

2024



8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 人参ペースト	米 人参
2	金	かゆペースト キャベツペースト バナナペースト	米 キャベツ バナナ
3	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
5	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
6	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
7	水	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
8	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
9	金	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
10	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
13	火	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
14	水	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
15	木	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
16	金	うどんペースト さつま芋ペースト	うどん さつま芋
17	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
19	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
20	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
21	水	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
22	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
23	金	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
24	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
26	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
27	火	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
28	水	かゆペースト 助宗タラペースト バナナペースト	米 助宗タラ バナナ
29	木	人参かゆペースト 白菜ペースト	米 人参 白菜
30	金	うどんペースト さつま芋ペースト	うどん さつま芋
31	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 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



8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 鶏肉と人参のだし煮 玉ねぎときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 玉ねぎ きゅうり 白菜 卵黄
2	金	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 玉ねぎのやわらか煮 パナナ	米 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ パナナ
3	土	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 ポテトサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 じゃが芋 大根
5	月	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 ブロッコリーのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 粉ミルク ブロッコリー 人参 きゅうり
6	火	かゆ カラスカレイと玉ねぎのくたくた煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ チンゲン菜 鶏肉 大根 人参 豆腐 焼きふ
7	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ 粉ミルク
8	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と玉ねぎのサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ パプリカ 大根
9	金	かゆ 助宗タラのトマト煮 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ トマト 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 チンゲン菜
10	土	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 そうめん 花ふ
13	火	かゆ 鶏肉とさつま芋の豆乳煮 お豆腐サラダ	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 豆乳 豆腐 白菜 小松菜
14	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 三色ピーマン 玉ねぎ 冬瓜
15	木	かゆ 鶏肉と人参のだし煮 玉ねぎときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 玉ねぎ きゅうり 白菜 大根菜
16	金	鶏肉のくたくた豆乳うどん 人参とピーマンのだし煮	うどん 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 豆乳 人参 三色ピーマン
17	土	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 ポテトサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 じゃが芋 大根
19	月	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 ブロッコリーのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 粉ミルク ブロッコリー 人参 きゅうり
20	火	かゆ カラスカレイと玉ねぎのくたくた煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ チンゲン菜 鶏肉 大根 人参 豆腐 焼きふ
21	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ 粉ミルク
22	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と玉ねぎのサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ パプリカ 大根
23	金	かゆ 助宗タラのトマト煮 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ トマト 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 チンゲン菜 パナナ
24	土	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 そうめん 花ふ
26	月	かゆ 鮭と野菜のだし煮 キャベツと人参の玉子サラダ 鶏汁	米 鮭 じゃが芋 キャベツ 人参 卵黄 鶏肉 玉ねぎ
27	火	かゆ 鶏肉とさつま芋の豆乳煮 お豆腐サラダ	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 豆乳 豆腐 白菜 小松菜
28	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 パナナ	米 助宗タラ 人参 鶏肉 きゅうり 玉ねぎ パナナ
29	木	人参かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 白菜の玉子サラダ すまし汁	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 白菜 卵黄 なす
30	金	鶏肉のくたくた豆乳うどん 人参とピーマンのだし煮	うどん 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 豆乳 人参 ピーマン パプリカ
31	土	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 ポテトサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋 大根

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



8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 鶏肉と人参のだし煮 玉ねぎときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 玉ねぎ きゅうり 白菜 玉子
2	金	かゆ 豚肉とキャベツのくたくた煮 玉ねぎのやわらか煮 パナナ	米 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ パナナ
3	土	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 ポテトサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋 大根
5	月	かゆ 豚肉とかぼちゃのミルク煮 ブロッコリーのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 粉ミルク ブロッコリー 人参 きゅうり
6	火	かゆ カラスカレイと玉ねぎのくたくた煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ チンゲン菜 豚肉 大根 人参 豆腐 焼きふ
7	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ しめじ 粉ミルク
8	木	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と玉ねぎのサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ パプリカ 大根 カットワカメ
9	金	かゆ 助宗タラのトマト煮 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ トマト 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 チンゲン菜
10	土	かゆ 豚肉とかぼちゃのみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	米 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 そうめん 花ふ
13	火	かゆ 鶏肉とさつま芋の豆乳煮 お豆腐サラダ	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 豆乳 豆腐 白菜 小松菜
14	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 豚肉 三色ピーマン 玉ねぎ 冬瓜
15	木	かゆ 鶏肉と人参のだし煮 玉ねぎときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 玉ねぎ きゅうり 白菜 大根菜
16	金	豚肉のくたくた豆乳うどん 人参とピーマンのだし煮	うどん 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆乳 人参 三色ピーマン
17	土	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 ポテトサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋 大根
19	月	かゆ 豚肉とかぼちゃのミルク煮 ブロッコリーのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 粉ミルク ブロッコリー 人参 きゅうり
20	火	かゆ カラスカレイと玉ねぎのくたくた煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ チンゲン菜 豚肉 大根 人参 豆腐 焼きふ
21	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ しめじ 粉ミルク
22	木	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と玉ねぎのサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ パプリカ 大根 カットワカメ
23	金	かゆ 助宗タラのトマト煮 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ トマト 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 チンゲン菜 パナナ
24	土	かゆ 豚肉とかぼちゃのみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	米 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 そうめん 花ふ
26	月	かゆ 鮭と野菜のだし煮 キャベツと人参の玉子サラダ 鶏汁	米 鮭 じゃが芋 キャベツ 人参 玉子 鶏肉 玉ねぎ
27	火	かゆ 鶏肉とさつま芋の豆乳煮 お豆腐サラダ	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 豆乳 豆腐 白菜 小松菜
28	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 きゅうり 玉ねぎ もやし パナナ
29	木	人参かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 白菜の玉子サラダ すまし汁	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 白菜 玉子 なす えのき茸
30	金	豚肉のくたくた豆乳うどん 人参とピーマンのだし煮	うどん 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆乳 人参 ピーマン パプリカ
31	土	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 ポテトサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 じゃが芋 大根

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



8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 チキンソテー こんこん和え みそ汁	米 鶏肉 人参 油揚げ 玉ねぎ きゅうり 白菜 玉子	牛乳 チーズスコーン	467kcal 18.3g
2	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもちろこし パナナ	中華麺 竹輪 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ あおさ粉 ウインナー ホットケーキミックス 牛乳 とうもろこし バナナ	牛乳 しらすおかかおにぎり	493kcal 16.8g
3	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 ささみの玉子とじ ポテトツナサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋 ツナフレーク缶 パセリ粉 大根 油揚げ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	501kcal 21.6g
5	月	牛乳 せんべい	ご飯 かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーのごまナムル オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ シチュークリーム 牛乳 ブロッコリー 人参 きゅうり すり胡麻 オレンジ	牛乳 小松菜ケーキ	498kcal 16.4g
6	火	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのムニエル 豚肉と大根の煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 カラスカレイ 玉ねぎ テンゲン菜 豚肉 大根 人参 豆腐 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 コーンチーズチヂミ	474kcal 18.6g
7	水	牛乳 せんべい	鶏肉の和風スパゲティ かぼちゃのマヨ和え 牛乳スープ	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ しめじ 牛乳	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	487kcal 18.8g
8	木	牛乳 ビスケット	納豆ご飯 豚肉のおかか焼き 白菜のだし和え みそ汁	米 納豆 豚肉 花かつお じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ パプリカ 大根 カットワカメ	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	467kcal 21.3g
9	金	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 親子煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ トマト 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 テンゲン菜 長ねぎ オレンジ	牛乳 ウエハース さつま芋の黄金焼き	474kcal 17.3g
10	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 豚肉とかぼちゃ味噌炒め ツナと野菜のサラダ すまし汁	米 ふりかけ 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク缶 きゅうり 人参 そうめん 花ふ	牛乳 レーズン甘食風	538kcal 19.2g
13	火	牛乳 ビスケット	さつま芋のカレーライス お豆腐と野菜のごま和え アップルゼリー	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 カレールー 豆乳 豆腐 白菜 小松菜 いり胡麻 アップルジュース 粉寒天	牛乳 牛乳寒天	521kcal 17.4g
14	水	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの煮付け 豚肉と春雨のナムル みそ汁 パイン	米 助宗タラ 人参 豚肉 春雨 三色ピーマン 玉ねぎ 冬瓜	牛乳 かぼちゃパン	432kcal 16.5g
15	木	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンソテー こんこん和え みそ汁	米 鶏肉 人参 油揚げ 玉ねぎ きゅうり 白菜 大根菜	牛乳 チーズスコーン	457kcal 17.2g
16	金	牛乳 せんべい	豚肉のごま豆乳うどん 切干大根の彩炒め 黄桃	うどん 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆乳 すり胡麻 切干大根 人参 三色ピーマン 黄桃	牛乳 しらすおかかおにぎり	484kcal 17.9g
17	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 ささみの玉子とじ ポテトツナサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋 ツナフレーク缶 パセリ粉 大根 油揚げ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	503kcal 21.6g
19	月	牛乳 せんべい	ご飯 かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーのごまナムル みかん	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ シチュークリーム 牛乳 ブロッコリー 人参 きゅうり すり胡麻 みかん	牛乳 小松菜ケーキ	504kcal 16.4g
20	火	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのムニエル 豚肉と大根の煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 カラスカレイ 玉ねぎ テンゲン菜 豚肉 大根 人参 豆腐 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 コーンチーズチヂミ	477kcal 18.6g
21	水	牛乳 せんべい	鶏肉の和風スパゲティ かぼちゃのマヨ和え 牛乳スープ	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ しめじ 牛乳	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	487kcal 18.8g
22	木	牛乳 ビスケット	納豆ご飯 豚肉のおかか焼き 白菜のだし和え みそ汁	米 納豆 豚肉 花かつお じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ パプリカ 大根 カットワカメ	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	467kcal 21.3g
23	金	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 親子煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ トマト 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 テンゲン菜 長ねぎ パナナ	牛乳 ウエハース さつま芋の黄金焼き	477kcal 17.2g
24	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 豚肉とかぼちゃ味噌炒め ツナと野菜のサラダ すまし汁	米 ふりかけ 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク缶 きゅうり 人参 そうめん 花ふ	牛乳 レーズン甘食風	538kcal 19.2g
26	月	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のてり焼き キャベツと玉子のサラダ 鶏汁 オレンジ	米 鮭 じゃが芋 パセリ粉 キャベツ 人参 玉子 鶏肉 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 ふんわりどら焼き	480kcal 22.0g
27	火	牛乳 ビスケット	さつま芋のカレーライス お豆腐と野菜のごま和え アップルゼリー	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 カレールー 豆乳 豆腐 白菜 小松菜 いり胡麻 アップルジュース 粉寒天	牛乳 牛乳寒天	519kcal 17.3g
28	水	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの煮付け 豚肉と春雨のナムル みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 春雨 きゅうり 玉ねぎ もやし パナナ	牛乳 かぼちゃパン	430kcal 16.6g
29	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》金魚飯(岐阜県) 鶏ちゃん焼き 白菜の玉子サラダ すまし汁	米 人参 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ キャベツ ニラ 生姜 白菜 玉子 なす えのき茸	牛乳 チーズスコーン	506.0g 20.7g
30	金	牛乳 せんべい	豚肉のごま豆乳うどん 切干大根の彩炒め 梨	うどん 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆乳 すり胡麻 切干大根 人参 ピーマン パプリカ 梨	牛乳 しらすおかかおにぎり	476kcal 17.8g
31	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 ささみの玉子とじ ポテトツナサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋 ツナフレーク缶 パセリ粉 大根 油揚げ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	501kcal 21.6g

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。

2024



8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 チキンソテー こんこん和え みそ汁	米 鶏肉 人参 油揚げ 玉ねぎ きゅうり 白菜 玉子	牛乳 チーズスコーン	556kcal 21.8g
2	金	《イベント給食》ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもちし パナナ	中華麺 竹輪 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ あおさ粉 ウインナー ホットケーキミックス 牛乳 とうもろこし パナナ	牛乳 しらすおかかおにぎり	588kcal 21.0g
3	土	ふりかけご飯 ささみの玉子とじ ポテトツナサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋 ツナフレーク缶 パセリ粉 大根 油揚げ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	607kcal 26.2g
5	月	ご飯 かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーのごまナムル オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ シチュークリーム 牛乳 ブロッコリー 人参 きゅうり すり胡麻 オレンジ	牛乳 小松菜ケーキ	598kcal 19.4g
6	火	ご飯 カラスカレイのムニエル 豚肉と大根の煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 カラスカレイ 玉ねぎ テンゲン菜 豚肉 大根 人参 豆腐 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 コーンチーズチヂミ	571kcal 22.3g
7	水	鶏肉の和風スパゲティ かぼちゃのマヨ和え 牛乳スープ	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ しめじ 牛乳	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	595kcal 22.6g
8	木	納豆ご飯 豚肉のおかか焼き 白菜のだし和え みそ汁	米 納豆 豚肉 花かつお じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ パプリカ 大根 カットワカメ	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	556kcal 25.9g
9	金	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 親子煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ トマト 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 テンゲン菜 長ねぎ オレンジ	牛乳 ウエハース さつま芋の黄金焼き	563kcal 20.6g
10	土	ふりかけご飯 豚肉とかぼちゃ味噌炒め ツナと野菜のサラダ すまし汁	米 ふりかけ 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク缶 きゅうり 人参 そうめん 花ふ	牛乳 レーズン甘食風	650kcal 23.0g
13	火	さつま芋のカレーライス お豆腐と野菜のごま和え アップルゼリー	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 カレールー 豆乳 豆腐 白菜 小松菜 いら胡麻 アップルジュース 粉寒天	牛乳 牛乳寒天	633kcal 20.6g
14	水	ご飯 助宗タラの煮付け 豚肉と春雨のナムル みそ汁 パイン	米 助宗タラ 人参 豚肉 春雨 三色ピーマン 玉ねぎ 冬瓜	牛乳 かぼちゃパン	521kcal 19.6g
15	木	ご飯 チキンソテー こんこん和え みそ汁	米 鶏肉 人参 油揚げ 玉ねぎ きゅうり 白菜 大根菜	牛乳 チーズスコーン	543kcal 20.4g
16	金	豚肉のごま豆乳うどん 切干大根の彩炒め 黄桃	うどん 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆乳 すり胡麻 切干大根 人参 三色ピーマン 黄桃	牛乳 しらすおかかおにぎり	576kcal 21.4g
17	土	ふりかけご飯 ささみの玉子とじ ポテトツナサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋 ツナフレーク缶 パセリ粉 大根 油揚げ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	609kcal 26.2g
19	月	ご飯 かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーのごまナムル みかん	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ シチュークリーム 牛乳 ブロッコリー 人参 きゅうり すり胡麻 みかん	牛乳 小松菜ケーキ	607kcal 19.5g
20	火	ご飯 カラスカレイのムニエル 豚肉と大根の煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 カラスカレイ 玉ねぎ テンゲン菜 豚肉 大根 人参 豆腐 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 コーンチーズチヂミ	574kcal 22.3g
21	水	鶏肉の和風スパゲティ かぼちゃのマヨ和え 牛乳スープ	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ しめじ 牛乳	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	595kcal 22.6g
22	木	納豆ご飯 豚肉のおかか焼き 白菜のだし和え みそ汁	米 納豆 豚肉 花かつお じゃが芋 人参 白菜 玉ねぎ パプリカ 大根 カットワカメ	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	556kcal 25.9g
23	金	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 親子煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ トマト 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 テンゲン菜 長ねぎ パナナ	牛乳 ウエハース さつま芋の黄金焼き	567kcal 20.5g
24	土	ふりかけご飯 豚肉とかぼちゃ味噌炒め ツナと野菜のサラダ すまし汁	米 ふりかけ 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク缶 きゅうり 人参 そうめん 花ふ	牛乳 レーズン甘食風	650kcal 23.0g
26	月	ご飯 鮭のてり焼き キャベツと玉子のサラダ 鶏汁 オレンジ	米 鮭 じゃが芋 パセリ粉 キャベツ 人参 玉子 鶏肉 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 ふんわりどら焼き	575kcal 26.9g
27	火	さつま芋のカレーライス お豆腐と野菜のごま和え アップルゼリー	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 カレールー 豆乳 豆腐 白菜 小松菜 いら胡麻 アップルジュース 粉寒天	牛乳 牛乳寒天	630kcal 20.5g
28	水	ご飯 助宗タラの煮付け 豚肉と春雨のナムル みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 春雨 きゅうり 玉ねぎ もやし パナナ	牛乳 かぼちゃパン	518kcal 19.7g
29	木	《イベント給食》金魚飯(岐阜県) 鶏ちゃん焼き 白菜の玉子サラダ すまし汁	米 人参 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ キャベツ ニラ 生姜 白菜 玉子 なす えのき茸	牛乳 チーズスコーン	608.0g 25.0g
30	金	豚肉のごま豆乳うどん 切干大根の彩炒め 梨	うどん 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆乳 すり胡麻 切干大根 人参 ピーマン パプリカ 梨	牛乳 しらすおかかおにぎり	565kcal 21.3g
31	土	ふりかけご飯 ささみの玉子とじ ポテトツナサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋 ツナフレーク缶 パセリ粉 大根 油揚げ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	607kcal 26.2g

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。