

2024



7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 白菜ペースト	米 白菜
3	水	かゆペースト キャベツペースト パナナペースト	米 キャベツ パナナ
4	木	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
5	金	そうめんペースト 人参ペースト	そうめん 人参
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 豆腐ペースト	米 豆腐
9	火	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
10	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
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 カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
13	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
16	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
17	水	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
18	木	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
19	金	うどんペースト 豆腐ペースト パナナペースト	うどん 豆腐 パナナ
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 豆腐ペースト	米 豆腐
23	火	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
24	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
25	木	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
26	金	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
27	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
29	月	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
30	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
31	水	かゆペースト キャベツペースト パナナペースト	米 キャベツ 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



7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 鮭と野菜のだし煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 人参 さつまいも きゅうり チンゲン菜 焼ふ
2	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 白菜と玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ 大根
3	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 キャベツと人参のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 パナナ
4	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃのほっこり煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 かぼちゃ 白菜
5	金	トマトの玉子とじそうめん 豆腐と鶏肉のとろとろ煮	そうめん 卵黄 トマト 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参
6	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 大根
8	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 お豆腐サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク 豆腐 人参 きゅうり
9	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのとろとろ煮 キャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 卵黄 さつまいも
10	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろみ煮 ポテトサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 人参
11	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 大根のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 卵黄 大根 人参 花ふ
12	金	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉と白菜のくたくた煮	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 白菜
13	土	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 卵黄 そうめん
16	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 白菜と玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ 大根
17	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 キャベツと人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参
18	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃのほっこり煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 かぼちゃ 白菜
19	金	鶏肉と玉ねぎのくたくたうどん お豆腐サラダ パナナ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 トマト きゅうり パナナ
20	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 大根
22	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 お豆腐サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク 豆腐 人参 きゅうり
23	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのとろとろ煮 キャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 卵黄 さつまいも
24	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろみ煮 ポテトサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 人参
25	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 大根のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 卵黄 大根 人参 花ふ
26	金	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉と白菜のくたくた煮	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 白菜
27	土	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 卵黄 そうめん
29	月	かゆ 鮭と野菜のだし煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 人参 さつまいも きゅうり チンゲン菜 焼ふ
30	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 白菜と玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ 大根
31	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 キャベツと人参のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 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があります。

2024



7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	月	かゆ 鮭と野菜のだし煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 人参 さつまいも きゅうり チンゲン菜 焼ふ
2	火	かゆ 豆腐と鶏肉ののどろろ煮 白菜と玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ 大根 カットワカメ
3	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのコトコト煮 キャベツと人参のサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 バナナ
4	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃのほっこり煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ 白菜 えのき茸
5	金	トマトの玉子とじそうめん 豆腐と鶏肉ののどろろ煮 もやしとわかめのサラダ	そうめん 玉子 トマト 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし カットワカメ
6	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 大根
8	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 お豆腐サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク 豆腐 人参 きゅうり
9	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎののどろろ煮 キャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 玉子 さつまいも カットワカメ
10	水	かゆ 豚肉と玉ねぎののどろろ煮 ポテトサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり もやし 人参
11	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 大根のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 大根 人参 花ふ
12	金	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 豚肉と白菜のくたくた煮	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜
13	土	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 玉子 そうめん カットワカメ
16	火	かゆ 豆腐と鶏肉ののどろろ煮 白菜と玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ 大根 カットワカメ
17	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのコトコト煮 キャベツと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参
18	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃのほっこり煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ 白菜 えのき茸
19	金	鶏肉と玉ねぎのくたくたうどん お豆腐サラダ すまし汁 バナナ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 トマト きゅうり もやし カットワカメ バナナ
20	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 大根
22	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 お豆腐サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク 豆腐 人参 きゅうり
23	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎののどろろ煮 キャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 玉子 さつまいも カットワカメ
24	水	かゆ 豚肉と玉ねぎののどろろ煮 ポテトサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり もやし 人参
25	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 大根のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 大根 人参 花ふ
26	金	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 豚肉と白菜のくたくた煮	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜
27	土	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 玉子 そうめん カットワカメ
29	月	かゆ 鮭と野菜のだし煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 人参 さつまいも きゅうり チンゲン菜 焼ふ
30	火	かゆ 豆腐と鶏肉ののどろろ煮 白菜と玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ 大根 カットワカメ
31	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのコトコト煮 キャベツと人参のサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 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



7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	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 鮭のカレー風味揚げ さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 鮭 カレーパウダー 玉ねぎ 人参 さつま芋 きゅうり チンゲン菜 焼ふ アップル ジュース 粉寒天	牛乳 メロンパン	531kcal 17.2g
2	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と鶏ささみのとろみあん 白菜と玉ねぎのおかか炒め みそ汁 オレンジ	米 豆腐 鶏肉 じゃが芋 人参 万能ねぎ 白菜 玉ねぎ 花かつお 大根 カットワカメ オレンジ	牛乳 ウエハース 白桃寒天	419kcal 16.6g
3	水	牛乳 せんべい	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ キャベツ 人参 パナナ	牛乳 ツナのおやき風	513kcal 17.3g
4	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリーンピース かぼちゃ いり胡麻 白菜 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	532kcal 20.5g
5	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》セタそうめん 豆腐のそぼろあんかけ もやしとわかめのマヨサラダ メロン	そうめん 玉子 オクラ トマト ツナフレーク缶 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし カットワカメ メロン	牛乳 ピラフおにぎり	480kcal 18.8g
6	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田和え みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 白菜 油揚げ 大根 長ねぎ	牛乳 黄桃 いももち	417kcal 15.9g
8	月	牛乳 せんべい	夏野菜カレー お豆腐サラダ アップルゼリー	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト 豆乳 カレールー 豆腐 きゅうり 人参 アップルジュース 粉寒天	牛乳 冷やし肉きつねうどん	559kcal 21.7g
9	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 玉子 さつま芋 カットワカメ オレンジ	牛乳 ジャムレーズン蒸しパン	454kcal 16.7g
10	水	牛乳 せんべい	スパゲティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ グリーンピース じゃが芋 きゅうり もやし 人参	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	497kcal 19.2g
11	木	牛乳 ビスケット	ご飯 玉子とズッキーニのスタミナ炒め 鶏大根 みそ汁 ヨーグルト	米 玉子 玉ねぎ ズッキーニ 小松菜 にんにく 鶏肉 大根 人参 なめこ 花ふ ヨーグルト	牛乳 おこめリング カラメルスイートポテト	482kcal 18.3g
12	金	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの衣焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 みかん	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜 コーン ごぼう 油揚げ みかん	牛乳 手作りきな粉プリン	503kcal 20.3g
13	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん 照り焼きチキン キャベツと玉子のごまサラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 玉子 すり胡麻 そうめん カットワカメ	牛乳 肉まん風	532kcal 23.1g
16	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と鶏ささみのとろみあん 白菜と玉ねぎのおかか炒め みそ汁 みかん	米 豆腐 鶏肉 じゃが芋 人参 万能ねぎ 白菜 玉ねぎ 花かつお 大根 カットワカメ みかん	牛乳 ウエハース 白桃寒天	425kcal 16.7g
17	水	牛乳 せんべい	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ キャベツ 人参 オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	510kcal 17.3g
18	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリーンピース かぼちゃ いり胡麻 白菜 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	532kcal 20.5g
19	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》盛岡物じゃじゃ麺風 お豆腐と夏野菜のサラダ すまし汁 パナナ	うどん 鶏肉 玉ねぎ きゅうり 豆腐 オクラ トマト もやし カットワカメ パナナ	牛乳 ピラフおにぎり	474kcal 17.9g
20	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田和え みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 白菜 油揚げ 大根 長ねぎ	牛乳 黄桃 いももち	417kcal 15.9g
22	月	牛乳 せんべい	夏野菜カレー お豆腐サラダ アップルゼリー	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト 豆乳 カレールー 豆腐 きゅうり 人参 アップルジュース 粉寒天	牛乳 冷やし肉きつねうどん	559kcal 21.7g
23	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 玉子 さつま芋 カットワカメ オレンジ	牛乳 ジャムレーズン蒸しパン	454kcal 16.7g
24	水	牛乳 せんべい	スパゲティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ グリーンピース じゃが芋 きゅうり もやし 人参	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	497kcal 19.2g
25	木	牛乳 ビスケット	ご飯 玉子とズッキーニのスタミナ炒め 鶏大根 みそ汁 ヨーグルト	米 玉子 玉ねぎ ズッキーニ 小松菜 にんにく 鶏肉 大根 人参 なめこ 花ふ ヨーグルト	牛乳 おこめリング カラメルスイートポテト	482kcal 18.3g
26	金	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの衣焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 みかん	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜 コーン ごぼう 油揚げ みかん	牛乳 手作りきな粉プリン	503kcal 20.3g
27	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん 照り焼きチキン キャベツと玉子のごまサラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 玉子 すり胡麻 そうめん カットワカメ	牛乳 肉まん風	532kcal 23.1g
29	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 鮭のカレー風味揚げ さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 鮭 カレーパウダー 玉ねぎ 人参 さつま芋 きゅうり チンゲン菜 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 メロンパン	531.0g 17.2g
30	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と鶏ささみのとろみあん 白菜と玉ねぎのおかか炒め みそ汁 オレンジ	米 豆腐 鶏肉 じゃが芋 人参 万能ねぎ 白菜 玉ねぎ 花かつお 大根 カットワカメ オレンジ	牛乳 ウエハース 白桃寒天	419kcal 16.6g
31	水	牛乳 せんべい	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ キャベツ 人参 パナナ	牛乳 ツナのおやき風	513kcal 17.3g

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



7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	月	ふりかけご飯 鮭のカレー風味揚げ さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 鮭 カレーパウダー 玉ねぎ 人参 さつま芋 きゅうり チンゲン菜 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 メロンパン	642kcal 20.5g
2	火	ご飯 豆腐と鶏ささみのとろみあん 白菜と玉ねぎのおかか炒め みそ汁 オレンジ	米 豆腐 鶏肉 じゃが芋 人参 万能ねぎ 白菜 玉ねぎ 花かつお 大根 カットワカメ オレンジ	牛乳 ウエハース 白桃寒天	497kcal 19.6g
3	水	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ キャベツ 人参 パナナ	牛乳 ツナのおやき風	629kcal 20.7g
4	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリーンピース かぼちゃ いり胡麻 白菜 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	643kcal 24.8g
5	金	《イベント給食》七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ もやしとわかめのマヨサラダ メロン	そうめん 玉子 オクラ トマト ツナフレーク缶 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし カットワカメ メロン	牛乳 ピラフおにぎり	571kcal 22.6g
6	土	ふりかけご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田和え みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 白菜 油揚げ 大根 長ねぎ	牛乳 黄桃 いももち	494kcal 18.7g
8	月	夏野菜カレー お豆腐サラダ アップルゼリー	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト 豆乳 カレールー 豆腐 きゅうり 人参 アップルジュース 粉寒天	牛乳 冷やし肉きつねうどん	680kcal 26.5g
9	火	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 玉子 さつま芋 カットワカメ オレンジ	牛乳 ジャムレーズン蒸しパン	544kcal 19.7g
10	水	スパゲティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ グリーンピース じゃが芋 きゅうり もやし 人参	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	608kcal 23.2g
11	木	ご飯 玉子とズッキーニのスタミナ炒め 鶏大根 みそ汁 ヨーグルト	米 玉子 玉ねぎ ズッキーニ 小松菜 にんにく 鶏肉 大根 人参 なめこ 花ふ ヨーグルト	牛乳 おこめリング キャラメルスイートポテト	576kcal 21.8g
12	金	ご飯 カラスカレイの衣焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 みかん	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜 コーン ごぼう 油揚げ みかん	牛乳 手作りきな粉プリン	601kcal 24.7g
13	土	納豆ごはん 照り焼きチキン キャベツと玉子のごまサラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 玉子 すり胡麻 そうめん カットワカメ	牛乳 肉まん風	643kcal 28.2g
16	火	ご飯 豆腐と鶏ささみのとろみあん 白菜と玉ねぎのおかか炒め みそ汁 みかん	米 豆腐 鶏肉 じゃが芋 人参 万能ねぎ 白菜 玉ねぎ 花かつお 大根 カットワカメ みかん	牛乳 ウエハース 白桃寒天	505kcal 19.7g
17	水	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ キャベツ 人参 オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	625kcal 20.7g
18	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリーンピース かぼちゃ いり胡麻 白菜 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	643kcal 24.8g
19	金	《イベント給食》盛岡名物じゃじゃ麺風 お豆腐と夏野菜のサラダ すまし汁 パナナ	うどん 鶏肉 玉ねぎ きゅうり 豆腐 オクラ トマト もやし カットワカメ パナナ	牛乳 ピラフおにぎり	563kcal 21.5g
20	土	ふりかけご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田和え みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 白菜 油揚げ 大根 長ねぎ	牛乳 黄桃 いももち	494kcal 18.7g
22	月	夏野菜カレー お豆腐サラダ アップルゼリー	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト 豆乳 カレールー 豆腐 きゅうり 人参 アップルジュース 粉寒天	牛乳 冷やし肉きつねうどん	680kcal 26.5g
23	火	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 玉子 さつま芋 カットワカメ オレンジ	牛乳 ジャムレーズン蒸しパン	544kcal 19.7g
24	水	スパゲティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ グリーンピース じゃが芋 きゅうり もやし 人参	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	608kcal 23.2g
25	木	ご飯 玉子とズッキーニのスタミナ炒め 鶏大根 みそ汁 ヨーグルト	米 玉子 玉ねぎ ズッキーニ 小松菜 にんにく 鶏肉 大根 人参 なめこ 花ふ ヨーグルト	牛乳 おこめリング キャラメルスイートポテト	576kcal 21.8g
26	金	ご飯 カラスカレイの衣焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 みかん	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜 コーン ごぼう 油揚げ みかん	牛乳 手作りきな粉プリン	601kcal 24.7g
27	土	納豆ごはん 照り焼きチキン キャベツと玉子のごまサラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 玉子 すり胡麻 そうめん カットワカメ	牛乳 肉まん風	643kcal 28.2g
29	月	ふりかけご飯 鮭のカレー風味揚げ さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 鮭 カレーパウダー 玉ねぎ 人参 さつま芋 きゅうり チンゲン菜 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 メロンパン	642.0g 20.5g
30	火	ご飯 豆腐と鶏ささみのとろみあん 白菜と玉ねぎのおかか炒め みそ汁 オレンジ	米 豆腐 鶏肉 じゃが芋 人参 万能ねぎ 白菜 玉ねぎ 花かつお 大根 カットワカメ オレンジ	牛乳 ウエハース 白桃寒天	497kcal 19.6g
31	水	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ キャベツ 人参 パナナ	牛乳 ツナのおやき風	629kcal 20.7g

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。