

2024



11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 | 金 | かゆペースト 人参ペースト | 米 人参 |
| 2 | 土 | かゆペースト かぼちゃペースト りんごペースト | 米 かぼちゃ りんご |
| 5 | 火 | かゆペースト さつまいもペースト | 米 さつまいも |
| 6 | 水 | うどんペースト 大根ペースト | うどん 大根 |
| 7 | 木 | かゆペースト 小松菜ペースト | 米 小松菜 |
| 8 | 金 | かゆペースト じゃが芋ペースト パナナペースト | 米 じゃが芋 パナナ |
| 9 | 土 | かゆペースト 白糸タラペースト | 米 白糸タラ |
| 11 | 月 | かゆペースト 大根ペースト | 米 大根 |
| 12 | 火 | かゆペースト 白菜ペースト | 米 白菜 |
| 13 | 水 | かゆペースト キャベツペースト | 米 キャベツ |
| 14 | 木 | かゆペースト じゃが芋ペースト | 米 じゃが芋 |
| 15 | 金 | 人参かゆペースト チンゲン菜ペースト | 米 人参 チンゲン菜 |
| 16 | 土 | かゆペースト かぼちゃペースト りんごペースト | 米 かぼちゃ りんご |
| 18 | 月 | かゆペースト ほうれん草ペースト | 米 ほうれん草 |
| 19 | 火 | かゆペースト さつまいもペースト りんごペースト | 米 さつまいも りんご |
| 20 | 水 | うどんペースト 大根ペースト | うどん 大根 |
| 21 | 木 | かゆペースト 小松菜ペースト | 米 小松菜 |
| 22 | 金 | かゆペースト じゃが芋ペースト パナナペースト | 米 じゃが芋 パナナ |
| 25 | 月 | かゆペースト 大根ペースト | 米 大根 |
| 26 | 火 | 人参かゆペースト 白菜ペースト | 米 人参 白菜 |
| 27 | 水 | かゆペースト キャベツペースト | 米 キャベツ |
| 28 | 木 | かゆペースト じゃが芋ペースト | 米 じゃが芋 |
| 29 | 金 | かゆペースト チンゲン菜ペースト | 米 チンゲン菜 |
| 30 | 土 | かゆペースト かぼちゃペースト りんごペースト | 米 かぼちゃ りんご |

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



11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 | 金 | かゆ 鮭と人参のみそ煮 鶏肉の玉子とじ煮 すまし汁 | 米 鮭 人参 鶏肉 チンゲン菜 卵黄 花ふ |
| 2 | 土 | かゆ 鶏肉と白菜のとりみ煮 かぼちゃと玉ねぎのサラダ スープ りんご | 米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす りんご |
| 5 | 火 | かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉とさつまいものほっこり煮 みそ汁 | 米 玉ねぎ 卵黄 人参 鶏肉 さつまいも 焼ふ |
| 6 | 水 | 豆腐と鶏肉のくたくた味噌うどん 大根と玉子のサラダ | うどん 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 大根 人参 卵黄 |
| 7 | 木 | かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 キャベツのだし煮 スープ | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 キャベツ 小松菜 |
| 8 | 金 | かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりのサラダ パナナ | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 きゅうり パナナ |
| 9 | 土 | かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 | 米 白糸タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 卵黄 さつまいも |
| 11 | 月 | かゆ カラスカレイと野菜のやわらか煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁 りんご | 米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 焼ふ りんご |
| 12 | 火 | かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁 | 米 鶏肉 玉ねぎ トマト 白菜 人参 卵黄 じゃが芋 |
| 13 | 水 | かゆ 高野豆腐と鶏肉のだし煮 キャベツと人参のくたくた煮 | 米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 |
| 14 | 木 | かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 じゃが芋と玉子のサラダ スープ | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 卵黄 白菜 |
| 15 | 金 | 人参かゆ 鮭と野菜のだし煮 きゅうりのサラダ 鶏汁 | 米 人参 鮭 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり 鶏肉 花ふ 卵黄 |
| 16 | 土 | かゆ 鶏肉と白菜のとりみ煮 かぼちゃと玉ねぎのサラダ スープ りんご | 米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす りんご |
| 18 | 月 | かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮 人参ときゅうりのサラダ ミルクスープ | 米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草 粉ミルク |
| 19 | 火 | かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉とさつまいものほっこり煮 みそ汁 りんご | 米 玉ねぎ 卵黄 人参 鶏肉 さつまいも 焼ふ りんご |
| 20 | 水 | 豆腐と鶏肉のくたくた味噌うどん 大根と玉子のサラダ | うどん 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 大根 人参 卵黄 |
| 21 | 木 | かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 キャベツのだし煮 スープ | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 キャベツ 小松菜 |
| 22 | 金 | かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりのサラダ パナナ | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 きゅうり パナナ |
| 25 | 月 | かゆ カラスカレイと野菜のやわらか煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁 りんご | 米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 焼ふ りんご |
| 26 | 火 | 人参かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 白菜とパプリカのサラダ みそ汁 | 米 人参 鶏肉 玉ねぎ トマト 白菜 パプリカ 卵黄 じゃが芋 |
| 27 | 水 | かゆ 高野豆腐と鶏肉のだし煮 キャベツと人参のくたくた煮 | 米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 |
| 28 | 木 | かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 じゃが芋と玉子のサラダ スープ | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 卵黄 白菜 |
| 29 | 金 | かゆ 鮭と人参のみそ煮 鶏肉の玉子とじ煮 すまし汁 | 米 鮭 人参 鶏肉 チンゲン菜 卵黄 花ふ |
| 30 | 土 | かゆ 鶏肉と白菜のとりみ煮 かぼちゃと玉ねぎのサラダ スープ りんご | 米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす りんご |

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



11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 | 金 | かゆ 鮭と人参のみそ煮 鶏肉の玉子とじ煮 すまし汁 | 米 鮭 人参 鶏肉 チンゲン菜 玉子 花ふ えのき茸 |
| 2 | 土 | かゆ 豚肉と白菜のトロみ煮 かぼちゃと玉ねぎのサラダ スープ りんご | 米 豚肉 白菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす りんご |
| 5 | 火 | かゆ 野菜の玉子とじ煮 豚肉とさつまいものほっこり煮 みそ汁 | 米 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 さつまいも 焼ふ |
| 6 | 水 | 豆腐と鶏肉のくたくた味噌うどん 大根と玉子のサラダ | うどん 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 大根 人参 玉子 |
| 7 | 木 | かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 キャベツのだし煮 スープ | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 卵黄 キャベツ えのき茸 小松菜 |
| 8 | 金 | かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 もやしときゅうりのサラダ パナナ | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 もやし きゅうり パナナ |
| 9 | 土 | かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 | 米 白糸タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 さつまいも |
| 11 | 月 | かゆ カラスカレイと野菜のやわらか煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁 りんご | 米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 カットワカメ 焼ふ りんご |
| 12 | 火 | かゆ 豚肉と野菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁 | 米 豚肉 玉ねぎ トマト 白菜 人参 玉子 じゃが芋 |
| 13 | 水 | かゆ 高野豆腐と鶏肉のだし煮 キャベツと人参のくたくた煮 みそ汁 | 米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし |
| 14 | 木 | かゆ 豚肉と野菜のトロみ煮 じゃが芋と玉子のサラダ スープ | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 玉子 白菜 カットワカメ |
| 15 | 金 | 人参かゆ 鮭と野菜のだし煮 きゅうりのサラダ 鶏汁 | 米 鮭 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり 鶏肉 花ふ 卵黄 |
| 16 | 土 | かゆ 豚肉と白菜のトロみ煮 かぼちゃと玉ねぎのサラダ スープ りんご | 米 豚肉 白菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす りんご |
| 18 | 月 | かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮 人参ときゅうりのサラダ ミルクスープ | 米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草 粉ミルク |
| 19 | 火 | かゆ 野菜の玉子とじ煮 豚肉とさつまいものほっこり煮 みそ汁 りんご | 米 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 さつまいも 焼ふ りんご |
| 20 | 水 | 豆腐と鶏肉のくたくた味噌うどん 大根と玉子のサラダ | うどん 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 大根 人参 玉子 |
| 21 | 木 | かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 キャベツのだし煮 スープ | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 キャベツ えのき茸 小松菜 |
| 22 | 金 | かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 もやしときゅうりのサラダ パナナ | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 もやし きゅうり パナナ |
| 25 | 月 | かゆ カラスカレイと野菜のやわらか煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁 りんご | 米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 カットワカメ 焼ふ りんご |
| 26 | 火 | 野菜かゆ 豚肉と野菜のトマト煮 白菜とパプリカのサラダ みそ汁 | 米 舞茸 人参 豚肉 玉ねぎ トマト 白菜 パプリカ 玉子 じゃが芋 |
| 27 | 水 | かゆ 高野豆腐と鶏肉のだし煮 キャベツと人参のくたくた煮 みそ汁 | 米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし |
| 28 | 木 | かゆ 豚肉と野菜のトロみ煮 じゃが芋と玉子のサラダ スープ | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 玉子 白菜 カットワカメ |
| 29 | 金 | かゆ 鮭と人参のみそ煮 鶏肉の玉子とじ煮 すまし汁 | 米 鮭 人参 鶏肉 チンゲン菜 玉子 花ふ えのき茸 |
| 30 | 土 | かゆ 豚肉と白菜のトロみ煮 かぼちゃと玉ねぎのサラダ スープ りんご | 米 豚肉 白菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす りんご |

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



11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 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 鮭のごまみそ焼き ささみの玉子とじ煮 すまし汁 オレンジ | 米 鮭 すり胡麻 人参 鶏肉 チンゲン菜 玉子 花ふ えのき茸 オレンジ | 牛乳 米粉あずき蒸しパン | 500kcal 19.9g |
| 2 | 土 | 牛乳 ビスケット | 中華丼 かぼちゃのサラダ スープ りんご | 米 豚肉 白菜 人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ パセリ なす 長ねぎ りんご | 牛乳 ウエハース みかん寒天 | 448kcal 14.8g |
| 5 | 火 | 牛乳 ビスケット | ふりかけご飯 厚焼き玉子 豚肉とさつま芋のあおさ炒め みそ汁 パイン | 米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 さつま芋 あおさ粉 焼ふ 油揚げ パイン | 牛乳 おからホットケーキ | 523kcal 19.8g |
| 6 | 水 | 牛乳 せんべい | マーボーうどん 大根と玉子サラダ 柿 | うどん 鶏肉 豆腐 生姜 玉ねぎ グリーンピース 大根 人参 玉子 柿 | 牛乳 しらすおかかおにぎり | 460kcal 19.0g |
| 7 | 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 キャベツとツナの炒め物 スープ ヨーグルト | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 キャベツ ツナフレーク缶 えのき茸 小松菜 ヨーグルト | 牛乳 コーンパン | 484kcal 18.4g |
| 8 | 金 | 牛乳 せんべい | カレーライス もやしときゅうりのナムル パナナ | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー もやし きゅうり パナナ | 牛乳 チーズスコーン | 495kcal 16.7g |
| 9 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 白糸タラの竜田焼き 野菜の玉子とじ みそ汁 オレンジ | 米 白糸タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 長ねぎ さつま芋 オレンジ | 牛乳 たまごチャーハン | 506kcal 18.0g |
| 11 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 カラスカレイの南蛮漬け ささみと大根のマヨサラダ みそ汁 りんご | 米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 カットワカメ 焼ふ りんご | 牛乳 ほうれん菜のおやき風 | 441kcal 14.5g |
| 12 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 ハンバーグ 白菜のごま和え みそ汁 | 米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 白菜 人参 すり胡麻 玉子 じゃが芋 | 牛乳 手作りプリン | 467kcal 19.8g |
| 13 | 水 | 牛乳 せんべい | ふりかけご飯 高野豆腐の肉野菜煮 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁 ヨーグルト | 米 ふりかけ 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参 ひじき もやし 長ねぎ ヨーグルト | 牛乳 さつま芋パン | 505kcal 17.3g |
| 14 | 木 | 牛乳 ビスケット | スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ | スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ じゃが芋 玉子 白菜 カットワカメ | 牛乳 あおさ粉巻き納豆 | 505kcal 21.3g |
| 15 | 金 | 牛乳 せんべい | 《イベント給食》花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ 鶏汁 オレンジ | 米 人参 すり胡麻 きゅうり コーン 鮭 チンゲン菜 玉ねぎ 鶏肉 花ふ 玉子 オレンジ | 牛乳 米粉あずき蒸しパン | 541kcal 21.7g |
| 16 | 土 | 牛乳 ビスケット | 中華丼 かぼちゃのサラダ スープ りんご | 米 豚肉 白菜 人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ パセリ なす 長ねぎ りんご | 牛乳 ウエハース みかん寒天 | 448kcal 14.8g |
| 18 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 キャロットラペ みるくスープ | 米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ カットトマト レーズン 人参 きゅうり コーン ほうれん草 牛乳 | 牛乳 れんこんもち | 457kcal 16.4g |
| 19 | 火 | 牛乳 ビスケット | ふりかけご飯 厚焼き玉子 豚肉とさつま芋のあおさ炒め みそ汁 りんご | 米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 さつま芋 あおさ粉 焼ふ 油揚げ りんご | 牛乳 おからホットケーキ | 521kcal 19.8g |
| 20 | 水 | 牛乳 せんべい | マーボーうどん 大根と玉子サラダ 柿 | うどん 鶏肉 豆腐 生姜 玉ねぎ グリーンピース 大根 人参 玉子 柿 | 牛乳 しらすおかかおにぎり | 460kcal 19.0g |
| 21 | 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 キャベツとツナの炒め物 スープ ヨーグルト | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 キャベツ ツナフレーク缶 えのき茸 小松菜 ヨーグルト | 牛乳 コーンパン | 484kcal 18.4g |
| 22 | 金 | 牛乳 せんべい | カレーライス もやしときゅうりのナムル パナナ | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー もやし きゅうり パナナ | 牛乳 チーズスコーン | 495kcal 16.7g |
| 25 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 カラスカレイの南蛮漬け ささみと大根のマヨサラダ みそ汁 りんご | 米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 カットワカメ 焼ふ りんご | 牛乳 ほうれん菜のおやき風 | 441kcal 14.5g |
| 26 | 火 | 牛乳 ビスケット | 《イベント給食》舞茸ご飯 ハンバーグ 白菜とパプリカのごま和え みそ汁 オレンジ | 米 舞茸 人参 れんこん 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 白菜 パプリカ すり胡麻 玉子 じゃが芋 オレンジ | 牛乳 手作りプリン | 493kcal 20.4g |
| 27 | 水 | 牛乳 せんべい | ふりかけご飯 高野豆腐の肉野菜煮 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁 ヨーグルト | 米 ふりかけ 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参 ひじき もやし 長ねぎ ヨーグルト | 牛乳 さつま芋パン | 505kcal 17.3g |
| 28 | 木 | 牛乳 ビスケット | スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ | スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ じゃが芋 玉子 白菜 カットワカメ | 牛乳 あおさ粉巻き納豆 | 505kcal 21.3g |
| 29 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 鮭のごまみそ焼き ささみの玉子とじ煮 すまし汁 オレンジ | 米 鮭 すり胡麻 人参 鶏肉 チンゲン菜 玉子 花ふ えのき茸 オレンジ | 牛乳 米粉あずき蒸しパン | 500kcal 19.9g |
| 30 | 土 | 牛乳 ビスケット | 中華丼 かぼちゃのサラダ スープ りんご | 米 豚肉 白菜 人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ パセリ なす 長ねぎ りんご | 牛乳 ウエハース みかん寒天 | 444kcal 14.8g |

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



11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 | 金 | ご飯 鮭のごまみそ焼き ささみの玉子とじ煮 すまし汁 オレンジ | 米 鮭 すり胡麻 人参 鶏肉 チンゲン菜 玉子 花ふえのき茸 オレンジ | 牛乳 米粉あずき蒸しパン | 597kcal 24.1g |
| 2 | 土 | 中華丼 かぼちゃのサラダ スープ りんご | 米 豚肉 白菜 人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ パセリ なす 長ねぎ りんご | 牛乳 ウエハース みかん寒天 | 530kcal 17.2g |
| 5 | 火 | ふりかけご飯 厚焼き玉子 豚肉とさつまいものあおさ炒め みそ汁 パイン | 米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 さつまいも あおさ粉 焼ふ 油揚げ パイン | 牛乳 おからホットケーキ | 636kcal 23.9g |
| 6 | 水 | マーボーうどん 大根と玉子サラダ 柿 | うどん 鶏肉 豆腐 生姜 玉ねぎ グリーンピース 大根 人参 玉子 柿 | 牛乳 しらすおかかおにぎり | 558kcal 22.9g |
| 7 | 木 | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとツナの炒め物 スープ ヨーグルト | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 キャベツ ツナフレーク缶 えのき茸 小松菜 ヨーグルト | 牛乳 コーンパン | 578kcal 22.0g |
| 8 | 金 | カレーライス もやしときゅうりのナムル パナナ | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー もやし きゅうり パナナ | 牛乳 チーズスコーン | 591kcal 19.9g |
| 9 | 土 | ご飯 白糸タラの竜田焼き 野菜の玉子とじ みそ汁 オレンジ | 米 白糸タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 長ねぎ さつまいも オレンジ | 牛乳 たまごチャーハン | 613kcal 21.5g |
| 11 | 月 | ご飯 カラスカレイの南蛮漬け ささみと大根のマヨサラダ みそ汁 りんご | 米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 カットワカメ 焼ふ りんご | 牛乳 ほうれん菜のおやき風 | 522kcal 16.9g |
| 12 | 火 | ご飯 ハンバーグ 白菜のごま和え みそ汁 | 米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 白菜 人参 すり胡麻 玉子 じゃが芋 | 牛乳 手作りプリン | 561kcal 23.9g |
| 13 | 水 | ふりかけご飯 高野豆腐の肉野菜煮 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁 ヨーグルト | 米 ふりかけ 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参 ひじき もやし 長ねぎ ヨーグルト | 牛乳 さつまいもパン | 619kcal 20.7g |
| 14 | 木 | スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ | スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ じゃが芋 玉子 白菜 カットワカメ | 牛乳 あおさ粉巻き納豆 | 606kcal 25.9g |
| 15 | 金 | 《イベント給食》花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ 鶏汁 オレンジ | 米 人参 すり胡麻 きゅうり コーン 鮭 チンゲン菜 玉ねぎ 鶏肉 花ふ 玉子 オレンジ | 牛乳 米粉あずき蒸しパン | 652kcal 26.5g |
| 16 | 土 | 中華丼 かぼちゃのサラダ スープ りんご | 米 豚肉 白菜 人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ パセリ なす 長ねぎ りんご | 牛乳 ウエハース みかん寒天 | 530kcal 17.2g |
| 18 | 月 | ご飯 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 キャロットラペ みるくスープ | 米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ カットトマト レーズン 人参 きゅうり コーン ほうれん草 牛乳 | 牛乳 れんこんもち | 544kcal 19.5g |
| 19 | 火 | ふりかけご飯 厚焼き玉子 豚肉とさつまいものあおさ炒め みそ汁 りんご | 米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 さつまいも あおさ粉 焼ふ 油揚げ りんご | 牛乳 おからホットケーキ | 633kcal 23.8g |
| 20 | 水 | マーボーうどん 大根と玉子サラダ 柿 | うどん 鶏肉 豆腐 生姜 玉ねぎ グリーンピース 大根 人参 玉子 柿 | 牛乳 しらすおかかおにぎり | 558kcal 22.9g |
| 21 | 木 | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとツナの炒め物 スープ ヨーグルト | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 キャベツ ツナフレーク缶 えのき茸 小松菜 ヨーグルト | 牛乳 コーンパン | 578kcal 22.0g |
| 22 | 金 | カレーライス もやしときゅうりのナムル パナナ | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー もやし きゅうり パナナ | 牛乳 チーズスコーン | 591kcal 19.9g |
| 25 | 月 | ご飯 カラスカレイの南蛮漬け ささみと大根のマヨサラダ みそ汁 りんご | 米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 カットワカメ 焼ふ りんご | 牛乳 ほうれん菜のおやき風 | 522kcal 16.9g |
| 26 | 火 | 《イベント給食》舞茸ご飯 ハンバーグ 白菜とパプリカのごま和え みそ汁 オレンジ | 米 舞茸 人参 れんこん 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 白菜 パプリカ すり胡麻 玉子 じゃが芋 オレンジ | 牛乳 手作りプリン | 596kcal 24.6g |
| 27 | 水 | ふりかけご飯 高野豆腐の肉野菜煮 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁 ヨーグルト | 米 ふりかけ 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参 ひじき もやし 長ねぎ ヨーグルト | 牛乳 さつまいもパン | 619kcal 20.7g |
| 28 | 木 | スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ | スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ じゃが芋 玉子 白菜 カットワカメ | 牛乳 あおさ粉巻き納豆 | 606kcal 25.9g |
| 29 | 金 | ご飯 鮭のごまみそ焼き ささみの玉子とじ煮 すまし汁 オレンジ | 米 鮭 すり胡麻 人参 鶏肉 チンゲン菜 玉子 花ふえのき茸 オレンジ | 牛乳 米粉あずき蒸しパン | 597kcal 24.1g |
| 30 | 土 | 中華丼 かぼちゃのサラダ スープ りんご | 米 豚肉 白菜 人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ パセリ なす 長ねぎ りんご | 牛乳 ウエハース みかん寒天 | 530kcal 17.2g |

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。