

2024



# 12月の献立



東かわぐちボボロ保育園

初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
2	月	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
3	火	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
4	水	かゆペースト かぼちゃペースト パナナペースト	米 かぼちゃ パナナ
5	木	うどんペースト 人参ペースト	うどん 人参
6	金	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
7	土	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
9	月	かゆペースト 白糸タラペースト りんごペースト	米 白糸タラ りんご
10	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
11	水	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
12	木	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
13	金	かゆペースト カラスカレイペースト パナナペースト	米 カラスカレイ パナナ
14	土	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
16	月	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
17	火	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
18	水	かゆペースト かぼちゃペースト パナナペースト	米 かぼちゃ パナナ
19	木	うどんペースト 人参ペースト	うどん 人参
20	金	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
21	土	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
23	月	かゆペースト 白糸タラペースト りんごペースト	米 白糸タラ りんご
24	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
25	水	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
26	木	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
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 豆腐ペースト	米 豆腐

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



# 12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 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり かぶ
3	火	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根
4	水	かゆ 鮭のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 バナナ	米 鮭 鶏肉 チンゲン菜 かぼちゃ バナナ
5	木	鶏肉と野菜のみそうどん キャベツの玉子とじ煮	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 卵黄
6	金	かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサラダ	米 鶏肉 白菜 かぶ ほうれん草 人参 かぼちゃ きゅうり
7	土	かゆ 鶏肉と玉子のとろとろ煮 豆腐とさつま芋のほくほく煮 みそ汁 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 豆腐 人参 さつま芋 キャベツ 花ふ りんご
9	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の玉子とじ煮 鶏汁 りんご	米 白糸タラ 人参 大根 インゲン 卵黄 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご
10	火	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 粉ミルク 白菜
11	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 キャベツサラダ みそ汁	米 鶏肉 ジャガ芋 チンゲン菜 キャベツ パプリカ 花ふ 卵黄
12	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 人参 さつま芋
13	金	かゆ カラスカレイとじゃが芋のほっこり煮 鶏肉と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	米 カラスカレイ ジャガ芋 鶏肉 人参 大根 玉ねぎ バナナ
14	土	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 玉ねぎとトマトのサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ トマト かぼちゃ
16	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり かぶ
17	火	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根
18	水	かゆ 鮭のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 バナナ	米 鮭 鶏肉 チンゲン菜 かぼちゃ バナナ
19	木	鶏肉と野菜のみそうどん キャベツの玉子とじ煮	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 卵黄
20	金	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ かぶ ほうれん草 玉ねぎ
21	土	かゆ 鶏肉と玉子のとろとろ煮 豆腐とさつま芋のほくほく煮 みそ汁 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 豆腐 人参 さつま芋 キャベツ 花ふ りんご
23	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の玉子とじ煮 鶏汁 りんご	米 白糸タラ 人参 大根 インゲン 卵黄 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご
24	火	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 粉ミルク 白菜
25	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツとパプリカのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ パプリカ じゃが芋 人参 卵黄 りんご
26	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 人参 さつま芋
27	金	かゆ カラスカレイとじゃが芋のほっこり煮 鶏肉と高野豆腐のだし煮 みそ汁	米 カラスカレイ ジャガ芋 鶏肉 高野豆腐 人参 大根 玉ねぎ
28	土	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 玉ねぎとトマトのサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ トマト 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



# 12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 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり かぶ カットワカメ
3	火	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根
4	水	かゆ 鮭のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 鶏肉 もやし チンゲン菜 かぼちゃ カットワカメ パナナ
5	木	豚肉と野菜のみそうどん キャベツの玉子とじ煮	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 玉子
6	金	かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサラダ	米 鶏肉 白菜 かぶ ほうれん草 人参 かぼちゃ きゅうり
7	土	かゆ 豚肉と玉子のとろとろ煮 豆腐とさつま芋のほくほく煮 みそ汁 りんご	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 人参 さつま芋 キャベツ 花ふ りんご
9	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の玉子とじ煮 鶏汁 りんご	米 白糸タラ 人参 大根 インゲン 玉子 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご
10	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 白菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ さつま芋 人参 粉ミルク 白菜
11	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 キャベツサラダ みそ汁	米 鶏肉 ジャが芋 チンゲン菜 キャベツ パプリカ 花ふ 玉子
12	木	かゆ 豚肉と玉ねぎの豆乳煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 人参 さつま芋
13	金	かゆ カラスカレイとじゃが芋のほっこり煮 鶏肉と野菜のだし煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ ジャが芋 鶏肉 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ パナナ
14	土	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 玉ねぎとトマトのサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ トマト かぼちゃ
16	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり かぶ カットワカメ
17	火	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根
18	水	かゆ 鮭のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 鶏肉 もやし チンゲン菜 かぼちゃ カットワカメ パナナ
19	木	豚肉と野菜のみそうどん キャベツの玉子とじ煮	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 玉子
20	金	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ かぶ ほうれん草 玉ねぎ
21	土	かゆ 豚肉と玉子のとろとろ煮 豆腐とさつま芋のほくほく煮 みそ汁 りんご	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 人参 さつま芋 キャベツ 花ふ りんご
23	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の玉子とじ煮 鶏汁 りんご	米 白糸タラ 人参 大根 インゲン 玉子 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご
24	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 白菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ さつま芋 人参 粉ミルク 白菜
25	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツとパプリカのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ パプリカ ジャが芋 人参 玉子 りんご
26	木	かゆ 豚肉と玉ねぎの豆乳煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 人参 さつま芋
27	金	かゆ カラスカレイとじゃが芋のほっこり煮 鶏肉と高野豆腐のだし煮 みそ汁	米 カラスカレイ ジャが芋 鶏肉 高野豆腐 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ
28	土	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 玉ねぎとトマトのサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ トマト 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



# 12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 カレー肉じゃが 白菜ときゅうりのマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレーパウダー グリーンピース 白菜 きゅうり かぶ カットワカメ	牛乳 チーズ 白桃寒天	417kcal 16.2g
3	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜と人参の炒め物 みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 万能ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根	牛乳 おこめリング きなこさつま芋スティック	472kcal 17.4g
4	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のコーン焼き 鶏ささみともやしのおかか和え みそ汁 パナナ	米 鮭 コーン チンゲン菜 鶏肉 もやし 花かつお かぼちゃ カットワカメ パナナ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	471kcal 20.9g
5	木	牛乳 ビスケット	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん キャベツと玉子ソテー ヨーグルト	うどん 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉子 キャベツ ヨーグルト	牛乳 切り干し大根のごまおにぎり	525kcal 22.5g
6	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ご飯 冬野菜ポトフ かぼちゃサラダ みかん	米 鶏肉 白菜 かぶ ほうれん草 人参 かぼちゃ きゅうり みかん	牛乳 レーズン甘食風	498kcal 16.1g
7	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐とさつま芋のトロみ煮 みそ汁 りんご	米 ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 玉子 豆腐 人参 さつま芋 グリーンピース キャベツ 花ふ りんご	牛乳 牛乳寒天	511kcal 19.0g
9	月	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのごま煮 大根と炒り玉子和え 鶏汁 りんご	米 白糸タラ いら胡麻 人参 玉子 大根 インゲン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご	牛乳 メロンパン	497kcal 18.5g
10	火	牛乳 ビスケット	さつま芋のポークカレーライス 白菜とコーンのツナ炒め オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ さつま芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレーク缶 白菜 コーン オレンジ	牛乳 ウエハース かぼちゃもち	515kcal 16.1g
11	水	牛乳 せんべい	おかか混ぜご飯 鶏肉とじゃが芋炒め キャベツのナムル みそ汁	米 花かつお 鶏肉 じゃが芋 チンゲン菜 キャベツ パブリカ 花ふ 玉子	牛乳 ミルクパン	496kcal 17.7g
12	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き 白菜と人参サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 クリームコーン缶 白菜 人参 しめじ さつま芋	牛乳 きなこパンケーキ	499kcal 19.3g
13	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 カラスカレイのサクサクフライ 厚揚げのおでん風 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ カラスカレイ じゃが芋 パセリ 鶏肉 人参 大根 厚揚げ 玉ねぎ カットワカメ パナナ	牛乳 おやつにゆうめん	537kcal 23.2g
14	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 マカロニサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 マカロニ 玉ねぎ トマト 長ねぎ かぼちゃ	牛乳 肉まん風	505kcal 19.6g
16	月	牛乳 せんべい	ご飯 カレー肉じゃが 白菜ときゅうりのマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレーパウダー グリーンピース 白菜 きゅうり かぶ カットワカメ	牛乳 チーズ 白桃寒天	435kcal 16.2g
17	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜と人参の炒め物 みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 万能ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根	牛乳 おこめリング きなこさつま芋スティック	472kcal 17.4g
18	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のコーン焼き 鶏ささみともやしのおかか和え みそ汁 パナナ	米 鮭 コーン チンゲン菜 鶏肉 もやし 花かつお かぼちゃ カットワカメ パナナ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	471kcal 20.9g
19	木	牛乳 ビスケット	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん キャベツと玉子ソテー ヨーグルト	うどん 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉子 キャベツ ヨーグルト	牛乳 切り干し大根のごまおにぎり	525kcal 22.5g
20	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》鶏丼 冬至かぼちゃ 具だくさん汁	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ 茹小豆缶 かぶ ほうれん草 玉ねぎ	牛乳 レーズン甘食風	504kcal 16.7g
21	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐とさつま芋のトロみ煮 みそ汁 りんご	米 ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 玉子 豆腐 人参 さつま芋 グリーンピース キャベツ 花ふ りんご	牛乳 牛乳寒天	511kcal 19.0g
23	月	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのごま煮 大根と炒り玉子和え 鶏汁 りんご	米 白糸タラ いら胡麻 人参 玉子 大根 インゲン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご	牛乳 メロンパン	497kcal 18.5g
24	火	牛乳 ビスケット	さつま芋のポークカレーライス 白菜とコーンのツナ炒め オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ さつま芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレーク缶 白菜 コーン オレンジ	牛乳 ウエハース かぼちゃもち	515kcal 16.1g
25	水	牛乳 せんべい	《イベント給食》トナカイライス ローストチキン キャベツのナムル 具だくさんスープ りんご	米 花かつお ウィンナー 鶏肉 にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ パブリカ じゃが芋 人参 玉子 りんご	牛乳 チーズケーキ	517kcal 18.3g
26	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き 白菜と人参サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 クリームコーン缶 白菜 人参 しめじ さつま芋	牛乳 きなこパンケーキ	499kcal 19.3g
27	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 カラスカレイのサクサクフライ 高野豆腐のおでん風 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ カラスカレイ じゃが芋 パセリ 鶏肉 人参 大根 高野豆腐 玉ねぎ カットワカメ オレンジ	牛乳 おやつにゆうめん	495kcal 20.8g
28	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 マカロニサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 マカロニ 玉ねぎ トマト 長ねぎ かぼちゃ	牛乳 肉まん風	505kcal 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



# 12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 カレー肉じゃが 白菜ときゅうりのマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレーパウダー グリーンピース 白菜 きゅうり かぶ カットワカメ	牛乳 チーズ 白桃寒天	515kcal 19.2g
3	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜と人参の炒め物 みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 万能ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根	牛乳 おこめリング きなこさつま芋スティック	568kcal 20.7g
4	水	ご飯 鮭のコーン焼き 鶏ささみともやしのおかか和え みそ汁 パナナ	米 鮭 コーン チンゲン菜 鶏肉 もやし 花かつお かぼちゃ カットワカメ パナナ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	561kcal 25.3g
5	木	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん キャベツと玉子ソテー ヨーグルト	うどん 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉子 キャベツ ヨーグルト	牛乳 切り干し大根のごまおにぎり	633kcal 27.4g
6	金	《イベント給食》ご飯 冬野菜ポトフ かぼちゃサラダ みかん	米 鶏肉 白菜 かぶ ほうれん草 人参 かぼちゃ きゅうり みかん	牛乳 レーズン甘食風	595kcal 19.0g
7	土	ふりかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐とさつま芋のとろみ煮 みそ汁 りんご	米 ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 玉子 豆腐 人参 さつま芋 グリーンピース キャベツ 花ふ りんご	牛乳 牛乳寒天	615kcal 22.8g
9	月	ご飯 白糸タラのごま煮 大根と炒り玉子和え 鶏汁 りんご	米 白糸タラ いら胡麻 人参 玉子 大根 インゲン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご	牛乳 メロンパン	597kcal 22.3g
10	火	さつま芋のポークカレーライス 白菜とコーンのツナ炒め オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ さつま芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレーク缶 白菜 コーン オレンジ	牛乳 ウエハース かぼちゃもち	625kcal 18.9g
11	水	おかか混ぜご飯 鶏肉とじゃが芋炒め キャベツのナムル みそ汁	米 花かつお 鶏肉 じゃが芋 チンゲン菜 キャベツ パプリカ 花ふ 玉子	牛乳 ミルクパン	594kcal 21.1g
12	木	ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き 白菜と人参サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 クリームコーン缶 白菜 人参 しめじ さつま芋	牛乳 きなこパンケーキ	599kcal 23.2g
13	金	ふりかけご飯 カラスカレイのサクサクフライ 厚揚げのおでん風 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ カラスカレイ じゃが芋 パセリ 鶏肉 人参 大根 厚揚げ 玉ねぎ カットワカメ パナナ	牛乳 おやつにゆうめん	636kcal 28.5g
14	土	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 マカロニサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 マカロニ 玉ねぎ トマト 長ねぎ かぼちゃ	牛乳 肉まん風	612kcal 23.6g
16	月	ご飯 カレー肉じゃが 白菜ときゅうりのマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレーパウダー グリーンピース 白菜 きゅうり かぶ カットワカメ	牛乳 チーズ 白桃寒天	515kcal 19.2g
17	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜と人参の炒め物 みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 万能ねぎ 小松菜 人参 焼ふ 大根	牛乳 おこめリング きなこさつま芋スティック	568kcal 20.7g
18	水	ご飯 鮭のコーン焼き 鶏ささみともやしのおかか和え みそ汁 パナナ	米 鮭 コーン チンゲン菜 鶏肉 もやし 花かつお かぼちゃ カットワカメ パナナ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	561kcal 25.3g
19	木	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん キャベツと玉子ソテー ヨーグルト	うどん 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉子 キャベツ ヨーグルト	牛乳 切り干し大根のごまおにぎり	633kcal 27.4g
20	金	《イベント給食》鶏丼 冬至かぼちゃ 具だくさん汁	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ 茹小豆缶 かぶ ほうれん草 玉ねぎ	牛乳 レーズン甘食風	602kcal 19.9g
21	土	ふりかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐とさつま芋のとろみ煮 みそ汁 りんご	米 ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 玉子 豆腐 人参 さつま芋 グリーンピース キャベツ 花ふ りんご	牛乳 牛乳寒天	615kcal 22.8g
23	月	ご飯 白糸タラのごま煮 大根と炒り玉子和え 鶏汁 りんご	米 白糸タラ いら胡麻 人参 玉子 大根 インゲン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ りんご	牛乳 メロンパン	597kcal 22.3g
24	火	さつま芋のポークカレーライス 白菜とコーンのツナ炒め オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ さつま芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレーク缶 白菜 コーン オレンジ	牛乳 ウエハース かぼちゃもち	625kcal 18.9g
25	水	《イベント給食》トナカイライス ローストチキン キャベツのナムル 具だくさんスープ りんご	米 花かつお ウィンナー 鶏肉 にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ パプリカ じゃが芋 人参 玉子 りんご	牛乳 チーズケーキ	622kcal 21.8g
26	木	ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き 白菜と人参サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 クリームコーン缶 白菜 人参 しめじ さつま芋	牛乳 きなこパンケーキ	599kcal 23.2g
27	金	ふりかけご飯 カラスカレイのサクサクフライ 高野豆腐のおでん風 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ カラスカレイ じゃが芋 パセリ 鶏肉 人参 大根 高野豆腐 玉ねぎ カットワカメ オレンジ	牛乳 おやつにゆうめん	591kcal 25.3g
28	土	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 マカロニサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 マカロニ 玉ねぎ トマト 長ねぎ かぼちゃ	牛乳 肉まん風	612kcal 23.6g

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。