

2024



10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	火	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
2	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
3	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
4	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
5	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
7	月	うどんペースト かぼちゃペースト	うどん かぼちゃ
8	火	さつま芋かゆペースト 小松菜ペースト りんごペースト	米 さつま芋 小松菜 りんご
9	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
10	木	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
11	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
12	土	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
15	火	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
16	水	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
17	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
18	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
19	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
21	月	うどんペースト かぼちゃペースト	うどん かぼちゃ
22	火	かゆペースト 小松菜ペースト りんごペースト	米 小松菜 りんご
23	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
24	木	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
25	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
26	土	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
28	月	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
29	火	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
30	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
31	木	人参かゆペースト 白菜ペースト	米 人参 白菜

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



10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	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとりみ煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト じゃが芋
2	水	かゆ 助宗タラのだし煮 鶏肉と小松菜の玉子とじ煮 バナナ	米 助宗タラ 人参 鶏肉 卵黄 小松菜 バナナ
3	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 白菜 人参 玉ねぎ インゲン
4	金	かゆ カラスカレイと野菜のみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁 バナナ	米 カラスカレイ チンゲン菜 鶏肉 大根 焼ふ 玉ねぎ バナナ
5	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン さつまいも きゅうり 白菜 卵黄
7	月	鶏肉と野菜のくたくた味噌うどん 野菜と玉子のサラダ	うどん 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 人参 卵黄
8	火	さつまいもかゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 人参と小松菜のサラダ りんご	米 さつまいも 鶏肉 キャベツ 人参 小松菜 りんご
9	水	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 人参のだし煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 人参 かぼちゃ
10	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 じゃが芋と人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参
11	金	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と豆腐のとりみ煮 みそ汁	米 白糸タラ 人参 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 大根
12	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 さつまいも きゅうり 花ふ 玉ねぎ
15	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとりみ煮 キャベツとブロッコリーのサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー じゃが芋
16	水	かゆ 助宗タラのだし煮 鶏肉のトマト煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 トマト 卵黄 小松菜
17	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 白菜 人参 玉ねぎ インゲン
18	金	かゆ カラスカレイと野菜のみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁 バナナ	米 カラスカレイ チンゲン菜 鶏肉 大根 焼ふ 玉ねぎ バナナ
19	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン さつまいも きゅうり 白菜 卵黄
21	月	鶏肉と野菜のくたくた味噌うどん 野菜と玉子のサラダ	うどん 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 人参 卵黄
22	火	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつまいもサラダ すまし汁 りんご	米 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ さつまいも ソーメン キャベツ りんご
23	水	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 人参のだし煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 人参 かぼちゃ
24	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 じゃが芋と人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参
25	金	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と豆腐のとりみ煮 みそ汁	米 白糸タラ 人参 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 大根
26	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 さつまいも きゅうり 花ふ 玉ねぎ
28	月	かゆ 鮭と野菜のだし煮 人参のやわらか煮 鶏汁	米 鮭 玉ねぎ パプリカ 人参 鶏肉 小松菜 焼ふ
29	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとりみ煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト じゃ が芋
30	水	かゆ 助宗タラのだし煮 鶏肉と小松菜の玉子とじ煮 バナナ	米 助宗タラ 人参 鶏肉 卵黄 小松菜 バナナ
31	木	人参かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 人参 鶏肉 じゃが芋 白菜 きゅうり 玉ねぎ インゲン

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



10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	火	かゆ 豆腐と豚肉のとりみ煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト じゃが芋 カットワカメ
2	水	かゆ 助宗タラのだし煮 鶏肉ともやしの玉子とじ煮 バナナ	米 助宗タラ 人参 鶏肉 もやし 玉子 小松菜 バナナ
3	木	きのこかゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	米 しめじ 豚肉 じゃが芋 白菜 人参 玉ねぎ インゲン
4	金	かゆ カラスカレイと野菜のみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁 バナナ	米 カラスカレイ チンゲン菜 鶏肉 大根 焼ふ 玉ねぎ バナナ
5	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン さつま芋 きゅうり 白菜 玉子
7	月	豚肉と野菜のくたくた味噌うどん 野菜と玉子のサラダ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 人参 玉子
8	火	さつま芋かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 人参と小松菜のサラダ りんご	米 さつま芋 鶏肉 キャベツ 人参 小松菜 りんご
9	水	かゆ 豚肉の玉子とじ煮 人参のだし煮 スープ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 人参 かぼちゃ
10	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 じゃが芋と人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参
11	金	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 豚肉と豆腐のとりみ煮 みそ汁	米 白糸タラ 人参 豚肉 豆腐 玉ねぎ 大根
12	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 えのき茸 チンゲン菜 人参 さつま芋 きゅうり 花ふ 玉ねぎ
15	火	かゆ 豆腐と豚肉のとりみ煮 キャベツとブロッコリーのサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー じゃが芋 カットワカメ
16	水	かゆ 助宗タラのだし煮 鶏肉のトマト煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 トマト 玉子 小松菜
17	木	きのこかゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	米 しめじ 豚肉 じゃが芋 白菜 人参 玉ねぎ インゲン
18	金	かゆ カラスカレイと野菜のみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁 バナナ	米 カラスカレイ チンゲン菜 鶏肉 大根 焼ふ 玉ねぎ バナナ
19	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン さつま芋 きゅうり 白菜 玉子
21	月	豚肉と野菜のくたくた味噌うどん 野菜と玉子のサラダ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 人参 玉子
22	火	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつま芋サラダ すまし汁 りんご	米 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ さつま芋 ソーメン キャベツ りんご
23	水	かゆ 豚肉の玉子とじ煮 人参のだし煮 スープ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 人参 かぼちゃ
24	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 じゃが芋と人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参
25	金	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 豚肉と豆腐のとりみ煮 みそ汁	米 白糸タラ 人参 豚肉 豆腐 玉ねぎ 大根
26	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 えのき茸 チンゲン菜 人参 さつま芋 きゅうり 花ふ 玉ねぎ
28	月	かゆ 鮭と野菜のだし煮 人参のやわらか煮 鶏汁	米 鮭 玉ねぎ パプリカ 人参 鶏肉 小松菜 焼ふ
29	火	かゆ 豆腐と豚肉のとりみ煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト じゃが芋 カットワカメ
30	水	かゆ 助宗タラのだし煮 鶏肉ともやしの玉子とじ煮 バナナ	米 助宗タラ 人参 鶏肉 もやし 玉子 小松菜 バナナ
31	木	人参ときのこかゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 人参 しめじ 鶏肉 じゃが芋 白菜 きゅうり 玉ねぎ インゲン

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



10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	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト じゃが芋 カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	493kcal 20.4g
2	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 助宗タラの竜田揚げ ささみともやしのごまナムル みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 人参 鶏肉 もやし すり胡麻 玉子 小松菜 パナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	484kcal 19.6g
3	木	牛乳 ビスケット	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク缶 しめじ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 人参 インゲン 油揚げ	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	485kcal 18.2g
4	金	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのみそパン粉焼き 鶏肉と大根のおかか煮 すまし汁 パナナ	米 カラスカレイ チンゲン菜 鶏肉 大根 花かつお 焼ふ 玉ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	501kcal 17.3g
5	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と野菜の塩炒め インディアンサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン さつま芋 きゅうり チーズ カレーパウダー 白菜 玉子	牛乳 あったか鶏うどん	489kcal 21.6g
7	月	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん 白菜と玉子和え オレンジ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ 白菜 人参 玉子 オレンジ	牛乳 コーンそぼろごはん	478kcal 19.6g
8	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》さつま芋のコロコロおにぎり 鶏のから揚げ マカロニサラダ りんご	米 さつま芋 いら胡麻 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ マカロニ 人参 小松菜 りんご	牛乳 ふんわりどら焼き	497kcal 15.9g
9	水	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と豚肉のバター炒め ひじきの煮物 スープ	米 豚肉 玉ねぎ コーン 玉子 ひじき 人参 油揚げ かぼちゃ ごぼう	牛乳 肉まん風	476kcal 20.1g
10	木	牛乳 ビスケット	トマトのドライカレー ツナと春雨のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 カットトマト カレーパウダー パセリ 春雨 人参 ツナフレーク缶 ヨーグルト	牛乳 みかん おふレンチトースト	483kcal 17.6g
11	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 白糸タラのおかか焼き 豚肉と豆腐の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 白糸タラ 花かつお あおさ粉 人参 豚肉 豆腐 玉ねぎ グリーンピース 大根 油揚げ オレンジ	牛乳 かぼちゃケーキ	497kcal 21.4g
12	土	牛乳 ビスケット	鶏肉の和風スパゲティ さつま芋のごまマヨ和え みそ汁	スパゲッティ 鶏肉 えのき茸 チンゲン菜 人参 さつま芋 きゅうり すり胡麻 花ふ 玉ねぎ	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	445kcal 18.5g
15	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 キャベツとブロッコリーのサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー じゃが芋 カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	495kcal 20.7g
16	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 助宗タラの竜田揚げ ささみとトマトのごまナムル みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ 人参 鶏肉 トマト すり胡麻 玉子 小松菜 オレンジ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	480kcal 19.3g
17	木	牛乳 ビスケット	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク缶 しめじ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 人参 インゲン 油揚げ	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	485kcal 18.2g
18	金	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのみそパン粉焼き 鶏肉と大根のおかか煮 すまし汁 パナナ	米 カラスカレイ チンゲン菜 鶏肉 大根 花かつお 焼ふ 玉ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	501kcal 17.3g
19	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と野菜の塩炒め インディアンサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン さつま芋 きゅうり チーズ カレーパウダー 白菜 玉子	牛乳 あったか鶏うどん	489kcal 21.6g
21	月	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん 白菜と玉子和え オレンジ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ 白菜 人参 玉子 オレンジ	牛乳 コーンそぼろごはん	478kcal 19.6g
22	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》ご飯 鶏肉の治部煮（石川県） さつま芋のごまがらめ すまし汁 りんご	米 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ さつま芋 いら胡麻 ソーメン キャベツ りんご	牛乳 ふんわりどら焼き	493kcal 16.3g
23	水	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と豚肉のバター炒め ひじきの煮物 スープ	米 豚肉 玉ねぎ コーン 玉子 ひじき 人参 油揚げ かぼちゃ ごぼう	牛乳 肉まん風	476kcal 20.1g
24	木	牛乳 ビスケット	トマトのドライカレー ツナと春雨のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 カットトマト カレーパウダー パセリ 春雨 人参 ツナフレーク缶 ヨーグルト	牛乳 みかん おふレンチトースト	483kcal 17.6g
25	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 白糸タラのおかか焼き 豚肉と豆腐の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 白糸タラ 花かつお あおさ粉 人参 豚肉 豆腐 玉ねぎ グリーンピース 大根 油揚げ オレンジ	牛乳 かぼちゃケーキ	497kcal 21.4g
26	土	牛乳 ビスケット	鶏肉の和風スパゲティ さつま芋のごまマヨ和え みそ汁	スパゲッティ 鶏肉 えのき茸 チンゲン菜 人参 さつま芋 きゅうり すり胡麻 花ふ 玉ねぎ	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	445kcal 18.5g
28	月	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の照り焼き 切干大根煮 鶏汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ パプリカ 切干大根 コーン 人参 鶏肉 小松菜 焼ふ オレンジ	牛乳 さつま芋あんおぼろ風(きなこ・ごま)	501kcal 19.4g
29	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト じゃが芋 カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	493kcal 20.4g
30	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 助宗タラの竜田揚げ ささみともやしのごまナムル みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 人参 鶏肉 もやし すり胡麻 玉子 小松菜 パナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	484kcal 19.6g
31	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》ハロウィンライス 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク缶 しめじ 人参 パセリ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 きゅうり インゲン 油揚げ	牛乳 ウエハース ハロウィンかぼちゃ	492kcal 18.2g

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。

2024



10月の献立



東かわぐちボポロ保育園

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	火	ご飯 豆腐と豚肉のトロみ煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト じゃが芋 カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	596kcal 24.7g
2	水	ふりかけご飯 助宗タラの竜田揚げ ささみともやしのごまナムル みそ汁 バナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 人参 鶏肉 もやし すり胡麻 玉子 小松菜 バナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	590kcal 23.7g
3	木	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク缶 しめじ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 人参 インゲン 油揚げ	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	580kcal 21.7g
4	金	ご飯 カラスカレイのみそパン粉焼き 鶏肉と大根のおかか煮 すまし汁 バナナ	米 カラスカレイ チンゲン菜 鶏肉 大根 花かつお 焼ふ 玉ねぎ バナナ	牛乳 ホットケーキ	599kcal 20.7g
5	土	ご飯 豚肉と野菜の塩炒め インディアンサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン さつまいも きゅうり チーズ カレーパウダー 白菜 玉子	牛乳 あったか鶏うどん	585kcal 26.3g
7	月	ほうとう風うどん 白菜と玉子和え オレンジ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ 白菜 人参 玉子 オレンジ	牛乳 コーンそばろごはん	572kcal 23.7g
8	火	《イベント給食》さつまいものコロコロおにぎり 鶏のから揚げ マカロニサラダ りんご	米 さつまいも かり胡麻 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ マカロニ 人参 小松菜 りんご	牛乳 ふんわりどら焼き	601kcal 18.7g
9	水	ご飯 玉子と豚肉のバター炒め ひじきの煮物 スープ	米 豚肉 玉ねぎ コーン 玉子 ひじき 人参 油揚げ かぼちゃ ごぼう	牛乳 肉まん風	580kcal 24.4g
10	木	トマトのドライカレー ツナと春雨のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 カットトマト カレーパウダー パセリ 春雨 人参 ツナフレーク缶 ヨーグルト	牛乳 みかん おふレンチトースト	577kcal 20.9g
11	金	ふりかけご飯 白糸タラのおかか焼き 豚肉と豆腐の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 白糸タラ 花かつお あおき粉 人参 豚肉 豆腐 玉ねぎ グリーンピース 大根 油揚げ オレンジ	牛乳 かぼちゃケーキ	593kcal 26.1g
12	土	鶏肉の和風スパゲティ さつまいものごまマヨ和え みそ汁	スパゲティ 鶏肉 えのき茸 チンゲン菜 人参 さつまいも きゅうり すり胡麻 花ふ 玉ねぎ	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	532kcal 22.1g
15	火	ご飯 豆腐と豚肉のトロみ煮 キャベツとブロッコリーのサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー じゃが芋 カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	598kcal 25.0g
16	水	ふりかけご飯 助宗タラの竜田揚げ ささみとトマトのごまナムル みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ 人参 鶏肉 トマト すり胡麻 玉子 小松菜 オレンジ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	585kcal 23.3g
17	木	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク缶 しめじ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 人参 インゲン 油揚げ	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	580kcal 21.7g
18	金	ご飯 カラスカレイのみそパン粉焼き 鶏肉と大根のおかか煮 すまし汁 バナナ	米 カラスカレイ チンゲン菜 鶏肉 大根 花かつお 焼ふ 玉ねぎ バナナ	牛乳 ホットケーキ	599kcal 20.7g
19	土	ご飯 豚肉と野菜の塩炒め インディアンサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン さつまいも きゅうり チーズ カレーパウダー 白菜 玉子	牛乳 あったか鶏うどん	585kcal 26.3g
21	月	ほうとう風うどん 白菜と玉子和え オレンジ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ 白菜 人参 玉子 オレンジ	牛乳 コーンそばろごはん	572kcal 23.7g
22	火	《イベント給食》ご飯 鶏肉の治部煮（石川県） さつまいものごまがらめ すまし汁 りんご	米 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ さつまいも かり胡麻 ソメメン キャベツ りんご	牛乳 ふんわりどら焼き	596kcal 19.2g
23	水	ご飯 玉子と豚肉のバター炒め ひじきの煮物 スープ	米 豚肉 玉ねぎ コーン 玉子 ひじき 人参 油揚げ かぼちゃ ごぼう	牛乳 肉まん風	580kcal 24.4g
24	木	トマトのドライカレー ツナと春雨のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 カットトマト カレーパウダー パセリ 春雨 人参 ツナフレーク缶 ヨーグルト	牛乳 みかん おふレンチトースト	577kcal 20.9g
25	金	ふりかけご飯 白糸タラのおかか焼き 豚肉と豆腐の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 白糸タラ 花かつお あおき粉 人参 豚肉 豆腐 玉ねぎ グリーンピース 大根 油揚げ オレンジ	牛乳 かぼちゃケーキ	593kcal 26.1g
26	土	鶏肉の和風スパゲティ さつまいものごまマヨ和え みそ汁	スパゲティ 鶏肉 えのき茸 チンゲン菜 人参 さつまいも きゅうり すり胡麻 花ふ 玉ねぎ	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	532kcal 22.1g
28	月	ご飯 鮭の照り焼き 切干大根煮 鶏汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ パプリカ 切干大根 コーン 人参 鶏肉 小松菜 焼ふ オレンジ	牛乳 さつまいもあんおはぎ風(きなこ・ごま)	603kcal 23.5g
29	火	ご飯 豆腐と豚肉のトロみ煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト じゃが芋 カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	596kcal 24.7g
30	水	ふりかけご飯 助宗タラの竜田揚げ ささみともやしのごまナムル みそ汁 バナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 人参 鶏肉 もやし すり胡麻 玉子 小松菜 バナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	590kcal 23.7g
31	木	《イベント給食》ハロウィンライス 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク缶 しめじ 人参 パセリ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 きゅうり インゲン 油揚げ	牛乳 ウエハース ハロウィンかぼちゃ	589kcal 21.7g

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。