

2025



5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	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
2	金	小松菜かゆペースト さつま芋ペースト	米 小松菜 さつま芋
3	土	休園 憲法記念日	
5	月	休園 こどもの日	
6	火	休園 振替休日	
7	水	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
8	木	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
9	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
10	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
12	月	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
13	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
14	水	かゆペースト カラスカレイペースト バナナペースト	米 カラスカレイ バナナ
15	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
16	金	かゆペースト さつま芋ペースト バナナペースト	米 さつま芋 バナナ
17	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
19	月	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
20	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
21	水	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
22	木	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
23	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
24	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
26	月	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
27	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
28	水	かゆペースト カラスカレイペースト バナナペースト	米 カラスカレイ バナナ
29	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
30	金	かゆペースト さつま芋ペースト バナナペースト	米 さつま芋 バナナ
31	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参

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



5月の献立



東かわぐちボボ保育園

中期 8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ 人参 大根
2	金	小松菜かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 みそ汁	米 小松菜 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 焼ふ
3	土	休園 憲法記念日	
5	月	休園 こどもの日	
6	火	休園 振替休日	
7	水	かゆ 鶏肉と高野豆腐のやわらか煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 高野豆腐 小松菜 人参 卵黄 玉ねぎ 三色 ピーマン 焼ふ
8	木	かゆ 鮭と玉ねぎのだし煮 鶏肉とキャベツのくたくた煮 スープ	米 鮭 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ 人参 チンゲン菜
9	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ グリーンアスパラ 白菜 卵黄 人参 さつま芋 粉ミルク
10	土	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 人参のだし煮 みそ汁	米 玉ねぎ 卵黄 人参 花ふ チンゲン菜
12	月	かゆ 助宗タラとじゃが芋のだし煮 野菜の玉子とじ煮 鶏汁	米 助宗タラ じゃが芋 卵黄 大根 玉ねぎ インゲン 鶏肉 焼ふ 人参
13	火	かゆ 鶏肉と豆腐のとりみ煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 キャベツ きゅうり 人参 卵黄
14	水	かゆ カラスカレイのトマト煮 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 パナナ	米 カラスカレイ トマト 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ
15	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ 人参 大根
16	金	かゆ さつま芋のほくほく煮 人参サラダ みそ汁 パナナ	米 さつま芋 小松菜 人参 玉ねぎ 焼ふ パナナ
17	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮	米 白糸タラ 人参 鶏肉 大根 玉ねぎ
19	月	かゆ 鶏肉と野菜のみるく煮 豆腐サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 豆腐 きゅうり
20	火	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 鶏肉とかぼちゃのとりみ煮 みそ汁	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ
21	水	かゆ 鶏肉と高野豆腐のやわらか煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 高野豆腐 小松菜 人参 卵黄 玉ねぎ ピーマン パプリカ 焼ふ
22	木	かゆ 鮭と玉ねぎのだし煮 鶏肉とキャベツのくたくた煮 スープ	米 鮭 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ 人参 チンゲン菜
23	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン 白菜 卵黄 人参 さつま芋 粉ミルク
24	土	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 人参のだし煮 みそ汁	米 玉ねぎ 卵黄 人参 花ふ チンゲン菜
26	月	かゆ 助宗タラとじゃが芋のだし煮 野菜の玉子とじ煮 鶏汁	米 助宗タラ じゃが芋 卵黄 大根 玉ねぎ インゲン 鶏肉 焼ふ 人参
27	火	かゆ 鶏肉と豆腐のとりみ煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 キャベツ きゅうり 人参 卵黄
28	水	かゆ カラスカレイのトマト煮 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 パナナ	米 カラスカレイ トマト 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ
29	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ 人参 大根
30	金	かゆ さつま芋のほくほく煮 人参サラダ みそ汁 パナナ	米 さつま芋 小松菜 人参 玉ねぎ 焼ふ パナナ
31	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮	米 白糸タラ 人参 鶏肉 大根 玉ねぎ

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



5月の献立



東かわぐちボボロ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	木	かゆ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ 人参 大根 しめじ
2	金	小松菜かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 みそ汁	米 小松菜 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 焼ふ
3	土	休園 憲法記念日	
5	月	休園 こどもの日	
6	火	休園 振替休日	
7	水	かゆ 鶏肉と高野豆腐のやわらか煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 高野豆腐 小松菜 人参 玉子 玉ねぎ 三色ピーマン 焼ふ カットワカメ
8	木	かゆ 鮭と玉ねぎのだし煮 豚肉とキャベツのくたくた煮 スープ	米 鮭 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 人参 チンゲン菜 しめじ
9	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ グリーンアスパラ スナッPEndウ 白菜 玉子 人参 さつま芋 粉ミルク
10	土	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 人参のだし煮 みそ汁	米 玉ねぎ 玉子 人参 花ふ チンゲン菜
12	月	かゆ 助宗タラとじゃが芋のだし煮 野菜の玉子とじ煮 豚汁	米 助宗タラ じゃが芋 玉子 大根 玉ねぎ インゲン 豚肉 焼ふ 人参
13	火	かゆ 鶏肉と豆腐のとりみ煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 キャベツ きゅうり 人参 玉子
14	水	かゆ カラスカレイのトマト煮 豚肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ トマト 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ カットワカメ もやし パナナ
15	木	かゆ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ 人参 大根 しめじ
16	金	かゆ さつま芋のほくほく煮 もやしと人参のサラダ みそ汁 パナナ	米 さつま芋 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 焼ふ パナナ
17	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 豚肉と大根のやわらか煮	米 白糸タラ 人参 豚肉 大根 玉ねぎ
19	月	かゆ 鶏肉と野菜のみるく煮 豆腐サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 豆腐 きゅうり
20	火	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 豚肉とかぼちゃのとりみ煮 みそ汁	米 助宗タラ キャベツ 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ
21	水	かゆ 鶏肉と高野豆腐のやわらか煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 高野豆腐 小松菜 人参 玉子 玉ねぎ ピーマン パプリカ 焼ふ カットワカメ
22	木	かゆ 鮭と玉ねぎのだし煮 豚肉とキャベツのくたくた煮 スープ	米 鮭 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 人参 チンゲン菜 えのき茸
23	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン 白菜 玉子 人参 さつま芋 粉ミルク
24	土	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 人参のだし煮 みそ汁	米 玉ねぎ 玉子 人参 花ふ チンゲン菜
26	月	かゆ 助宗タラとじゃが芋のだし煮 野菜の玉子とじ煮 豚汁	米 助宗タラ じゃが芋 玉子 大根 玉ねぎ インゲン 豚肉 焼ふ 人参
27	火	かゆ 鶏肉と豆腐のとりみ煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 キャベツ きゅうり 人参 玉子
28	水	かゆ カラスカレイのトマト煮 豚肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ トマト 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ カットワカメ もやし パナナ
29	木	かゆ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ 人参 大根 しめじ
30	金	かゆ さつま芋のほくほく煮 もやしと人参のサラダ みそ汁 パナナ	米 さつま芋 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 焼ふ パナナ
31	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 豚肉と大根のやわらか煮	米 白糸タラ 人参 豚肉 大根 玉ねぎ

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



5月の献立



東かわぐちポロ保育園

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	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と玉子の甘辛炒め キャベツのマヨサラダ みそ汁	米 玉子 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	442kcal 18.0g
2	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ちまき風混ぜ込みごはん こいのぼりコロッケ みそ汁 アップルゼリー	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 オイスターソース さつま芋 ツナフレック缶 人参 万能ねぎ 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 レーズンおから蒸しパン	561.0g 17.0g
3	土	休園 憲法記念日				
5	月	休園 こどもの日				
6	火	休園 振替休日				
7	水	牛乳 せんべい	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 小松菜 人参 玉子 春雨 玉ねぎ 三色ピーマン 焼ふ カットワカメ	牛乳 ピラフおにぎり	547kcal 19.3g
8	木	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 鮭のコーンクリームチーズ焼き 豚しゃぶサラダ スープ パイン	米 ふりかけ 鮭 クリームコーン缶 スライス チーズ 玉ねぎ パセリ粉 豚肉 キャベツ 人参 チンゲン菜 しめじ パイン	牛乳 ふんわりスコーン	477kcal 17.5g
9	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》春野菜のスパゲティナポリタン 白菜と玉子のツナ和え みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ パプリカ グリーンアスパラ スナップエンドウ 白菜 ツナフレック缶 玉子 人参 さつま芋 牛乳	牛乳 カレー肉まん風	483kcal 21.6g
10	土	牛乳 ビスケット	ふわふわ玉子丼 ひじきと粉豆腐煮 みそ汁 ヨーグルト	米 油揚げ 玉ねぎ 玉子 グリンピース 人参 ひじき 粉とうふ 花ふ チンゲン菜 ヨーグルト	牛乳 洋なし かぼちゃのきな粉団子	505kcal 19.9g
12	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 大根の玉子とじ煮 豚汁 アップルゼリー	米 助宗タラ じゃが芋 大根 玉ねぎ 玉子 インゲン 豚肉 焼ふ 人参 アップルジュース 粉寒天	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	525kcal 21.0g
13	火	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 キャベツときゅうり和え スープ	米 鶏肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 キャベツ きゅうり 人参 玉子 コーン	牛乳 セサミビスコッティ	481kcal 18.3g
14	水	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのから揚げ かぼちゃと豚肉煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ トマト 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 万能ねぎ もやし カットワカメ パナナ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	484kcal 16.6g
15	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と玉子の甘辛炒め キャベツのマヨサラダ みそ汁	米 玉子 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	442kcal 18.0g
16	金	牛乳 せんべい	ご飯 さつま芋ツナコロッケ もやしのサラダ みそ汁 パナナ	米 さつま芋 ツナフレック缶 小松菜 もやし 人参 コーン 玉ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	542kcal 15.6g
17	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 白糸タラの磯風味焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 人参 豚肉 大根 玉ねぎ 油揚げ ごぼう オレンジ	牛乳 ホットケーキ	465kcal 18.7g
19	月	牛乳 せんべい	チキンカレーライス 豆腐サラダ 黄桃	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 豆腐 きゅうり コーン 黄桃	牛乳 チーズ カラメル風おふラスク	520kcal 18.6g
20	火	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 助宗タラのてり焼き かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ひじき 助宗タラ キャベツ かぼちゃ 豚肉 油揚げ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 牛乳寒天	456kcal 16.2g
21	水	牛乳 せんべい	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 小松菜 人参 玉子 春雨 玉ねぎ ピーマン パプリカ 焼ふ カットワカメ	牛乳 ピラフおにぎり	544kcal 19.3g
22	木	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 鮭のコーンクリームチーズ焼き 豚しゃぶサラダ スープ パイン	米 ふりかけ 鮭 クリームコーン缶 スライスチーズ 玉ねぎ パセリ 豚肉 キャベツ 人参 チンゲン菜 えのき茸 パイン	牛乳 ふんわりスコーン	477kcal 17.5g
23	金	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン 白菜と玉子のツナ和え みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン 白菜 ツナフレック缶 玉子 人参 さつま芋 牛乳	牛乳 カレー肉まん風	483kcal 21.5g
24	土	牛乳 ビスケット	ふわふわ玉子丼 ひじきと粉豆腐煮 みそ汁 黄桃	米 油揚げ 玉ねぎ 玉子 グリンピース 人参 ひじき 粉とうふ 花ふ チンゲン菜 黄桃	牛乳 洋なし かぼちゃのきな粉団子	502kcal 19.1g
26	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 大根の玉子とじ煮 豚汁 アップルゼリー	米 助宗タラ じゃが芋 大根 玉ねぎ 玉子 インゲン 豚肉 焼ふ 人参 アップルジュース 粉寒天	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	527kcal 21.0g
27	火	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 キャベツときゅうり和え スープ	米 鶏肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 キャベツ きゅうり 人参 玉子 コーン	牛乳 セサミビスコッティ	481kcal 18.3g
28	水	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのから揚げ かぼちゃと豚肉煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ トマト 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 万能ねぎ もやし カットワカメ パナナ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	484kcal 16.6g
29	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と玉子の甘辛炒め キャベツのマヨサラダ みそ汁	米 玉子 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	442kcal 18.0g
30	金	牛乳 せんべい	ご飯 さつま芋ツナコロッケ もやしのサラダ みそ汁 パナナ	米 さつま芋 ツナフレック缶 小松菜 もやし 人参 コーン 玉ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	542kcal 15.6g
31	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 白糸タラの磯風味焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 人参 豚肉 大根 玉ねぎ 油揚げ ごぼう オレンジ	牛乳 ホットケーキ	465kcal 18.7g

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。

2025



5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	木	ご飯 豚肉と玉子の甘辛炒め キャベツのマヨサラダ みそ汁	米 玉子 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	522kcal 21.4g
2	金	《イベント給食》ちまき風混ぜ込みごはん こいのぼりコロッケ みそ汁 アップルゼリー	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 オイスターソース さつま芋 ツナフレーク缶 人参 万能ねぎ 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 レーズンおから蒸しパン	678kcal 20.3g
3	土	休園 憲法記念日			
5	月	休園 こどもの日			
6	火	休園 振替休日			
7	水	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 小松菜 人参 玉子 春雨 玉ねぎ 三色ピーマン 焼ふ カットワカメ	牛乳 ピラフおにぎり	662kcal 23.2g
8	木	ふりかけごはん 鮭のコーンクリームチーズ焼き 豚しゃぶサラダ スープ パイン	米 ふりかけ 鮭 クリームコーン缶 スライスチーズ 玉ねぎ バセリ粉 豚肉 キャベツ 人参 チンゲン菜 しめじ パイン	牛乳 ふんわりスコーン	569kcal 20.8g
9	金	《イベント給食》春野菜のスパゲティナポリタン 白菜と玉子のツナ和え みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ パプリカ グリーンアスパラ スナップエンドウ 白菜 ツナフレーク缶 玉子 人参 さつま芋 牛乳	牛乳 カレー肉まん風	575kcal 26.4g
10	土	ふわふわ玉子丼 ひじきと粉豆腐煮 みそ汁 ヨーグルト	米 油揚げ 玉ねぎ 玉子 グリンピース 人参 ひじき 粉とうふ 花ふ チンゲン菜 ヨーグルト	牛乳 洋なし かぼちゃのきな粉団子	612kcal 24.0g
12	月	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 大根の玉子とじ煮 豚汁 アップルゼリー	米 助宗タラ じゃが芋 大根 玉ねぎ 玉子 インゲン 豚肉 焼ふ 人参 アップルジュース 粉寒天	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	634kcal 25.6g
13	火	ご飯 麻婆豆腐 キャベツときゅうりと和え スープ	米 鶏肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 キャベツ きゅうり 人参 玉子 コーン	牛乳 セサミビスコッティ	580kcal 21.8g
14	水	ご飯 カラスカレイのから揚げ かぼちゃと豚肉煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ トマト 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 万能ねぎ もやし カットワカメ パナナ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	578kcal 19.6g
15	木	ご飯 豚肉と玉子の甘辛炒め キャベツのマヨサラダ みそ汁	米 玉子 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	522kcal 21.4g
16	金	ご飯 さつま芋ツナコロッケ もやしのサラダ みそ汁 パナナ	米 さつま芋 ツナフレーク缶 小松菜 もやし 人参 コーン 玉ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	653kcal 18.4g
17	土	ふりかけごはん 白糸タラの磯風味焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 人参 豚肉 大根 玉ねぎ 油揚げ ごぼう オレンジ	牛乳 ホットケーキ	553kcal 22.4g
19	月	チキンカレーライス 豆腐サラダ 黄桃	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 豆腐 きゅうり コーン 黄桃	牛乳 チーズ カラメル風おふろスク	628kcal 22.4g
20	火	ひじきご飯 助宗タラのてり焼き かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ひじき 助宗タラ キャベツ かぼちゃ 豚肉 油揚げ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 牛乳寒天	546kcal 19.1g
21	水	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 小松菜 人参 玉子 春雨 玉ねぎ ピーマン パプリカ 焼ふ カットワカメ	牛乳 ピラフおにぎり	659kcal 23.2g
22	木	ふりかけごはん 鮭のコーンクリームチーズ焼き 豚しゃぶサラダ スープ パイン	米 ふりかけ 鮭 クリームコーン缶 スライスチーズ 玉ねぎ バセリ粉 豚肉 キャベツ 人参 チンゲン菜 えのき草 パイン	牛乳 ふんわりスコーン	569kcal 20.8g
23	金	スパゲティナポリタン 白菜と玉子のツナ和え みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン 白菜 ツナフレーク缶 玉子 人参 さつま芋 牛乳	牛乳 カレー肉まん風	574kcal 26.3g
24	土	ふわふわ玉子丼 ひじきと粉豆腐煮 みそ汁 黄桃	米 油揚げ 玉ねぎ 玉子 グリンピース 人参 ひじき 粉とうふ 花ふ チンゲン菜 黄桃	牛乳 洋なし かぼちゃのきな粉団子	608kcal 22.9g
26	月	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 大根の玉子とじ煮 豚汁 アップルゼリー	米 助宗タラ じゃが芋 大根 玉ねぎ 玉子 インゲン 豚肉 焼ふ 人参 アップルジュース 粉寒天	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	637kcal 25.6g
27	火	ご飯 麻婆豆腐 キャベツときゅうりと和え スープ	米 鶏肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 キャベツ きゅうり 人参 玉子 コーン	牛乳 セサミビスコッティ	580kcal 21.8g
28	水	ご飯 カラスカレイのから揚げ かぼちゃと豚肉煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ トマト 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 万能ねぎ もやし カットワカメ パナナ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	578kcal 19.6g
29	木	ご飯 豚肉と玉子の甘辛炒め キャベツのマヨサラダ みそ汁	米 玉子 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	522kcal 21.4g
30	金	ご飯 さつま芋ツナコロッケ もやしのサラダ みそ汁 パナナ	米 さつま芋 ツナフレーク缶 小松菜 もやし 人参 コーン 玉ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	653kcal 18.4g
31	土	ふりかけごはん 白糸タラの磯風味焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 人参 豚肉 大根 玉ねぎ 油揚げ ごぼう オレンジ	牛乳 ホットケーキ	553kcal 22.4g

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。