

2025



# 4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 人参ペースト	米 人参
2	水	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
3	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
4	金	人参かゆペースト 大根ペースト バナナペースト	米 人参 大根 バナナ
5	土	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
7	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
8	火	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
9	水	かゆペースト かぼちゃペースト バナナペースト	米 かぼちゃ バナナ
10	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
11	金	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
12	土	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
14	月	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
15	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
16	水	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
17	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
18	金	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
19	土	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
21	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
22	火	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
23	水	かゆペースト かぼちゃペースト バナナペースト	米 かぼちゃ バナナ
24	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
25	金	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
26	土	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
28	月	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
29	火	休園 昭和の日	
30	水	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜

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。

2025



# 4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 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と野菜のコトコト煮	米 助宗タラ かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参
2	水	かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 人参のサラダ スープ	米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 小松菜
3	木	かゆ 鶏肉と野菜煮 玉子サラダ ミルクスープ	米 鶏肉 キャベツ 人参 卵黄 きゅうり 玉ねぎ 粉ミルク
4	金	人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 みそ汁 バナナ	米 人参 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 花ふ 大根 バナナ
5	土	かゆ カラスカレイと白菜のだし煮 豆腐と鶏肉のトロみ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 白菜 豆腐 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ
7	月	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 キャベツサラダ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ
8	火	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 大根 小松菜 なす
9	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃの玉子とじ煮 白菜サラダ バナナ	米 卵黄 鶏肉 かぼちゃ 白菜 人参 バナナ
10	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 トマトサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜
11	金	かゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 卵黄
12	土	かゆ 白糸タラとさつまいものだし煮 玉子とキャベツのサラダ みそ汁	米 白糸タラ さつまいも 卵黄 キャベツ 花ふ
14	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 さつまいもと人参のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつまいも 人参 ソーメン
15	火	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と野菜のコトコト煮	米 助宗タラ かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参
16	水	かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 人参のサラダ スープ	米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 小松菜
17	木	かゆ 鶏肉と野菜煮 玉子サラダ ミルクスープ	米 鶏肉 キャベツ 人参 卵黄 きゅうり 玉ねぎ 粉ミルク
18	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 卵黄 花ふ
19	土	かゆ カラスカレイと白菜のだし煮 豆腐と鶏肉のコトコト煮 みそ汁	米 カラスカレイ 白菜 豆腐 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ
21	月	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 キャベツサラダ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ
22	火	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 大根 小松菜 なす
23	水	かゆ 鶏肉と人参の玉子とじ煮 白菜のだし煮 みそ汁 バナナ	米 鶏肉 卵黄 人参 白菜 かぼちゃ バナナ
24	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 トマトサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜
25	金	かゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 卵黄
26	土	かゆ 白糸タラとさつまいものだし煮 玉子とキャベツのサラダ みそ汁	米 白糸タラ さつまいも 卵黄 キャベツ 花ふ
28	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 さつまいもと人参のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつまいも 人参 ソーメン
29	火	<b>休園 昭和の日</b>	
30	水	かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜

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。

2025



## 4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 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と野菜のコトコト煮	米 助宗タラ かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参
2	水	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 もやしと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ もやし 人参 小松菜 カットワカメ
3	木	かゆ 豚肉と野菜煮 玉子サラダ ミルクスープ	米 豚肉 キャベツ 人参 えのき茸 玉子 きゅうり 玉ねぎ 粉ミルク
4	金	スナップエンドウかゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 スナップエンドウ 人参 鶏肉 玉ねぎ もやし 玉子 花ふ 大根 パナナ
5	土	かゆ カラスカレイと白菜のだし煮 豆腐と豚肉のとろみ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 白菜 豆腐 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ カットワカメ
7	月	かゆ 豚肉とじゃが芋のほっこり煮 キャベツサラダ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ
8	火	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 大根 小松菜 なす カットワカメ
9	水	かゆ 豚肉とかぼちゃの玉子とじ煮 白菜サラダ みそ汁 パナナ	米 玉子 豚肉 かぼちゃ 白菜 人参 もやし パナナ
10	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 トマトサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜
11	金	かゆ 豚肉と白菜のそぼろ煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 玉子
12	土	かゆ 白糸タラとさつま芋のだし煮 玉子とキャベツのサラダ みそ汁	米 白糸タラ さつま芋 玉子 キャベツ 花ふ
14	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 さつま芋と人参のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつま芋 人参 ソーメン カットワカメ
15	火	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と野菜のコトコト煮	米 助宗タラ かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参
16	水	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 もやしと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ もやし 人参 小松菜 カットワカメ
17	木	かゆ 豚肉と野菜煮 玉子サラダ ミルクスープ	米 豚肉 キャベツ 人参 えのき茸 玉子 きゅうり 玉ねぎ 粉ミルク
18	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 玉子 花ふ もやし
19	土	かゆ カラスカレイと白菜のだし煮 豆腐と豚肉のコトコト煮 みそ汁	米 カラスカレイ 白菜 豆腐 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ カットワカメ
21	月	かゆ 豚肉とじゃが芋のほっこり煮 キャベツサラダ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ
22	火	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 大根 小松菜 なす カットワカメ
23	水	かゆ 豚肉と人参の玉子とじ煮 白菜のだし煮 みそ汁 パナナ	米 豚肉 玉子 人参 白菜 かぼちゃ パナナ
24	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 トマトサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜
25	金	かゆ 豚肉と白菜のそぼろ煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 玉子
26	土	かゆ 白糸タラとさつま芋のだし煮 玉子とキャベツのサラダ みそ汁	米 白糸タラ さつま芋 玉子 キャベツ 花ふ
28	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 さつま芋と人参のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつま芋 人参 ソーメン カットワカメ
29	火	<b>休園 昭和の日</b>	
30	水	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 カットワカメ

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。

2025



## 4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 助宗タラのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ コーン かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参 グリンピース 長ねぎ ごぼう オレンジ	牛乳 レーズン甘食風	513kcal 18.6g	
2	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉とさつまいものトマト煮 もやしと人参の和え物 スープ	米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ カットトマト パセリ もやし 人参 小松菜 カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	481.0g 18.9g	
3	木	牛乳 ビスケット	キャベツときのこのスパゲティ きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ	スパゲティ 豚肉 キャベツ えのき茸 人参 きゅうり 玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳	牛乳 たこ焼き風じゃがいも	456kcal 19.3g	
4	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》スナックエンドウの炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き玉子のせ 具だくさん汁 パナナ	米 スナックエンドウ 人参 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 花ふ もやし 大根 パナナ	牛乳 ポパイケーキ	475kcal 18.2g	
5	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん カラスカレイのサクサクフライ 豆腐の肉野菜あん みそ汁 白桃	米 ふりかけ カラスカレイ 白菜 豆腐 豚肉 かぼちゃ 万能ねぎ 玉ねぎ カットワカメ 白桃	牛乳 パイン しらすおかかおにぎり	526kcal 19.2g	
7	月	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉とじゃが芋煮 キャベツとツナのおかか和え みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナフレック缶 花かつお 長ねぎ 油揚げ	牛乳 たまごチャーハン	525kcal 20.1g	
8	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の煮もの すまし汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ 人参 大根 鶏肉 小松菜 なす カットワカメ オレンジ	牛乳 コーンクリームパン	465kcal 17.0g	
9	水	牛乳 せんべい	豚玉丼 白菜のサラダ みそ汁 パナナ	米 豚肉 かぼちゃ 玉子 あおさ粉 白菜 人参 もやし なめこ パナナ	牛乳 ミートトースト	478kcal 19.8g	
10	木	牛乳 ビスケット	ご飯 おからコロッケ マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	米 鶏肉 乾燥おから じゃが芋 玉ねぎ 人参 マカロニ コーン トマト パセリ チンゲン菜 油揚げ オレンジ	牛乳 ウエハース 洋ナシ寒天	535kcal 15.4g	
11	金	牛乳 せんべい	ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 切干大根 ほうれん草 人参 キヌサヤ 玉子	牛乳 きなこパンケーキ	478kcal 19.3g	
12	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 白糸タラのおかか焼き キャベツと玉子和え みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 白糸タラ 花かつお あおさ粉 さつまいも 玉子 キャベツ 油揚げ 花ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 粉豆腐のチヂミ	476kcal 20.4g	
14	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め さつまいものごま煮 すまし汁	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつまいも 人参 いり胡麻 ソーメン カットワカメ	牛乳 手作りプリン	479kcal 17.5g	
15	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ コーン かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参 グリンピース 長ねぎ ごぼう オレンジ	牛乳 レーズン甘食風	513kcal 18.6g	
16	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉とさつまいものトマト煮 もやしと人参の和え物 スープ	米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ カットトマト パセリ もやし 人参 小松菜 カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	481kcal 18.9g	
17	木	牛乳 ビスケット	キャベツときのこのスパゲティ きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ	スパゲティ 豚肉 キャベツ えのき茸 人参 きゅうり 玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳	牛乳 たこ焼き風じゃがいも	456kcal 19.3g	
18	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉の照り焼き玉子のせ 大根のごま和え みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 大根 人参 すり胡麻 花ふ もやし	牛乳 ポパイケーキ	471kcal 18.0g	
19	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん カラスカレイのサクサクフライ 豆腐の肉野菜あん みそ汁 白桃	米 ふりかけ カラスカレイ 白菜 豆腐 豚肉 かぼちゃ 万能ねぎ 玉ねぎ カットワカメ 白桃	牛乳 パイン しらすおかかおにぎり	526kcal 19.2g	
21	月	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉とじゃが芋煮 キャベツとツナのおかか和え みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナフレック缶 花かつお 長ねぎ 油揚げ	牛乳 たまごチャーハン	525kcal 20.1g	
22	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の煮もの すまし汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ 人参 大根 鶏肉 小松菜 なす カットワカメ オレンジ	牛乳 コーンクリームパン	465kcal 17.0g	
23	水	牛乳 せんべい	《イベント給食》衣笠丼 水菜と白菜のたいたん 豚汁 パナナ	米 油揚げ 長ねぎ 玉子 水菜 白菜 豚肉 人参 かぼちゃ パナナ	牛乳 ミートトースト	478kcal 19.9g	
24	木	牛乳 ビスケット	ご飯 おからコロッケ マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	米 鶏肉 乾燥おから じゃが芋 玉ねぎ 人参 マカロニ コーン トマト パセリ チンゲン菜 油揚げ オレンジ	牛乳 ウエハース 洋ナシ寒天	535kcal 15.4g	
25	金	牛乳 せんべい	ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 切干大根 ほうれん草 人参 キヌサヤ 玉子	牛乳 きなこパンケーキ	477kcal 19.1g	
26	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 白糸タラのおかか焼き キャベツと玉子和え みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 白糸タラ 花かつお あおさ粉 さつまいも 玉子 キャベツ 油揚げ 花ふ ヨーグルト	牛乳 粉豆腐のチヂミ	476kcal 21.4g	
28	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め さつまいものごま煮 すまし汁	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつまいも 人参 いり胡麻 ソーメン カットワカメ	牛乳 手作りプリン	478kcal 17.5g	
29	火	休園 昭和の日					
30	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉とさつまいものトマト煮 白菜と人参の和え物 スープ	米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ カットトマト パセリ 白菜 人参 小松菜 カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	481kcal 18.6g	

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。

2025



# 4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 助宗タラのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ コーン かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参 グリーンピース 長ねぎ ごぼう オレンジ	牛乳 レーズン甘食風	622kcal 22.2g
2	水	ご飯 鶏肉とさつまいものトマト煮 もやしと人参の和え物 スープ	米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ カットトマト パセリ もやし 人参 小松菜 カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	575kcal 22.6g
3	木	キャベツときのこのスパゲティ きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ	スパゲティ 豚肉 キャベツ えのき茸 人参 きゅうり 玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳	牛乳 たこ焼き風じゃがいも	541kcal 23.2g
4	金	《イベント給食》スナックエンドウの炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き玉子のせ 具だくさん汁 パナナ	米 スナックエンドウ 人参 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース 花ふ もやし 大根 パナナ	牛乳 ポパイケーキ	564.0g 21.8g
5	土	ふりかけごはん カラスカレイのサクサクフライ 豆腐の肉野菜あん みそ汁 白桃	米 ふりかけ カラスカレイ 白菜 豆腐 豚肉 かぼちゃ 万能ねぎ 玉ねぎ カットワカメ 白桃	牛乳 パイン しらすおかかおにぎり	640kcal 23.0g
7	月	ご飯 豚肉とじゃが芋煮 キャベツとツナのおかか和え みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナフレック缶 花かつお 長ねぎ 油揚げ	牛乳 たまごチャーハン	635kcal 24.4g
8	火	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の煮もの すまし汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ 人参 大根 鶏肉 小松菜 なす カットワカメ オレンジ	牛乳 コーンクリームパン	599kcal 20.1g
9	水	豚玉丼 白菜のサラダ みそ汁 パナナ	米 豚肉 かぼちゃ 玉子 あおさ粉 白菜 人参 もやし なめこ パナナ	牛乳 ミートトースト	571kcal 23.9g
10	木	ご飯 おからコロケ マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	米 鶏肉 乾燥おから じゃが芋 玉ねぎ 人参 マカロニ コーン トマト パセリ チンゲン菜 油揚げ オレンジ	牛乳 ウエハース 洋ナシ寒天	646kcal 18.0g
11	金	ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 切干大根 ほうれん草 人参 キヌサヤ 玉子	牛乳 きなこパンケーキ	568kcal 23.3g
12	土	ふりかけごはん 白糸タラのおかか焼き キャベツと玉子和え みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 白糸タラ 花かつお あおさ粉 さつまいも 玉子 キャベツ 油揚げ 花ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 粉豆腐のチヂミ	568kcal 24.7g
14	月	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め さつまいものごま煮 すまし汁	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつまいも 人参 いら胡麻 ソーメン カットワカメ	牛乳 手作りプリン	573kcal 20.9g
15	火	ご飯 助宗タラのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ コーン かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参 グリーンピース 長ねぎ ごぼう オレンジ	牛乳 レーズン甘食風	622kcal 22.2g
16	水	ご飯 鶏肉とさつまいものトマト煮 もやしと人参の和え物 スープ	米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ カットトマト パセリ もやし 人参 小松菜 カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	575kcal 22.6g
17	木	キャベツときのこのスパゲティ きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ	スパゲティ 豚肉 キャベツ えのき茸 人参 きゅうり 玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳	牛乳 たこ焼き風じゃがいも	541kcal 23.2g
18	金	ご飯 鶏肉の照り焼き玉子のせ 大根のごま和え みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース 大根 人参 すり胡麻 花ふ もやし	牛乳 ポパイケーキ	599kcal 21.6g
19	土	ふりかけごはん カラスカレイのサクサクフライ 豆腐の肉野菜あん みそ汁 白桃	米 ふりかけ カラスカレイ 白菜 豆腐 豚肉 かぼちゃ 万能ねぎ 玉ねぎ カットワカメ 白桃	牛乳 パイン しらすおかかおにぎり	640kcal 23.0g
21	月	ご飯 豚肉とじゃが芋煮 キャベツとツナのおかか和え みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナフレック缶 花かつお 長ねぎ 油揚げ	牛乳 たまごチャーハン	635kcal 24.4g
22	火	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の煮もの すまし汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ 人参 大根 鶏肉 小松菜 なす カットワカメ オレンジ	牛乳 コーンクリームパン	599kcal 20.1g
23	水	《イベント給食》衣笠丼 水菜と白菜のたいたん 豚汁 パナナ	米 油揚げ 長ねぎ 玉子 水菜 白菜 豚肉 人参 かぼちゃ パナナ	牛乳 ミートトースト	570kcal 24.0g
24	木	ご飯 おからコロケ マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	米 鶏肉 乾燥おから じゃが芋 玉ねぎ 人参 マカロニ コーン トマト パセリ チンゲン菜 油揚げ オレンジ	牛乳 ウエハース 洋ナシ寒天	646kcal 18.0g
25	金	ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 切干大根 ほうれん草 人参 キヌサヤ 玉子	牛乳 きなこパンケーキ	567kcal 23.1g
26	土	ふりかけごはん 白糸タラのおかか焼き キャベツと玉子和え みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 白糸タラ 花かつお あおさ粉 さつまいも 玉子 キャベツ 油揚げ 花ふ ヨーグルト	牛乳 粉豆腐のチヂミ	568kcal 26.0g
28	月	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め さつまいものごま煮 すまし汁	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ さつまいも 人参 いら胡麻 ソーメン カットワカメ	牛乳 手作りプリン	572kcal 20.9g
29	火	<b>休園 昭和の日</b>			
30	水	ご飯 鶏肉とさつまいものトマト煮 白菜と人参の和え物 スープ	米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ カットトマト パセリ 白菜 人参 小松菜 カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	574kcal 22.2g

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。