パナナ                  |
| 11 | 木  | かゆ さつまいものほっこり煮<br>小松菜のくたくた煮 みそ汁         | 米 さつまいも 玉ねぎ 人参 小松菜 大根                       |
| 12 | 金  | かゆ 豚肉と白菜のそぼろ煮<br>人参のだし煮 みそ汁             | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 ピーマン 玉子                      |
| 13 | 土  | かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮<br>親子とじ煮 みそ汁        | 米 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 人参 玉子 さつまいも<br>焼きふ          |
| 15 | 月  | かゆ 助宗タラと人参のとろとろ煮<br>さつまいもとささみのほくほく煮 みそ汁 | 米 助宗タラ 人参 インゲン さつまいも 鶏肉 焼きふ                 |
| 16 | 火  | かゆ 豚肉と春野菜のやわらか煮<br>きゅうりと玉子のサラダ みるくスープ   | 米 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参 きゅうり<br>玉子 玉ねぎ 粉ミルク   |
| 17 | 水  | かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮<br>もやしとチンゲン菜のサラダ パナナ    | 米 鶏肉 玉ねぎ もやし チンゲン菜 人参 パナナ                   |
| 18 | 木  | かゆ カラスカレイとかぼちゃのほくほく煮<br>豆腐と玉ねぎのコトコト煮    | 米 カラスカレイ かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ                        |
| 19 | 金  | かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮<br>大根のだし煮 みそ汁            | 米 鶏肉 人参 大根 しめじ 花ふ                           |
| 20 | 土  | かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮<br>ポテトサラダ みそ汁            | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 白菜 カットワカメ               |
| 22 | 月  | かゆ 豚肉と野菜の豆乳煮<br>キャベツのサラダ                | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 キャベツ                    |
| 23 | 火  | かゆ 鮭と野菜のみそ煮<br>大根と鶏肉のやわらか煮 すまし汁         | 米 鮭 玉ねぎ トマト 大根 鶏肉 チンゲン菜<br>なす カットワカメ        |
| 24 | 水  | かゆ 豚肉と人参の玉子とじ煮<br>白菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ      | 米 豚肉 人参 玉子 白菜 じゃが芋 パナナ                      |
| 25 | 木  | かゆ さつまいものほっこり煮<br>小松菜のくたくた煮 みそ汁         | 米 さつまいも 玉ねぎ 人参 小松菜 大根                       |
| 26 | 金  | かゆ 豚肉と白菜のそぼろ煮<br>人参のだし煮 みそ汁             | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 ピーマン 玉子                      |
| 27 | 土  | かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮<br>親子とじ煮 みそ汁        | 米 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 人参 玉子 さつまいも<br>焼きふ          |
| 30 | 火  | かゆ 豚肉と春野菜のやわらか煮<br>ブロッコリーと玉子のサラダ みるくスープ | 米 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参 ブロッコリー<br>玉子 玉ねぎ 粉ミルク |

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



## 4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<br>たんぱく質   |
|----|----|-------------|---|---|------------------------|------------------|
|    |    |             | 献立名   | 材料  |                        |                  |
| 1  | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 助宗タラの野菜あんかけ<br>さつま芋と鶏肉のごま煮 みそ汁 オレンジ          | 米 助宗タラ 人参 インゲン さつま芋 鶏肉<br>いり胡麻 焼きふ 長ねぎ オレンジ               | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン   | 475kcal<br>19.4g |
| 2  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | 春野菜のスパゲティ<br>きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ             | スパゲティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ<br>人参 きゅうり 玉子 玉ねぎ クリームコーン缶<br>牛乳   | 牛乳 みかん缶<br>しらすおかかおにぎり  | 495kcal<br>20.7g |
| 3  | 水  | 牛乳<br>せんべい  | チキンハヤシライス<br>もやしとチンゲン菜のサラダ パナナ                  | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー<br>グリーンピース もやし チンゲン菜 人参<br>バナナ      | 牛乳<br>さつま芋パン           | 499kcal<br>15.5g |
| 4  | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 カラスカレイのコーン焼き<br>豆腐と野菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト           | 米 カラスカレイ コーン かぼちゃ 豆腐<br>玉ねぎ 水菜 長ねぎ 油揚げ ヨーグルト              | 牛乳<br>ポパイケーキ           | 509kcal<br>19.0g |
| 5  | 金  | 牛乳<br>せんべい  | 《イベント給食》スナップエンドウとツナの炊き込みご飯<br>鶏のから揚げ 具だくさん汁 パナナ | 米 スナップエンドウ ツナフレーク缶 しめじ<br>鶏肉 にんにく 生姜 人参 大根 小松菜 花ふ<br>バナナ  | 牛乳 白桃寒天<br>鉄カルシウムウエハース | 442kcal<br>15.1g |
| 6  | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ<br>ポテトサラダ みそ汁                 | 米 ふりかけ 豆腐 豚肉 玉ねぎ きぬさや<br>じゃが芋 人参 白菜 カットワカメ                | 牛乳<br>ミニ鶏うどん           | 467kcal<br>21.3g |
| 8  | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ポークカレーライス<br>キャベツとコーンのおかか和え オレンジ                | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳<br>カレールー キャベツ コーン 花かつお<br>オレンジ        | 牛乳<br>ふんわりどら焼き         | 451kcal<br>16.6g |
| 9  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鮭の味噌マヨ焼き<br>大根と鶏肉の照り煮 すまし汁 アップルゼリー           | 米 鮭 玉ねぎ トマト 大根 鶏肉 チンゲン菜<br>なす カットワカメ アップルジュース 粉寒天         | 牛乳<br>かぼちゃまんじゅう        | 490kcal<br>18.1g |
| 10 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | 豚玉丼 白菜のサラダ<br>みそ汁 パナナ                           | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 白菜 人参<br>水菜 じゃが芋 油揚げ パナナ                 | 牛乳<br>ミートトースト          | 476kcal<br>20.5g |
| 11 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 おさつコロッケ<br>炒り粉豆腐 みそ汁 しらぬい                    | 米 さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ 人参<br>小松菜 コーン 粉とうふ 大根 万能ねぎ<br>しらぬい     | 牛乳<br>レーズン甘食風          | 594kcal<br>18.1g |
| 12 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 バター醤油ハンバーグ<br>切干大根の煮物 みそ汁                    | 米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 白菜 切干大根<br>ピーマン 人参 玉子 油揚げ                     | 牛乳<br>白くま風寒天           | 471kcal<br>23.3g |
| 13 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ<br>親子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト           | 米 ふりかけ 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 人参<br>玉子 さつま芋 焼きふ ヨーグルト              | 牛乳<br>鶏肉の炊き込みご飯        | 484kcal<br>19.5g |
| 15 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 助宗タラの野菜あんかけ<br>さつま芋と鶏肉のごま煮 みそ汁 オレンジ          | 米 助宗タラ 人参 インゲン さつま芋 鶏肉<br>いり胡麻 焼きふ 長ねぎ オレンジ               | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン   | 490kcal<br>20.6g |
| 16 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | 春野菜のスパゲティ<br>きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ             | スパゲティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参<br>きゅうり 玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳      | 牛乳 みかん缶<br>しらすおかかおにぎり  | 504kcal<br>15.6g |
| 17 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | チキンハヤシライス<br>もやしとチンゲン菜のサラダ パナナ                  | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー<br>グリーンピース もやし チンゲン菜 人参<br>バナナ      | 牛乳<br>さつま芋パン           | 500kcal<br>18.9g |
| 18 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 カラスカレイのコーン焼き<br>豆腐と野菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト           | 米 カラスカレイ コーン かぼちゃ 豆腐<br>玉ねぎ 水菜 長ねぎ 油揚げ ヨーグルト              | 牛乳<br>ポパイケーキ           | 427kcal<br>14.8g |
| 19 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏のから揚げ<br>野菜とツナの煮物 みそ汁                       | 米 鶏肉 にんにく 生姜 人参 大根 万能ねぎ<br>ツナフレーク缶 しめじ 花ふ                 | 牛乳 白桃寒天<br>鉄カルシウムウエハース | 473kcal<br>21.2g |
| 20 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ<br>ポテトサラダ みそ汁                 | 米 ふりかけ 豆腐 豚肉 玉ねぎ きぬさや<br>じゃが芋 人参 白菜 カットワカメ                | 牛乳<br>ミニ鶏うどん           | 456kcal<br>16.7g |
| 22 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ポークカレーライス<br>キャベツとコーンのおかか和え オレンジ                | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳<br>カレールー キャベツ コーン 花かつお<br>オレンジ        | 牛乳<br>ふんわりどら焼き         | 485kcal<br>18.0g |
| 23 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鮭の味噌マヨ焼き<br>大根と鶏肉の照り煮 すまし汁 アップルゼリー           | 米 鮭 玉ねぎ トマト 大根 鶏肉 チンゲン菜<br>なす カットワカメ アップルジュース 粉寒天         | 牛乳<br>かぼちゃまんじゅう        | 472kcal<br>20.0g |
| 24 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | 《イベント給食》衣笠丼 水菜と白菜のたいたん<br>豚汁 パナナ                | 米 油揚げ 長ねぎ 玉子 水菜 白菜 豚肉<br>人参 じゃが芋 パナナ                      | 牛乳<br>ミートトースト          | 460kcal<br>18.0g |
| 25 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 おさつコロッケ<br>炒り粉豆腐 みそ汁 オレンジ                    | 米 さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ 人参<br>小松菜 コーン 粉とうふ 大根 万能ねぎ<br>オレンジ     | 牛乳<br>レーズン甘食風          | 469kcal<br>18.0g |
| 26 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 バター醤油ハンバーグ<br>切干大根の煮物 みそ汁                    | 米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 白菜 切干大根<br>ピーマン 人参 玉子 油揚げ                     | 牛乳<br>白くま風寒天           | 506kcal<br>22.4g |
| 27 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ<br>親子とじ煮 みそ汁 白桃              | 米 ふりかけ 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 人参<br>玉子 さつま芋 焼きふ 白桃                 | 牛乳<br>鶏肉の炊き込みご飯        | 503kcal<br>22.5g |
| 30 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | 春野菜のスパゲティ<br>ブロッコリーと玉子のサラダ コーンクリームスープ           | スパゲティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ<br>人参 ブロッコリー 玉子 玉ねぎ<br>クリームコーン缶 牛乳 | 牛乳 みかん缶<br>しらすおかかおにぎり  | 499kcal<br>21.4g |

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



## 4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<br>たんぱく質   |
|----|----|---|---|-----------------------|------------------|
|    |    | 献立名   | 材料  |                       |                  |
| 1  | 月  | ご飯 助宗タラの野菜あんかけ<br>さつま芋と鶏肉のごま煮 みそ汁 オレンジ          | 米 助宗タラ 人参 インゲン さつま芋 鶏肉<br>いり胡麻 焼きふ 長ねぎ オレンジ             | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン  | 578kcal<br>23.5g |
| 2  | 火  | 春野菜のスパゲティ<br>きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ             | スパゲティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ<br>人参 きゅうり 玉子 玉ねぎ<br>クリームコーン缶 牛乳 | 牛乳 みかん缶<br>しらすおかかおにぎり | 598kcal<br>25.1g |
| 3  | 水  | チキンハヤシライス<br>もやしとチンゲン菜のサラダ パナナ                  | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー<br>グリーンピース もやし チンゲン菜 人参 パナナ       | 牛乳<br>さつま芋パン          | 610kcal<br>18.3g |
| 4  | 木  | ご飯 カラスカレイのコーン焼き<br>豆腐と野菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト           | 米 カラスカレイ コーン かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 水菜<br>長ねぎ 油揚げ ヨーグルト            | 牛乳<br>ポパイケーキ          | 612kcal<br>22.8g |
| 5  | 金  | 《イベント給食》スナックエンドウとツナの炊き込みご飯<br>鶏のから揚げ 具だくさん汁 パナナ | 米 スナックエンドウ ツナフレーク缶 しめじ<br>鶏肉 にんにく 生姜 人参 大根 小松菜 花ふ パナナ   | 牛乳 白桃寒天<br>鉄カシウムウエハース | 520kcal<br>17.7g |
| 6  | 土  | ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ<br>ポテトサラダ みそ汁                 | 米 ふりかけ 豆腐 豚肉 玉ねぎ きぬさや<br>じゃが芋 人参 白菜 カットワカメ              | 牛乳<br>ミニ鶏うどん          | 561kcal<br>25.9g |
| 8  | 月  | ポークカレーライス<br>キャベツとコーンのおかか和え オレンジ                | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳<br>カレールー キャベツ コーン 花かつお オレンジ         | 牛乳<br>ふんわりどら焼き        | 546kcal<br>19.7g |
| 9  | 火  | ご飯 鮭の味噌マヨ焼き<br>大根と鶏肉の照り煮 すまし汁 アップルゼリー           | 米 鮭 玉ねぎ トマト 大根 鶏肉 チンゲン菜<br>なす カットワカメ アップルジュース 粉寒天       | 牛乳<br>かぼちゃまんじゅう       | 592kcal<br>21.6g |
| 10 | 水  | 豚玉丼 白菜のサラダ<br>みそ汁 パナナ                           | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 白菜 人参<br>水菜 じゃが芋 油揚げ パナナ               | 牛乳<br>ミートトースト         | 580kcal<br>24.9g |
| 11 | 木  | ご飯 おさつコロッケ<br>炒り粉豆腐 みそ汁 しらぬい                    | 米 さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ 人参<br>小松菜 コーン 粉とうふ 大根 万能ねぎ<br>しらぬい   | 牛乳<br>レーズン甘食風         | 725kcal<br>20.1g |
| 12 | 金  | ご飯 バター醤油ハンバーグ<br>切干大根の煮物 みそ汁                    | 米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 白菜 切干大根 ビーマン 人参<br>玉子 油揚げ                   | 牛乳<br>白くま風寒天          | 559kcal<br>21.6g |
| 13 | 土  | ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ<br>親子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト           | 米 ふりかけ 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 人参<br>玉子 さつま芋 焼きふ ヨーグルト            | 牛乳<br>鶏肉の炊き込みご飯       | 612kcal<br>28.7g |
| 15 | 月  | ご飯 助宗タラの野菜あんかけ<br>さつま芋と鶏肉のごま煮 みそ汁 オレンジ          | 米 助宗タラ 人参 インゲン さつま芋 鶏肉<br>いり胡麻 焼きふ 長ねぎ オレンジ             | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン  | 578kcal<br>23.5g |
| 16 | 火  | 春野菜のスパゲティ<br>きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ             | スパゲティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ<br>人参 きゅうり 玉子 玉ねぎ<br>クリームコーン缶 牛乳 | 牛乳 みかん缶<br>しらすおかかおにぎり | 598kcal<br>25.1g |
| 17 | 水  | チキンハヤシライス<br>もやしとチンゲン菜のサラダ パナナ                  | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー<br>グリーンピース もやし チンゲン菜 人参 パナナ       | 牛乳<br>さつま芋パン          | 610kcal<br>18.3g |
| 18 | 木  | ご飯 カラスカレイのコーン焼き<br>豆腐と野菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト           | 米 カラスカレイ コーン かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 水菜<br>長ねぎ 油揚げ ヨーグルト            | 牛乳<br>ポパイケーキ          | 612kcal<br>22.8g |
| 19 | 金  | ご飯 鶏のから揚げ<br>野菜とツナの煮物 みそ汁                       | 米 鶏肉 にんにく 生姜 人参 大根 万能ねぎ<br>ツナフレーク缶 しめじ 花ふ               | 牛乳 白桃寒天<br>鉄カシウムウエハース | 502kcal<br>17.2g |
| 20 | 土  | ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ<br>ポテトサラダ みそ汁                 | 米 ふりかけ 豆腐 豚肉 玉ねぎ きぬさや<br>じゃが芋 人参 白菜 カットワカメ              | 牛乳<br>ミニ鶏うどん          | 561kcal<br>25.9g |
| 22 | 月  | ポークカレーライス<br>キャベツとコーンのおかか和え オレンジ                | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳<br>カレールー キャベツ コーン 花かつお オレンジ         | 牛乳<br>ふんわりどら焼き        | 546kcal<br>19.7g |
| 23 | 火  | ご飯 鮭の味噌マヨ焼き<br>大根と鶏肉の照り煮 すまし汁 アップルゼリー           | 米 鮭 玉ねぎ トマト 大根 鶏肉 チンゲン菜<br>なす カットワカメ アップルジュース 粉寒天       | 牛乳<br>かぼちゃまんじゅう       | 592kcal<br>21.6g |
| 24 | 水  | 《イベント給食》衣笠丼 水菜と白菜のたいたん<br>豚汁 パナナ                | 米 油揚げ 長ねぎ 玉子 水菜 白菜 豚肉 人参<br>じゃが芋 パナナ                    | 牛乳<br>ミートトースト         | 568kcal<br>24.1g |
| 25 | 木  | ご飯 おさつコロッケ<br>炒り粉豆腐 みそ汁 オレンジ                    | 米 さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ 人参 小松菜<br>コーン 粉とうふ 大根 万能ねぎ オレンジ      | 牛乳<br>レーズン甘食風         | 722kcal<br>20.1g |
| 26 | 金  | ご飯 バター醤油ハンバーグ<br>切干大根の煮物 みそ汁                    | 米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 白菜 切干大根 ビーマン 人参<br>玉子 油揚げ                   | 牛乳<br>白くま風寒天          | 559kcal<br>21.6g |
| 27 | 土  | ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ<br>親子とじ煮 みそ汁 白桃              | 米 ふりかけ 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 人参<br>玉子 さつま芋 焼きふ 白桃               | 牛乳<br>鶏肉の炊き込みご飯       | 605kcal<br>27.4g |
| 30 | 火  | 春野菜のスパゲティ<br>ブロッコリーと玉子のサラダ コーンクリームスープ           | スパゲティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参<br>ブロッコリー 玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳  | 牛乳 みかん缶<br>しらすおかかおにぎり | 604kcal<br>26.0g |

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。