

2025



8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 チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
2	土	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
4	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
5	火	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
6	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
7	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
8	金	かゆペースト 白菜ペースト バナナペースト	米 白菜 バナナ
9	土	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
11	月	休園 山の日	
12	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
13	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
14	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
15	金	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
16	土	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
18	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
19	火	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
20	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
21	木	うどんペースト さつま芋ペースト	うどん さつま芋
22	金	かゆペースト 白菜ペースト バナナペースト	米 白菜 バナナ
23	土	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
25	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
26	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
27	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
28	木	人参かゆペースト 大根ペースト	米 人参 大根
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 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



8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 豆腐と鶏肉のトロみ煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 チンゲン菜 なす 焼ふ
2	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 卵黄 鶏肉 小松菜 キャベツ
4	月	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 大根サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク 大根 人参 きゅうり
5	火	かゆ 白糸タラと人参のみそ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 すまし汁	米 白糸タラ 人参 鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ 豆腐
6	水	かゆ 鶏肉のトロトロ玉子とじ煮 きゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 きゅうり 人参
7	木	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 野菜のやわらか煮	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参
8	金	かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮 チンゲン菜のサラダ 鶏汁 パナナ	米 白糸タラ 白菜 チンゲン菜 鶏肉 人参 パナナ
9	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 卵黄 ソーメン
11	月	休園 山の日	
12	火	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 豆腐と白菜のサラダ スープ	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐 白菜 レッドピーマン 大根 人参
13	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 なす
14	木	かゆ 鶏肉のトマト煮 大根サラダ みそ汁	米 鶏肉 トマト 大根 卵黄
15	金	かゆ 豆腐と鶏肉のトロみ煮 チンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 チンゲン菜 なす 焼ふ
16	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 卵黄 鶏肉 小松菜 キャベツ
18	月	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 大根サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク 大根 人参 きゅうり
19	火	かゆ 白糸タラと人参のみそ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 すまし汁	米 白糸タラ 人参 鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ 豆腐
20	水	かゆ 鶏肉のトロトロ玉子とじ煮 きゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 きゅうり 人参
21	木	鶏肉と野菜のくたくた豆乳うどん 野菜のやわらか煮	うどん 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 豆乳 キャベツ 人参
22	金	かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮 チンゲン菜のサラダ 鶏汁 パナナ	米 白糸タラ 白菜 チンゲン菜 鶏肉 人参 パナナ
23	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 卵黄 ソーメン
25	月	かゆ 鮭とかぼちゃのほくほく煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 かぼちゃ 鶏肉 人参 インゲン 卵黄 ほうれん草
26	火	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 豆腐と白菜のサラダ スープ	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐 白菜 パプリカ 大根 人参
27	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 なす パナナ
28	木	人参かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 大根サラダ すまし汁	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 大根 卵黄
29	金	かゆ 豆腐と鶏肉のトロみ煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 チンゲン菜 なす 焼ふ
30	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 卵黄 鶏肉 小松菜 キャベツ

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



8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 豆腐と豚肉のとりみ煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 もやし チンゲン菜 なす 焼ふ
2	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 玉子 鶏肉 小松菜 キャベツ
4	月	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 大根サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク 大根 人参 きゅうり
5	火	かゆ 白糸タラと人参のみそ煮 豚肉と野菜のやわらか煮 すまし汁	米 白糸タラ 人参 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ カットワカメ 豆腐
6	水	かゆ 鶏肉ののろろ玉子とじ煮 もやしときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 もやし きゅうり 人参 しめじ
7	木	かゆ 豚肉とキャベツのくたくた煮 野菜のやわらか煮	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参
8	金	かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮 チンゲン菜ともやしのサラダ 鶏汁 パナナ	米 白糸タラ 白菜 チンゲン菜 もやし 鶏肉 人参 パナナ
9	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋の玉子とじ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 玉子 ソーメン カットワカメ
11	月	休園 山の日	
12	火	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 豆腐と白菜のサラダ スープ	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐 白菜 レッドピーマン 大根 人参
13	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豚肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 豚肉 かぼちゃ チンゲン菜 なす
14	木	かゆ 鶏肉のトマト煮 大根サラダ みそ汁	米 鶏肉 トマト 大根 しめじ 玉子
15	金	かゆ 豆腐と豚肉のとりみ煮 チンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 チンゲン菜 なす 焼ふ
16	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 玉子 鶏肉 小松菜 キャベツ
18	月	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 大根サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク 大根 人参 きゅうり
19	火	かゆ 白糸タラと人参のみそ煮 豚肉と野菜のやわらか煮 すまし汁	米 白糸タラ 人参 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ カットワカメ 豆腐
20	水	かゆ 鶏肉ののろろ玉子とじ煮 もやしときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 もやし きゅうり 人参 しめじ
21	木	豚肉と野菜のくたくた豆乳うどん 野菜のやわらか煮	うどん 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆乳 キャベツ 人参
22	金	かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮 チンゲン菜ともやしのサラダ 鶏汁 パナナ	米 白糸タラ 白菜 チンゲン菜 もやし 鶏肉 人参 パナナ
23	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋の玉子とじ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 玉子 ソーメン カットワカメ
25	月	かゆ 鮭とかぼちゃのほくほく煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 かぼちゃ 豚肉 人参 インゲン 玉子 ほうれん草
26	火	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 豆腐と白菜のサラダ スープ	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐 白菜 パプリカ 大根 人参
27	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豚肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 かぼちゃ チンゲン菜 なす パナナ
28	木	人参かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 大根サラダ すまし汁	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 大根 しめじ 玉子
29	金	かゆ 豆腐と豚肉のとりみ煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 もやし チンゲン菜 なす 焼ふ
30	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 玉子 鶏肉 小松菜 キャベツ

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



8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 豆腐と豚肉の和風煮 玉子ともやしのおかか炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 もやし チンゲン菜 花かつお なす 焼ふ	牛乳 チーズスコーン	498kcal 20.9g
2	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 厚焼き玉子 炒り粉豆腐 みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 鶏肉 小松菜 粉とうふ キャベツ 長ねぎ パイン	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	480kcal 19.5g
4	月	牛乳 せんべい	夏野菜のカレーライス 大根サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カレールー 豆乳 大根 人参 きゅうり オレンジ	牛乳 小松菜のおやき風	473kcal 15.0g
5	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのねぎ味噌チーズ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁 黄桃	米 白糸タラ 長ねぎ スライスチーズ 人参 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ カットワカメ 豆腐 黄桃	牛乳 ウエハース 洋ナシ寒天	429kcal 16.7g
6	水	牛乳 せんべい	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あんかけ もやしときゅうりのナムル スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ パセリ もやし きゅうり 人参 しめじ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	493kcal 17.2g
7	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもちこし アップルゼリー	中華めん 竹輪 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ あおさ粉 ウインナー ホットケーキミックス 豆乳 とうもろこし アップルジュース 粉寒天	牛乳 たまごチャーハン	532kcal 17.9g
8	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 白糸タラの香草パン粉焼き 納豆と野菜和え 鶏汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ パセリ 白菜 納豆 チンゲン菜 人参 鶏肉 もやし なめこ パナナ	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	480kcal 22.6g
9	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉とズッキーニの甘辛炒め ツナと玉子煮 みそにゅうめん	米 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ 人参 ツナフレック缶 じゃが芋 玉子 ソーメン カットワカメ	牛乳 ふんわりどら焼き	477kcal 19.8g
11	月	休園 山の日				
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉とさつま芋のトマト煮 豆腐と白菜のサラダ スープ	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ カットトマト 豆腐 白菜 レッドピーマン 大根 人参	牛乳 ミルクパン	522kcal 18.3g
13	水	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのオランダ煮 豚肉とかぼちゃの炒め物 みそ汁 アップルゼリー	米 助宗タラ 人参 いり胡麻 豚肉 かぼちゃ 青ネギ チンゲン菜 なす アップルジュース 粉寒天	牛乳 鮭の炊き込みごはん	502kcal 18.7g
14	木	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンソテー 大根とコーンのマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 トマト 大根 コーン しめじ 玉子	牛乳 しらすじゃが芋スティック	424kcal 15.9g
15	金	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 玉子とチンゲン菜のおかか炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 チンゲン菜 花かつお なす 焼ふ	牛乳 チーズスコーン	497kcal 20.8g
16	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 厚焼き玉子 炒り粉豆腐 みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 鶏肉 小松菜 粉とうふ キャベツ 長ねぎ パイン	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	480kcal 19.5g
18	月	牛乳 せんべい	夏野菜のカレーライス 大根サラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カレールー 豆乳 大根 人参 きゅうり みかん	牛乳 小松菜のおやき風	480kcal 15.1g
19	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのねぎ味噌チーズ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁 黄桃	米 白糸タラ 長ネギ スライスチーズ 人参 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ カットワカメ 豆腐 黄桃	牛乳 ウエハース 洋ナシ寒天	431kcal 16.8g
20	水	牛乳 せんべい	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あんかけ もやしときゅうりのナムル スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ パセリ もやし きゅうり 人参 しめじ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	493kcal 17.2g
21	木	牛乳 ビスケット	豚肉のごま豆乳うどん キャベツとコーン炒め 梨	うどん 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆乳 すり胡麻 キャベツ コーン 人参 梨	牛乳 たまごチャーハン	511kcal 19.2g
22	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 白糸タラの香草パン粉焼き 納豆と野菜和え 鶏汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ パセリ 白菜 納豆 チンゲン菜 人参 鶏肉 もやし なめこ パナナ	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	480kcal 22.6g
23	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉とズッキーニの甘辛炒め ツナと玉子煮 みそにゅうめん	米 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ 人参 ツナフレック缶 じゃが芋 玉子 ソーメン カットワカメ	牛乳 ふんわりどら焼き	477kcal 19.8g
25	月	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の磯辺焼き 切干大根煮 みそ汁 オレンジ	米 鮭 あおさ粉 かぼちゃ 切干大根 豚肉 人参 インゲン 玉子 ほうれん草 オレンジ	牛乳 レーズン甘食風	513kcal 19.7g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉とさつま芋のトマト煮 豆腐と白菜のサラダ スープ	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ カットトマト 豆腐 白菜 パプリカ 大根 人参	牛乳 ミルクパン	521kcal 18.3g
27	水	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのオランダ煮 豚肉とかぼちゃの炒め物 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 いり胡麻 豚肉 かぼちゃ 万能ねぎ チンゲン菜 なす パナナ	牛乳 鮭の炊き込みごはん	493kcal 18.7g
28	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》金魚飯 鶏ちゃん焼き（岐阜県） 大根とコーンのマヨサラダ すまし汁	米 人参 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ キャベツ ニラ 生姜 大根 コーン しめじ 玉子	牛乳 しらすじゃが芋スティック	455kcal 17.7g
29	金	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 玉子ともやしのおかか炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 もやし チンゲン菜 花かつお なす 焼ふ	牛乳 チーズスコーン	498kcal 20.9g
30	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 厚焼き玉子 炒り粉豆腐 みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 鶏肉 小松菜 粉とうふ キャベツ 長ねぎ パイン	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	480kcal 19.5g

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



8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	金	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 玉子ともやしのおかか炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 もやし チンゲン菜 花かつお なす 焼ふ	牛乳 チーズスコーン	594kcal 25.4g
2	土	ふりかけごはん 厚焼き玉子 炒り粉豆腐 みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 鶏肉 小松菜 粉とうふ キャベツ 長ねぎ パイン	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	573kcal 23.5g
4	月	夏野菜のカレーライス 大根サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カレールー 豆乳 大根 人参 きゅうり オレンジ	牛乳 小松菜のおやき風	565kcal 17.6g
5	火	ご飯 白糸タラのねぎ味噌チーズ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁 黄桃	米 白糸タラ 長ねぎ スライスチーズ 人参 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ カットワカメ 豆腐 黄桃	牛乳 ウエハース 洋ナシ寒天	511kcal 19.7g
6	水	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あんかけ もやしときゅうりのナムル スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ パセリ もやし きゅうり 人参 しめじ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	591kcal 20.4g
7	木	《イベント給食》ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもちろし アップルゼリー	中華めん 竹輪 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ あおさ粉 ウインナー ホットケーキミックス 豆乳 とうもろこし アップルジュース 粉寒天	牛乳 たまごチャーハン	643kcal 21.3g
8	金	ふりかけごはん 白糸タラの香草パン粉焼き 納豆と野菜和え 鶏汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ パセリ 白菜 納豆 チンゲン菜 人参 鶏肉 もやし なめこ パナナ	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	571kcal 27.7g
9	土	ご飯 豚肉とズッキーニの甘辛炒め ツナと玉子煮 みそにゅうめん	米 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ 人参 ツナフレーク缶 じゃが芋 玉子 ソーメン カットワカメ	牛乳 ふんわりどら焼き	574kcal 23.9g
11	月	休園 山の日			
12	火	ご飯 鶏肉とさつま芋のトマト煮 豆腐と白菜のサラダ スープ	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ カットトマト 豆腐 白菜 レッドビーマン 大根 人参	牛乳 ミルクパン	635kcal 21.9g
13	水	ご飯 助宗タラのオランダ煮 豚肉とかぼちゃの炒め物 みそ汁 アップルゼリー	米 助宗タラ 人参 いり胡麻 豚肉 かぼちゃ 青ネギ チンゲン菜 なす アップルジュース 粉寒天	牛乳 鮭の炊き込みごはん	603kcal 22.4g
14	木	ご飯 チキンソテー 大根とコーンのマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 トマト 大根 コーン しめじ 玉子	牛乳 しらすじゃが芋スティック	499kcal 18.7g
15	金	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 玉子とチンゲン菜のおかか炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 チンゲン菜 花かつお なす 焼ふ	牛乳 チーズスコーン	593kcal 25.3g
16	土	ふりかけごはん 厚焼き玉子 炒り粉豆腐 みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 鶏肉 小松菜 粉とうふ キャベツ 長ねぎ パイン	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	573kcal 23.5g
18	月	夏野菜のカレーライス 大根サラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カレールー 豆乳 大根 人参 きゅうり みかん	牛乳 小松菜のおやき風	574kcal 17.7g
19	火	ご飯 白糸タラのねぎ味噌チーズ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁 黄桃	米 白糸タラ 長ネギ スライスチーズ 人参 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ カットワカメ 豆腐 黄桃	牛乳 ウエハース 洋ナシ寒天	513kcal 19.9g
20	水	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あんかけ もやしときゅうりのナムル スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ パセリ もやし きゅうり 人参 しめじ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	591kcal 20.4g
21	木	豚肉のごま豆乳うどん キャベツとコーン炒め 梨	うどん 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆乳 すり胡麻 キャベツ コーン 人参 梨	牛乳 たまごチャーハン	614kcal 23.1g
22	金	ふりかけごはん 白糸タラの香草パン粉焼き 納豆と野菜和え 鶏汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ パセリ 白菜 納豆 チンゲン菜 人参 鶏肉 もやし なめこ パナナ	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	571kcal 27.7g
23	土	ご飯 豚肉とズッキーニの甘辛炒め ツナと玉子煮 みそにゅうめん	米 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ 人参 ツナフレーク缶 じゃが芋 玉子 ソーメン カットワカメ	牛乳 ふんわりどら焼き	574kcal 23.9g
25	月	ご飯 鮭の磯辺焼き 切干大根煮 みそ汁 オレンジ	米 鮭 あおさ粉 かぼちゃ 切干大根 豚肉 人参 インゲン 玉子 ほうれん草 オレンジ	牛乳 レーズン甘食風	619kcal 23.8g
26	火	ご飯 鶏肉とさつま芋のトマト煮 豆腐と白菜のサラダ スープ	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ カットトマト 豆腐 白菜 パプリカ 大根 人参	牛乳 ミルクパン	633kcal 21.8g
27	水	ご飯 助宗タラのオランダ煮 豚肉とかぼちゃの炒め物 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 いり胡麻 豚肉 かぼちゃ 万能ねぎ チンゲン菜 なす パナナ	牛乳 鮭の炊き込みごはん	591kcal 22.4g
28	木	《イベント給食》金魚飯 鶏ちゃん焼き（岐阜県） 大根とコーンのマヨサラダ すまし汁	米 人参 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ キャベツ ニラ 生姜 大根 コーン しめじ 玉子	牛乳 しらすじゃが芋スティック	540kcal 21.0g
29	金	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 玉子ともやしのおかか炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 もやし チンゲン菜 花かつお なす 焼ふ	牛乳 チーズスコーン	594kcal 25.4g
30	土	ふりかけごはん 厚焼き玉子 炒り粉豆腐 みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 鶏肉 小松菜 粉とうふ キャベツ 長ねぎ パイン	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	573kcal 23.5g

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。