

2024



5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	水	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
2	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
7	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
8	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
9	木	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
10	金	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
11	土	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
13	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
14	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
15	水	かゆペースト じゃが芋ペースト バナナペースト	米 じゃが芋 バナナ
16	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
17	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
18	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
20	月	かゆペースト 野菜煮ペースト	米 玉ねぎ じゃが芋 人参
21	火	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
22	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
23	木	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
24	金	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
25	土	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
27	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
28	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
29	水	かゆペースト じゃが芋ペースト バナナペースト	米 じゃが芋 バナナ
30	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
31	金	かゆペースト 人参ペースト バナナペースト	米 人参 バナナ

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



5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	水	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁	米 白糸タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 なす
2	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツとパプリカのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ パプリカ赤 大根
7	火	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 かぼちゃ 大根葉 花ふ 玉ねぎ
8	水	かゆ 鶏肉と高野豆腐のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	米 鶏肉 高野豆腐 玉ねぎ 人参 きゅうり レッドピーマン 卵黄
9	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉と大根のくたくた煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 大根 チンゲン菜 なす
10	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン 白菜 卵黄 さつま芋
11	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 人参のだし煮 みそ汁	米 玉ねぎ 小松菜 卵黄 人参 焼きふ インゲン
13	月	かゆ カラスカレイのほうれん草の玉子とじ煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ ほうれん草 卵黄 大根 人参 かぼちゃ
14	火	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 キャベツと玉子のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 卵黄 小松菜
15	水	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 バナナ	米 助宗タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 なす バナナ
16	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツとパプリカのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ パプリカ赤 大根
17	金	かゆ かぼちゃのトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁 バナナ	米 かぼちゃ トマト チンゲン菜 人参 焼きふ バナナ
18	土	かゆ 鮭と人参のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 人参 鶏肉 大根 小松菜 さつま芋
20	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 豆腐と白菜のコトコト煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 豆腐 白菜
21	火	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 かぼちゃ 花ふ 玉ねぎ
22	水	かゆ 鶏肉と豆腐のコトコト煮 きゅうりサラダ みそ汁	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 きゅうり パプリカ赤 卵黄
23	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉と大根のくたくた煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 大根 チンゲン菜 なす
24	金	かゆ 鶏肉と春野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ黄 グリーンアスパラ 白菜 卵黄 さつま芋
25	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 人参のだし煮 みそ汁	米 玉ねぎ 小松菜 卵黄 人参 焼きふ インゲン
27	月	かゆ カラスカレイのほうれん草の玉子とじ煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ ほうれん草 卵黄 大根 人参 かぼちゃ
28	火	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 キャベツと玉子のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 卵黄 小松菜
29	水	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 バナナ	米 助宗タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 なす バナナ
30	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツとパプリカのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ パプリカ赤 大根
31	金	かゆ かぼちゃのトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁 バナナ	米 かぼちゃ トマト チンゲン菜 人参 焼きふ バナナ

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



5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	水	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁	米 白糸タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 なす
2	木	かゆ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツとパプリカのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ パプリカ赤 大根 えのき茸
7	火	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 かぼちゃ 大根葉 花ふ 玉ねぎ
8	水	かゆ 豚肉と高野豆腐のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	米 豚肉 高野豆腐 玉ねぎ 人参 きゅうり レッドピーマン 玉子
9	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉と大根のくたくた煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 大根 チンゲン菜 なす
10	金	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン 白菜 玉子 さつま芋
11	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 人参のだし煮 みそ汁	米 玉ねぎ 小松菜 玉子 人参 焼きふ インゲン
13	月	かゆ カラスカレイのほうれん草の玉子とじ煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ ほうれん草 玉子 大根 人参 かぼちゃ
14	火	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 キャベツと玉子のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 玉子 小松菜 しめじ
15	水	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 なす パナナ
16	木	かゆ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツとパプリカのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ パプリカ赤 大根 えのき茸
17	金	かゆ かぼちゃのトマト煮 もやしとチンゲン菜のサラダ みそ汁 パナナ	米 かぼちゃ トマト もやし チンゲン菜 人参 カットワカメ 焼きふ パナナ
18	土	かゆ 鮭と人参のだし煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 人参 豚肉 大根 小松菜 さつま芋
20	月	かゆ 豚肉と野菜の豆乳煮 豆腐と白菜のコトコト煮	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 豆腐 白菜
21	火	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 かぼちゃ 花ふ 玉ねぎ
22	水	かゆ 豚肉と豆腐のコトコト煮 きゅうりサラダ みそ汁	米 豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 きゅうり パプリカ赤 玉子
23	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉と大根のくたくた煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 大根 チンゲン菜 なす
24	金	かゆ 豚肉と春野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ黄 グリーンアスパラ スナップエンドウ 白菜 玉子 さつま芋
25	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 人参のだし煮 みそ汁	米 玉ねぎ 小松菜 玉子 人参 焼きふ インゲン
27	月	かゆ カラスカレイのほうれん草の玉子とじ煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ ほうれん草 玉子 大根 人参 かぼちゃ
28	火	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 キャベツと玉子のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 玉子 小松菜 しめじ
29	水	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 なす パナナ
30	木	かゆ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツとパプリカのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ パプリカ赤 大根 えのき茸
31	金	かゆ かぼちゃのトマト煮 もやしとチンゲン菜のサラダ みそ汁 パナナ	米 かぼちゃ トマト もやし チンゲン菜 人参 カットワカメ 焼きふ パナナ

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



5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	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの照てり焼き 鶏じゃがが煮 みそ汁 アップルゼリー	米 白糸タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 なす 油揚げ アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉みそ蒸しパン	484kcal 17.8g
2	木	牛乳 ビスケット	豚玉井 キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 キャベツ パプリカ赤 大根 えのき茸 オレンジ	牛乳 ウエハース マカロニきなこ	448kcal 17.9g
7	火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 助宗タラのパン粉焼き かぼちゃと鶏肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 助宗タラ 人参 かぼちゃ 鶏肉 大根葉 花ふ 玉ねぎ アップルジュース 粉寒天	牛乳 ホットケーキ	501kcal 18.9g
8	水	牛乳 せんべい	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 春雨サラダ みそ汁	米 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 春雨 きゅうり ビーマン 玉子 ごぼう	牛乳 みそポテト おこめリング	486kcal 17.1g
9	木	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのごま揚げ 大根と鶏肉の照り煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ いら胡麻 人参 大根 鶏肉 チンゲン菜 なす なめこ オレンジ	牛乳 牛乳寒天	450kcal 16.4g
10	金	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン 白菜のツナ玉子サラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ パプリカ赤 ビーマン 白菜 ツナフレーク缶 玉子 長ねぎ さつま芋	牛乳 カレー肉まん風	480kcal 21.0g
11	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 玉子のバター醤油炒め 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 油揚げ 粉豆腐 焼きふ インゲン ヨーグルト	牛乳 黄桃 かぼちゃのきな粉団子	482kcal 6.7g
13	月	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのタルタル焼き 大根のおひたし みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉子 ほうれん草 大根 人参 油揚げ かぼちゃ オレンジ	牛乳 パイン チーズおかおにぎり	519kcal 17.6g
14	火	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの玉子サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 生姜 豆腐 キャベツ 人参 玉子 小松菜 しめじ	牛乳 コーンパン	477kcal 19.2g
15	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのてり焼き 鶏じゃがが煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 なす 油揚げ パナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	476kcal 17.7g
16	木	牛乳 ビスケット	豚玉井 キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 キャベツ パプリカ赤 大根 えのき茸 オレンジ	牛乳 ウエハース マカロニきなこ	448kcal 18.0g
17	金	牛乳 せんべい	ご飯 かぼちゃのツナコロケ もやしの3色サラダ みそ汁 パナナ	米 かぼちゃ ツナフレーク缶 トマト もやし チンゲン菜 人参 カットワカメ 焼きふ パナナ	牛乳 手作りプリン	497kcal 15.8g
18	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の磯風味焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 鮭 あおさ粉 人参 豚肉 大根 小松菜 さつま芋 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 コーンそばろごはん	501kcal 20.5g
20	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス 豆腐と白菜のコーン煮 オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 豆腐 白菜 コーン オレンジ	牛乳 ためきうどん	511kcal 20.1g
21	火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 助宗タラのパン粉焼き かぼちゃと鶏肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 助宗タラ 人参 かぼちゃ 鶏肉 万能ねぎ 花ふ 玉ねぎ アップルジュース 粉寒天	牛乳 ホットケーキ	502kcal 18.8g
22	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐の肉野菜煮 春雨サラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 春雨 きゅうり パプリカ赤 玉子 ごぼう	牛乳 みそポテト おこめリング	474kcal 17.6g
23	木	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのごま揚げ 大根と鶏肉の照り煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ いら胡麻 人参 大根 鶏肉 チンゲン菜 なす なめこ オレンジ	牛乳 牛乳寒天	412kcal 14.7g
24	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》春野菜のスパゲッティナポリタン 白菜のツナ玉子サラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ パプリカ黄 グリーンアスパラ スナップエンドウ 白菜 ツナフレーク缶 玉子 長ねぎ さつま芋	牛乳 カレー肉まん風	478kcal 21.1g
25	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 玉子のバター醤油炒め 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 油揚げ 粉豆腐 焼きふ インゲン ヨーグルト	牛乳 黄桃 かぼちゃのきな粉団子	482kcal 20.3g
27	月	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのタルタル焼き 大根のおひたし みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉子 ほうれん草 大根 人参 油揚げ かぼちゃ オレンジ	牛乳 パイン チーズおかおにぎり	519kcal 17.6g
28	火	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの玉子サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 生姜 豆腐 キャベツ 人参 玉子 小松菜 しめじ	牛乳 コーンパン	477kcal 19.2g
29	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのてり焼き 鶏じゃがが煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 なす 油揚げ パナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	476kcal 17.7g
30	木	牛乳 ビスケット	豚玉井 キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 キャベツ パプリカ赤 大根 えのき茸 オレンジ	牛乳 ウエハース マカロニきなこ	448kcal 18.0g
31	金	牛乳 せんべい	ご飯 かぼちゃのツナコロケ もやしの3色サラダ みそ汁 パナナ	米 かぼちゃ ツナフレーク缶 トマト もやし チンゲン菜 人参 カットワカメ 焼きふ パナナ	牛乳 手作りプリン	497kcal 15.8g

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



5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	水	ご飯 白糸タラの照てり焼き 鶏じゃがが煮 みそ汁 アップルゼリー	米 白糸タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 なす 油揚げ アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉みそ蒸しパン	590kcal 21.3g
2	木	豚玉丼 キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 キャベツ パプリカ赤 大根 えのき茸 オレンジ	牛乳 ウエハース マカロニきなこ	530kcal 21.5g
7	火	ふりかけご飯 助宗タラのパン粉焼き かぼちゃと鶏肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 助宗タラ 人参 かぼちゃ 鶏肉 大根葉 花ふ 玉ねぎ アップルジュース 粉寒天	牛乳 ホットケーキ	606kcal 22.7g
8	水	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 春雨サラダ みそ汁	米 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 春雨 きゅうり ピーマン 玉子 ごぼう	牛乳 みそポテト おこめリング	593kcal 20.4g
9	木	ご飯 助宗タラのごま揚げ 大根と鶏肉の照り煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ いら胡麻 人参 大根 鶏肉 チンゲン菜 なす なめこ オレンジ	牛乳 牛乳寒天	533kcal 19.3g
10	金	スパゲッティナポリタン 白菜のツナ玉子サラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン 白菜 ツナフレーク缶 玉子 長ねぎ さつま芋	牛乳 カレー肉まん風	570kcal 25.6g
11	土	ふりかけご飯 玉子のバター醤油炒め 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 油揚げ 粉豆腐 焼きふ インゲン ヨーグルト	牛乳 黄桃 かぼちゃのきな粉団子	581kcal 24.5g
13	月	ご飯 カラスカレイのタルタル焼き 大根のおひたし みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉子 ほうれん草 大根 人参 油揚げ かぼちゃ オレンジ	牛乳 パイン チーズおかおにぎり	626kcal 21.0g
14	火	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの玉子サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 生姜 豆腐 キャベツ 人参 玉子 小松菜 しめじ	牛乳 コーンパン	574kcal 23.0g
15	水	ご飯 白糸タラのてり焼き 鶏じゃがが煮 みそ汁 バナナ	米 白糸タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 なす 油揚げ バナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	580kcal 21.2g
16	木	豚玉丼 キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 キャベツ パプリカ赤 大根 えのき茸 オレンジ	牛乳 ウエハース マカロニきなこ	530kcal 21.5g
17	金	ご飯 かぼちゃのツナコロケ もやしの3色サラダ みそ汁 バナナ	米 かぼちゃ ツナフレーク缶 トマト もやし チンゲン菜 人参 カットワカメ 焼きふ バナナ	牛乳 手作りプリン	593kcal 18.6g
18	土	ご飯 鮭の磯風味焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 鮭 あおさ粉 人参 豚肉 大根 小松菜 さつま芋 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 コーンそばろごはん	601kcal 25.0g
20	月	ポークカレーライス 豆腐と白菜のコーン煮 オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 豆腐 白菜 コーン オレンジ	牛乳 たぬきうどん	626kcal 24.2g
21	火	ふりかけご飯 助宗タラのパン粉焼き かぼちゃと鶏肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 助宗タラ 人参 かぼちゃ 鶏肉 万能ねぎ 花ふ 玉ねぎ アップルジュース 粉寒天	牛乳 ホットケーキ	603kcal 22.5g
22	水	ご飯 豆腐の肉野菜煮 春雨サラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 春雨 きゅうり パプリカ赤 玉子 ごぼう	牛乳 みそポテト おこめリング	563kcal 21.0g
23	木	ご飯 助宗タラのごま揚げ 大根と鶏肉の照り煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ いら胡麻 人参 大根 鶏肉 チンゲン菜 なす なめこ オレンジ	牛乳 牛乳寒天	533kcal 19.3g
24	金	《イベント給食》春野菜のスパゲッティナポリタン 白菜のツナ玉子サラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ パプリカ黄 グリーンアスパラ スナップエンドウ 白菜 ツナフレーク缶 玉子 長ねぎ さつま芋	牛乳 カレー肉まん風	572kcal 25.7g
25	土	ふりかけご飯 玉子のバター醤油炒め 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 油揚げ 粉豆腐 焼きふ インゲン ヨーグルト	牛乳 黄桃 かぼちゃのきな粉団子	581kcal 24.5g
27	月	ご飯 カラスカレイのタルタル焼き 大根のおひたし みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉子 ほうれん草 大根 人参 油揚げ かぼちゃ オレンジ	牛乳 パイン チーズおかおにぎり	626kcal 21.0g
28	火	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの玉子サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 生姜 豆腐 キャベツ 人参 玉子 小松菜 しめじ	牛乳 コーンパン	574kcal 23.0g
29	水	ご飯 白糸タラのてり焼き 鶏じゃがが煮 みそ汁 バナナ	米 白糸タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 なす 油揚げ バナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	580kcal 21.2g
30	木	豚玉丼 キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 キャベツ パプリカ赤 大根 えのき茸 オレンジ	牛乳 ウエハース マカロニきなこ	530kcal 21.5g
31	金	ご飯 かぼちゃのツナコロケ もやしの3色サラダ みそ汁 バナナ	米 かぼちゃ ツナフレーク缶 トマト もやし チンゲン菜 人参 カットワカメ 焼きふ バナナ	牛乳 手作りプリン	593kcal 18.6g

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。