

2024



9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
2	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
3	火	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
4	水	かゆペースト 白菜ペースト バナナペースト	米 白菜 バナナ
5	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
6	金	かゆペースト ジャガ芋ペースト りんごペースト	米 ジャガ芋 りんご
7	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
9	月	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
10	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
11	水	かゆペースト 白糸タラペースト バナナペースト	米 白糸タラ バナナ
12	木	うどんペースト ほうれん草ペースト	うどん ほうれん草
13	金	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
14	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
17	火	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
18	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
19	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
20	金	かゆペースト ジャガ芋ペースト りんごペースト	米 ジャガ芋 りんご
21	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
24	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
25	水	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
26	木	うどんペースト ほうれん草ペースト	うどん ほうれん草
27	金	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
28	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
30	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ

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



9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
2	月	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 鶏肉と人参ののり煮 みそ汁	米 助宗タラ かぼちゃ 鶏肉 人参 玉ねぎ 花ふ 卵黄
3	火	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ
4	水	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 白菜のサラダ スープ バナナ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 卵黄 白菜 なす バナナ
5	木	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 鶏肉 大根 ソーメン
6	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 人参のサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 人参 りんご
7	土	かゆ 鶏肉と野菜ののり煮 かぼちゃと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ なす かぼちゃ 人参 大根
9	月	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 さつまいもと人参の豆乳煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 さつまいも 人参 豆乳 なす
10	火	かゆ 豆腐と鶏肉ののり煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ きゅうり 人参 白菜 花ふ
11	水	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁 バナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 大根 人参 チンゲン菜 バナナ
12	木	鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 卵黄 かぼちゃ
13	金	かゆ カラスカレイと人参のみそ煮 大根とピーマンのサラダ チキンスープ	米 カラスカレイ 人参 大根 ピーマン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ
14	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参サラダ すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ソーメン
17	火	かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 さつまいも ブロッコリー 人参 きゅうり 玉ねぎ
18	水	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 白菜のサラダ スープ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 卵黄 白菜 玉ねぎ なす
19	木	かゆ 鮭とキャベツのみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ 鶏肉 大根 ソーメン
20	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 小松菜のサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 小松菜 りんご
21	土	かゆ 鶏肉と野菜ののり煮 かぼちゃと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ なす かぼちゃ 人参 大根
24	火	かゆ 豆腐と鶏肉ののり煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ きゅうり 人参 白菜 花ふ
25	水	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 大根 人参 チンゲン菜
26	木	鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 卵黄 かぼちゃ
27	金	かゆ カラスカレイと人参のみそ煮 大根とピーマンのサラダ チキンスープ	米 カラスカレイ 人参 大根 ピーマン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ
28	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参サラダ すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ソーメン
30	月	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 鶏肉と人参ののり煮 みそ汁	米 助宗タラ かぼちゃ 鶏肉 人参 玉ねぎ 花ふ 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



9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
2	月	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 豚肉と人参のとろとろ煮 みそ汁	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ 花ふ 玉子
3	火	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ
4	水	かゆ 豚肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 白菜とわかめのサラダ スープ パナナ	米 豚肉 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ なす パナナ
5	木	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 鶏肉 大根 ソーメン
6	金	かゆ 豚肉とじゃが芋の豆乳煮 人参とワカメのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 人参 もやし カットワカメ りんご
7	土	かゆ 鶏肉と野菜のとろみ煮 かぼちゃと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ なす かぼちゃ 人参 大根 しめじ
9	月	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 さつまいもと人参の豆乳煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 さつまいも 人参 豆乳 なす
10	火	かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ きゅうり 人参 白菜 花ふ
11	水	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 大根 人参 えのき茸 チンゲン菜 パナナ
12	木	豚肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉子 かぼちゃ
13	金	かゆ カラスカレイと人参のみそ煮 大根とピーマンのサラダ チキンスープ	米 カラスカレイ 人参 大根 ピーマン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ
14	土	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 人参サラダ すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ソーメン カットワカメ
17	火	かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 さつまいも ブロッコリー 人参 きゅうり 玉ねぎ
18	水	かゆ 豚肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 白菜とわかめのサラダ スープ	米 豚肉 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ 玉ねぎ なす
19	木	かゆ 鮭とキャベツのみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ 鶏肉 大根 ソーメン
20	金	かゆ 豚肉とじゃが芋の豆乳煮 小松菜のサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 小松菜 カットワカメ りんご
21	土	かゆ 鶏肉と野菜のとろみ煮 かぼちゃと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ なす かぼちゃ 人参 大根 しめじ
24	火	かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ きゅうり 人参 白菜 花ふ
25	水	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 大根 人参 えのき茸 チンゲン菜
26	木	豚肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉子 かぼちゃ
27	金	かゆ カラスカレイと人参のみそ煮 大根とピーマンのサラダ チキンスープ	米 カラスカレイ 人参 大根 ピーマン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ
28	土	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 人参サラダ すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ソーメン カットワカメ
30	月	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 豚肉と人参のとろとろ煮 みそ汁	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ 花ふ 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



9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		
2	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース 花ふ 玉子 オレンジ	牛乳 ウエハース マカロニきなこ	459kcal 19.6g
3	火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 鶏肉と粉豆腐衣揚げ スパゲティツナサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 粉とうふ ブロッコリー スパゲティ ツナフレーク缶 人参 パセリ 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	562kcal 20.6g
4	水	牛乳 せんべい	ビビンバ 白菜とわかめの和え物 スープ パナナ	米 豚肉 いり胡麻 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ なす ごぼう パナナ	牛乳 おこめリング いももち	439kcal 16.0g
5	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 鶏肉 大根 油揚げ ソーメン なめこ ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	498kcal 22.4g
6	金	牛乳 せんべい	ポークカレーライス もやしとわかめのナムル りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 もやし カットワカメ りんご	牛乳 鉄強化チーズ 白桃寒天	463kcal 16.1g
7	土	牛乳 ビスケット	なすのミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ スープ	スパゲティ 玉ねぎ なす 鶏肉 かぼちゃ 人参 大根 しめじ	牛乳 鮭の炊き込みごはん	488kcal 19.5g
9	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつま芋の豆乳煮 スープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ コーン 玉子 さつま芋 人参 豆乳 なす ごぼう オレンジ	牛乳 メロンパン	533kcal 17.2g
10	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉ののろのろ煮 マカロニサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ グリーンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 花ふ	牛乳 肉みそのせうどん	529kcal 21.2g
11	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 筑前煮 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 大根 人参 ごぼう えのき茸 チンゲン菜 パナナ	牛乳 さつま芋ケーキ	461kcal 15.8g
12	木	牛乳 ビスケット	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト	牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	499kcal 19.6g
13	金	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのごまみそ焼き 大根のおかか和え チキンスープ オレンジ	米 カラスカレイ すり胡麻 人参 大根 ピーマン 花かつお 鶏肉 玉ねぎ キャベツ オレンジ	牛乳 ジャムレーズン蒸しパン	463kcal 15.8g
14	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨ツナサラダ すまし汁	米 豚肉 生姜 玉ねぎ ニラ 春雨 ツナフレーク缶 人参 ソーメン カットワカメ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	507kcal 17.4g
17	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》ふりかけご飯 おきつお月見コロッケ スパゲティサラダ みそ汁 黄桃	米 ふりかけ さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 スパゲティ 鶏肉 きゅうり ごぼう 油揚げ 黄桃	牛乳 米粉あずき蒸しパン	639kcal 19.8g
18	水	牛乳 せんべい	ビビンバ 白菜とわかめの和え物 スープ アップルゼリー	米 豚肉 いり胡麻 チンゲン菜 人参 玉子 白 菜 カットワカメ 玉ねぎ なす アップルジュース 粉寒天	牛乳 おこめリング いももち	445kcal 15.9g
19	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 コーン キャベツ 鶏肉 大根 油揚げ ソーメン なめこ ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	497kcal 22.3g
20	金	牛乳 せんべい	ポークカレーライス もやしとわかめのナムル 小松菜とわかめのナムル りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 小松菜 カットワカメ りんご	牛乳 鉄強化チーズ 白桃寒天	463kcal 16.1g
21	土	牛乳 ビスケット	なすのミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ スープ	スパゲティ 玉ねぎ なす 鶏肉 かぼちゃ 人参 大根 しめじ	牛乳 鮭の炊き込みごはん	488kcal 19.5g
24	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉ののろのろ煮 マカロニサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ グリーンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 花ふ	牛乳 肉みそのせうどん	531kcal 21.2g
25	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 筑前煮 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 大根 人参 ごぼう えのき茸 チンゲン菜 オレンジ	牛乳 さつま芋ケーキ	458kcal 15.8g
26	木	牛乳 ビスケット	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト	牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	499kcal 19.6g
27	金	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのごまみそ焼き 大根のおかか和え チキンスープ オレンジ	米 カラスカレイ すり胡麻 人参 大根 ピーマン 花かつお 鶏肉 玉ねぎ キャベツ オレンジ	牛乳 ジャムレーズン蒸しパン	463kcal 15.8g
28	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨ツナサラダ すまし汁	米 豚肉 生姜 玉ねぎ ニラ 春雨 ツナフレーク缶 人参 ソーメン カットワカメ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	511kcal 17.4g
30	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース 花ふ 玉子 オレンジ	牛乳 ウエハース マカロニきなこ	459kcal 19.6g

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



9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		
2	月	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース 花ふ 玉子 オレンジ	牛乳 ウエハース マカロニきなこ	546kcal 23.7g
3	火	ふりかけご飯 鶏肉と粉豆腐衣揚げ スパゲティツナサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 粉とうふ ブロッコリー スパゲティ ツナフレーク缶 人参 パセリ 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	688kcal 24.9g
4	水	ビビンバ 白菜とわかめの和え物 スープ パナナ	米 豚肉 いらり胡麻 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ なす ごぼう パナナ	牛乳 おこめリング いももち	531kcal 18.9g
5	木	《イベント給食》ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 キャベツ ビーマン 人参 コーン 鶏肉 大根 油揚げ ソーメン なめこ ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	597kcal 27.3g
6	金	ポークカレーライス もやしとわかめのナムル りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 もやし カットワカメ りんご	牛乳 鉄強化チーズ 白桃寒天	548kcal 19.1g
7	土	なすのミートソーススパゲッティ かぼちゃサラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 鶏肉 かぼちゃ 人参 大根 しめじ	牛乳 鮭の炊き込みごはん	584kcal 23.4g
9	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつま芋の豆乳煮 スープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ コーン 玉子 さつま芋 人参 豆乳 なす ごぼう オレンジ	牛乳 メロンパン	645kcal 20.5g
10	火	ご飯 豆腐と豚肉ののどろろ煮 マカロニサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ グリーンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 花ふ	牛乳 肉みそのせうどん	644kcal 25.7g
11	水	ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 筑前煮 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ チンゲン菜 ビーマン 鶏肉 大根 人参 ごぼう えのき茸 パナナ	牛乳 さつま芋ケーキ	560kcal 18.6g
12	木	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト	牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	598kcal 23.6g
13	金	ご飯 カラスカレイのごまみそ焼き 大根のおかか和え チキンスープ オレンジ	米 カラスカレイ すり胡麻 人参 大根 ビーマン 花かつお 鶏肉 玉ねぎ キャベツ オレンジ	牛乳 ジャムレーズン蒸しパン	548kcal 18.6g
14	土	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨ツナサラダ すまし汁	米 豚肉 生姜 玉ねぎ ニラ 春雨 ツナフレーク缶 人参 ソーメン カットワカメ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	615kcal 20.6g
17	火	《イベント給食》ふりかけご飯 おさつお月見コロッケ スパゲティサラダ みそ汁 黄桃	米 ふりかけ さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 スパゲティ 鶏肉 きゅうり ごぼう 油揚げ 黄桃	牛乳 米粉あずき蒸しパン	791kcal 23.9g
18	水	ビビンバ 白菜とわかめの和え物 スープ アップルゼリー	米 豚肉 いらり胡麻 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 トワカメ 玉ねぎ なす アップルジュース カッ粉寒天	牛乳 おこめリング いももち	539kcal 18.8g
19	木	ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 コーン キャベツ 鶏肉 大根 油揚げ ソーメン なめこ ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	596kcal 27.2g
20	金	ポークカレーライス 小松菜とわかめのナムル りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 小松菜 カットワカメ りんご	牛乳 鉄強化チーズ 白桃寒天	548kcal 19.0g
21	土	なすのミートソーススパゲッティ かぼちゃサラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 鶏肉 かぼちゃ 人参 大根 しめじ	牛乳 鮭の炊き込みごはん	584kcal 23.4g
24	火	ご飯 豆腐と豚肉ののどろろ煮 マカロニサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ グリーンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 花ふ	牛乳 肉みそのせうどん	646kcal 25.7g
25	水	ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 筑前煮 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ビーマン 鶏肉 大根 人参 ごぼう えのき茸 チンゲン菜 オレンジ	牛乳 さつま芋ケーキ	556kcal 18.6g
26	木	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト	牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	598kcal 23.6g
27	金	ご飯 カラスカレイのごまみそ焼き 大根のおかか和え チキンスープ オレンジ	米 カラスカレイ すり胡麻 人参 大根 ビーマン 花かつお 鶏肉 玉ねぎ キャベツ オレンジ	牛乳 ジャムレーズン蒸しパン	548kcal 18.6g
28	土	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨ツナサラダ すまし汁	米 豚肉 生姜 玉ねぎ ニラ 春雨 人参 ツナフレーク缶 ソーメン カットワカメ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	615kcal 20.6g
30	月	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース 花ふ 玉子 オレンジ	牛乳 ウエハース マカロニきなこ	546kcal 23.7g

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。