2025

９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	月	かゆペースト　かぼちゃペースト	米　かぼちゃ
2	火	かゆペースト　さつま芋ペースト	米　さつま芋
3	水	かゆペースト　小松菜ペースト　バナナペースト	米　小松菜　バナナ
4	木	かゆペースト　人参ペースト	米　人参
5	金	かゆペースト　じゃが芋ペースト	米　じゃが芋
6	土	かゆペースト　かぼちゃペースト	米　かぼちゃ
8	月	かゆペースト　大根ペースト　りんごペースト	米　大根　りんご
9	火	かゆペースト　助宗タラペースト	米　助宗タラ
10	水	かゆペースト　さつま芋ペースト	米　さつま芋
11	木	うどんペースト　人参ペースト	うどん　人参
12	金	かゆペースト　白糸タラペースト　バナナペースト	米　白糸タラ　バナナ
13	土	かゆペースト　チンゲン菜ペースト	米　チンゲン菜
15	月	休園　敬老の日	
16	火	かゆペースト　さつま芋ペースト	米　さつま芋
17	水	かゆペースト　小松菜ペースト	米　小松菜
18	木	かゆペースト　キャベツペースト	米　キャベツ
19	金	かゆペースト　白菜ペースト	米　白菜
20	土	かゆペースト　かぼちゃペースト	米　かぼちゃ
22	月	かゆペースト　大根ペースト　りんごペースト	米　大根　りんご
23	火	休園　秋分の日	
24	水	かゆペースト　さつま芋ペースト	米　さつま芋
25	木	うどんペースト　人参ペースト	うどん　人参
26	金	かゆペースト　白糸タラペースト　バナナペースト	米　白糸タラ　バナナ
27	土	かゆペースト　チンゲン菜ペースト	米　チンゲン菜
29	月	かゆペースト　かぼちゃペースト	米　かぼちゃ
30	火	かゆペースト　さつま芋ペースト　りんごペースト	米　さつま芋　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。

2025

９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	月	かゆ　助宗タラと玉ねぎのみそ煮 かぼちゃと人参のサラダ　すまし汁	米　助宗タラ　玉ねぎ　かぼちゃ　人参　卵黄
2	火	かゆ　鶏肉と人参のやわらか煮 大根の玉子とじ煮　みそ汁	米　鶏肉　人参　卵黄　大根　さつま芋
3	水	かゆ　鶏肉と小松菜の玉子とじ煮 スープ　バナナ	米　鶏肉　小松菜　人参　卵黄　なす　玉ねぎ　バナナ
4	木	かゆ　鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のだし煮　すまし汁	米　鮭　キャベツ　ピーマン　人参　鶏肉　大根　ソーメン
5	金	かゆ　鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 きゅうりのサラダ	米　鶏肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆乳　きゅうり
6	土	かゆ　鶏肉と野菜の玉子とじ煮 高野豆腐とかぼちゃのほくほく煮　みそ汁	米　卵黄　鶏肉　人参　キャベツ　高野豆腐　かぼちゃ 玉ねぎ　チンゲン菜　花ふ
8	月	かゆ　鶏肉と野菜の玉子とじ煮 さつま芋サラダ　ミルクスープ　りんご	米　鶏肉　玉ねぎ　人参　卵黄　さつま芋　きゅうり 大根　チンゲン菜　粉ミルク　りんご
9	火	かゆ　助宗タラと野菜のだし煮 鶏肉と白菜のやわらか煮　スープ	米　助宗タラ　玉ねぎ　パプリカ　ピーマン　鶏肉　白菜 豆腐
10	水	かゆ　鶏肉と大根のとろとろ煮 玉子サラダ　みそ汁	米　鶏肉　大根　人参　卵黄　玉ねぎ　花ふ　さつま芋
11	木	鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん　鶏肉　玉ねぎ　人参　卵黄　かぼちゃ
12	金	かゆ　白糸タラと野菜のコトコト煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮　バナナ	米　白糸タラ　玉ねぎ　なす　鶏肉　キャベツ　人参　バナナ
13	土	かゆ　鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ	米　鶏肉　玉ねぎ　チンゲン菜　きゅうり　人参
15	月	**休園　敬老の日**	
16	火	かゆ　鶏肉と人参のやわらか煮 大根の玉子とじ煮　みそ汁	米　鶏肉　人参　卵黄　大根　さつま芋
17	水	かゆ　鶏肉と小松菜の玉子とじ煮 白菜のサラダ　スープ	米　鶏肉　小松菜　人参　卵黄　白菜　なす　玉ねぎ
18	木	かゆ　鮭とキャベツのみそ煮 鶏肉と大根のだし煮　すまし汁	米　鮭　キャベツ　鶏肉　大根　ソーメン
19	金	かゆ　鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 白菜ときゅうりのサラダ	米　鶏肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆乳　白菜　きゅうり
20	土	かゆ　鶏肉と野菜の玉子とじ煮 高野豆腐とかぼちゃのほくほく煮　みそ汁	米　卵黄　鶏肉　人参　キャベツ　高野豆腐　かぼちゃ 玉ねぎ　チンゲン菜　花ふ
22	月	かゆ　鶏肉と野菜の玉子とじ煮 さつま芋サラダ　ミルクスープ　りんご	米　鶏肉　玉ねぎ　人参　卵黄　さつま芋　きゅうり 大根　チンゲン菜　粉ミルク　りんご
23	火	**休園　秋分の日**	
24	水	かゆ　鶏肉と大根のとろとろ煮 玉子サラダ　みそ汁	米　鶏肉　大根　人参　卵黄　玉ねぎ　花ふ　さつま芋
25	木	鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん　鶏肉　玉ねぎ　人参　卵黄　かぼちゃ
26	金	かゆ　白糸タラと野菜のコトコト煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮　バナナ	米　白糸タラ　玉ねぎ　なす　鶏肉　キャベツ　人参　バナナ
27	土	かゆ　鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ	米　鶏肉　玉ねぎ　チンゲン菜　きゅうり　人参
29	月	かゆ　助宗タラと玉ねぎのみそ煮 かぼちゃと人参のサラダ　すまし汁	米　助宗タラ　玉ねぎ　かぼちゃ　人参　卵黄
30	火	さつま芋かゆ　鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 玉子と大根のサラダ　りんご	米　さつま芋　鶏肉　チンゲン菜　玉ねぎ　卵黄　大根 人参　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。

2025

９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	月	かゆ　助宗タラと玉ねぎのみそ煮 かぼちゃと人参のサラダ　すまし汁	米　助宗タラ　玉ねぎ　かぼちゃ　人参　玉子
2	火	かゆ　鶏肉と人参のやわらか煮 大根の玉子とじ煮　みそ汁	米　鶏肉　人参　玉子　大根　さつま芋
3	水	かゆ　豚肉と小松菜の玉子とじ煮 もやしサラダ　スープ　バナナ	米　豚肉　小松菜　人参　玉子　もやし　カットワカメ　なす 玉ねぎ　バナナ
4	木	かゆ　鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のだし煮　すまし汁	米　鮭　キャベツ　ピーマン　人参　鶏肉　大根　ソーメン　えのき茸
5	金	かゆ　豚肉とじゃが芋の豆乳煮 もやしときゅうりのサラダ	米　豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆乳　もやし　きゅうり
6	土	かゆ　鶏肉と野菜の玉子とじ煮 高野豆腐とかぼちゃのほくほく煮　みそ汁	米　玉子　鶏肉　人参　キャベツ　高野豆腐　かぼちゃ　玉ねぎ チンゲン菜　花ふ
8	月	かゆ　鶏肉と野菜の玉子とじ煮 さつま芋サラダ　ミルクスープ　りんご	米　鶏肉　玉ねぎ　人参　玉子　さつま芋　きゅうり　大根 チンゲン菜　粉ミルク　りんご
9	火	かゆ　助宗タラと野菜のだし煮 豚肉と白菜のやわらか煮　スープ	米　助宗タラ　玉ねぎ　パプリカ　ピーマン　豚肉　白菜　豆腐
10	水	かゆ　鶏肉と大根のとろとろ煮 玉子サラダ　みそ汁	米　鶏肉　大根　人参　玉子　玉ねぎ　花ふ　さつま芋
11	木	豚肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん　豚肉　玉ねぎ　人参　玉子　かぼちゃ
12	金	かゆ　白糸タラと野菜のコトコト煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮　スープ　バナナ	米　白糸タラ　玉ねぎ　なす　鶏肉　キャベツ　人参　もやし　バナナ
13	土	かゆ　豚肉とチンゲン菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ	米　豚肉　玉ねぎ　チンゲン菜　きゅうり　人参
15	月	休園　敬老の日	
16	火	かゆ　鶏肉と人参のやわらか煮 大根の玉子とじ煮　みそ汁	米　鶏肉　人参　玉子　大根　さつま芋
17	水	かゆ　豚肉と小松菜の玉子とじ煮 白菜とワカメのサラダ　スープ	米　豚肉　小松菜　人参　玉子　白菜　カットワカメ　なす　玉ねぎ
18	木	かゆ　鮭とキャベツのみそ煮 鶏肉と大根のだし煮　すまし汁	米　鮭　キャベツ　鶏肉　大根　ソーメン　えのき茸
19	金	かゆ　豚肉とじゃが芋の豆乳煮 白菜ときゅうりのサラダ	米　豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆乳　白菜　きゅうり
20	土	かゆ　鶏肉と野菜の玉子とじ煮 高野豆腐とかぼちゃのほくほく煮　みそ汁	米　玉子　鶏肉　人参　キャベツ　高野豆腐　かぼちゃ　玉ねぎ チンゲン菜　花ふ
22	月	かゆ　鶏肉と野菜の玉子とじ煮 さつま芋サラダ　ミルクスープ　りんご	米　鶏肉　玉ねぎ　人参　玉子　さつま芋　きゅうり　大根 チンゲン菜　粉ミルク　りんご
23	火	休園　秋分の日	
24	水	かゆ　鶏肉と大根のとろとろ煮 玉子サラダ　みそ汁	米　鶏肉　大根　人参　玉子　玉ねぎ　花ふ　さつま芋
25	木	豚肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん　豚肉　玉ねぎ　人参　玉子　かぼちゃ
26	金	かゆ　白糸タラと野菜のコトコト煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮　スープ　バナナ	米　白糸タラ　玉ねぎ　なす　鶏肉　キャベツ　人参　もやし　バナナ
27	土	かゆ　豚肉とチンゲン菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ	米　豚肉　玉ねぎ　チンゲン菜　きゅうり　人参
29	月	かゆ　助宗タラと玉ねぎのみそ煮 かぼちゃと人参のサラダ　すまし汁	米　助宗タラ　玉ねぎ　かぼちゃ　人参　玉子
30	火	さつま芋かゆ　鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 玉子と大根のサラダ　りんご	米　さつま芋　鶏肉　チンゲン菜　玉ねぎ　玉子　大根　人参　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。

2025

９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	月	牛乳 せんべい	ご飯　助宗タラのみそ焼き レーズンかぼちゃサラダ　すまし汁　パイン	米　助宗タラ　玉ねぎ　パセリ粉　かぼちゃ　人参 レーズン　ごぼう　玉子　パイン	牛乳　鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	462kcal 15.9g
2	火	牛乳 ビスケット	ご飯　ささみカツ 大根の玉子とじ煮　みそ汁	米　鶏肉　人参　玉子　大根　グリンピース 油揚げ　さつま芋	牛乳　ウエハース きな粉豆乳寒天	491kcal 21.7g
3	水	牛乳 せんべい	ビビンバ　もやしとワカメのおかか和え スープ　バナナ	米　豚肉　小松菜　人参　玉子　もやし カットワカメ　花かつお　なす　玉ねぎ　バナナ	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	454kcal 19.0g
4	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》ご飯　鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) 鶏肉と大根の信田煮　すまし汁　ヨーグルト	米　鮭　キャベツ　ピーマン　人参　コーン 鶏肉　大根　油揚げ　ソーメン えのき茸　ヨーグルト	牛乳 あんバタートースト	502kcal 20.2g
5	金	牛乳 せんべい	ポークカレーライス もやしときゅうりのごまサラダ　オレンジ	米　豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆乳 カレールー　もやし　きゅうり すり胡麻　オレンジ	牛乳 手作りプリン	492kcal 18.0g
6	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯　玉子と鶏肉のオイスター炒め かぼちゃと高野豆腐煮　みそ汁	米　ふりかけ　玉子　鶏肉　人参　キャベツ オイスターソース　高野豆腐　かぼちゃ 玉ねぎ　グリンピース　チンゲン菜　花ふ	牛乳 コーンクリームパン	498kcal 20.1g
8	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ　さつまサラダ ミルクスープ　りんご	米　鶏肉　玉ねぎ　人参　玉子　さつま芋 きゅうり　大根　チンゲン菜　牛乳　りんご	牛乳 レーズンおから蒸しパン	517kcal 19.4g
9	火	牛乳 ビスケット	ご飯　助宗タラの南蛮漬け 白菜と豚肉のごま煮　スープ　白桃	米　助宗タラ　玉ねぎ　パプリカ　ピーマン 豚肉　白菜　いり胡麻　豆腐　コーン　白桃	牛乳　おこめリング いももち	429kcal 16.2g
10	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯　鶏肉と大根煮 ツナ玉子サラダ　みそ汁	米　ふりかけ　鶏肉　大根　人参　玉子　玉ねぎ ツナフレーク缶　パセリ　花ふ　さつま芋	牛乳 メロンパン	552kcal 19.8g
11	木	牛乳 ビスケット	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め　ヨーグルト	うどん　豚肉　玉ねぎ　人参　油揚げ　玉子 万能ねぎ　かぼちゃ　あおさ粉　ヨーグルト	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	517kcal 20.4g
12	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯　白糸タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め　スープ　バナナ	米　ひじき　白糸タラ　にんにく　玉ねぎ　なす カットトマト　鶏肉　キャベツ　人参　ごぼう もやし　バナナ	牛乳 ミートトースト	471kcal 20.3g
13	土	牛乳 ビスケット	豚丼 春雨サラダ　みそ汁	米　豚肉　玉ねぎ　チンゲン菜　春雨　きゅうり 人参　長ねぎ　油揚げ	牛乳 さつま芋ケーキ	492kcal 16.7g
15	月	休園　敬老の日				
16	火	牛乳 ビスケット	ご飯　ささみカツ 大根の玉子とじ煮　みそ汁	米　鶏肉　人参　玉子　大根　グリンピース 油揚げ　さつま芋	牛乳　ウエハース きな粉豆乳寒天	492kcal 21.8g
17	水	牛乳 せんべい	ビビンバ　白菜とワカメのおかか和え スープ　みかん	米　豚肉　小松菜　人参　玉子　白菜 カットワカメ　花かつお　なす　玉ねぎ　みかん	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	455kcal 18.7g
18	木	牛乳 ビスケット	ご飯　鮭の味噌マヨコーン焼き 鶏肉と大根の信田煮　すまし汁　ヨーグルト	米　鮭　コーン　キャベツ　鶏肉　大根　油揚げ ソーメン　えのき茸　ヨーグルト	牛乳 あんバタートースト	493kcal 20.1g
19	金	牛乳 せんべい	ポークカレーライス 白菜ときゅうりのごまサラダ　オレンジ	米　豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆乳 カレールー　白菜　きゅうり　すり胡麻　オレンジ	牛乳 手作りプリン	491kcal 17.7g
20	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯　玉子と鶏肉のオイスター炒め かぼちゃと高野豆腐煮　みそ汁	米　ふりかけ　玉子　鶏肉　人参　キャベツ オイスターソース　高野豆腐　かぼちゃ　玉ねぎ グリンピース　チンゲン菜　花ふ	牛乳 コーンクリームパン	498kcal 20.1g
22	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ　さつまサラダ ミルクスープ　りんご	米　鶏肉　玉ねぎ　人参　玉子　さつま芋 きゅうり　大根　チンゲン菜　牛乳　りんご	牛乳 レーズンおから蒸しパン	517kcal 19.4g
23	火	休園　秋分の日				
24	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯　鶏肉と大根煮 ツナ玉子サラダ　みそ汁	米　ふりかけ　鶏肉　大根　人参　玉子　玉ねぎ ツナフレーク缶　パセリ　花ふ　さつま芋	牛乳 メロンパン	552kcal 19.8g
25	木	牛乳 ビスケット	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め　みかん	うどん　豚肉　玉ねぎ　人参　油揚げ　玉子 万能ねぎ　かぼちゃ　あおさ粉　みかん	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	513kcal 19.5g
26	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯　白糸タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め　スープ　バナナ	米　ひじき　白糸タラ　にんにく　玉ねぎ　なす カットトマト　鶏肉　キャベツ　人参　ごぼう もやし　バナナ	牛乳 ミートトースト	471kcal 20.3g
27	土	牛乳 ビスケット	豚丼 春雨サラダ　みそ汁	米　豚肉　玉ねぎ　チンゲン菜　春雨　きゅうり 人参　長ねぎ　油揚げ	牛乳 さつま芋ケーキ	492kcal 16.7g
29	月	牛乳 せんべい	ご飯　助宗タラのみそ焼き レーズンかぼちゃサラダ　すまし汁　パイン	米　助宗タラ　玉ねぎ　パセリ粉　かぼちゃ　人参 レーズン　ごぼう　玉子　パイン	牛乳　鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	462kcal 15.9g
30	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》さつま芋のコロコロおにぎり　ささみカツ 大根と玉子サラダ　りんご	米　さつま芋　いり胡麻　鶏肉　チンゲン菜 玉ねぎ　玉子　大根　人参　りんご	牛乳　ウエハース きな粉豆乳寒天	505kcal 20.7g

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

９月の献立

東かわぐちポポロ保育園

幼児食

日	曜日	昼食 献立名	昼食 材料	午後おやつ	エネルギー たんぱく質
1	月	ご飯　助宗タラのみそ焼き レーズンかぼちゃサラダ　すまし汁　パイン	米　助宗タラ　玉ねぎ　パセリ粉　かぼちゃ　人参 レーズン　ごぼう　玉子　パイン	牛乳　鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	550kcal 18.8g
2	火	ご飯　ささみカツ 大根の玉子とじ煮　みそ汁	米　鶏肉　人参　玉子　大根　グリンピース　油揚げ　さつま芋	牛乳　ウエハース きな粉豆乳寒天	593kcal 26.4g
3	水	ビビンバ　もやしとワカメのおかか和え スープ　バナナ	米　豚肉　小松菜　人参　玉子　もやし　カットワカメ 花かつお　なす　玉ねぎ　バナナ	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	538kcal 22.8g
4	木	《イベント給食》ご飯　鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) 鶏肉と大根の信田煮　すまし汁　ヨーグルト	米　鮭　キャベツ　ピーマン　人参　コーン　鶏肉　大根 油揚げ　ソーメン　えのき茸　ヨーグルト	牛乳 あんバタートースト	602kcal 24.4g
5	金	ポークカレーライス もやしときゅうりのごまサラダ　オレンジ	米　豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆乳　カレールー もやし　きゅうり　すり胡麻　オレンジ	牛乳 手作りプリン	586kcal 21.6g
6	土	ふりかけご飯　玉子と鶏肉のオイスター炒め かぼちゃと高野豆腐煮　みそ汁	米　ふりかけ　玉子　鶏肉　人参　キャベツ　オイスターソース 高野豆腐　かぼちゃ　玉ねぎ　グリンピース　チンゲン菜　花ふ	牛乳 コーンクリームパン	602kcal 24.2g
8	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ　さつまサラダ ミルクスープ　りんご	米　鶏肉　玉ねぎ　人参　玉子　さつま芋　きゅうり　大根 チンゲン菜　牛乳　りんご	牛乳 レーズンおから蒸しパン	624kcal 23.4g
9	火	ご飯　助宗タラの南蛮漬け 白菜と豚肉のごま煮　スープ　白桃	米　助宗タラ　玉ねぎ　パプリカ　ピーマン　豚肉　白菜 いり胡麻　豆腐　コーン　白桃	牛乳　おこめリング いももち	511kcal 19.1g
10	水	ふりかけご飯　鶏肉と大根煮 ツナ玉子サラダ　みそ汁	米　ふりかけ　鶏肉　大根　人参　玉子　玉ねぎ ツナフレーク缶　パセリ　花ふ　さつま芋	牛乳 メロンパン	669kcal 23.8g
11	木	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め　ヨーグルト	うどん　豚肉　玉ねぎ　人参　油揚げ　玉子　万能ねぎ かぼちゃ　あおさ粉　ヨーグルト	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	623kcal 24.6g
12	金	ひじきご飯　白糸タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め　スープ　バナナ	米　ひじき　白糸タラ　にんにく　玉ねぎ　なす カットトマト　鶏肉　キャベツ　人参　ごぼう もやし　バナナ	牛乳 ミートトースト	558kcal 24.6g
13	土	豚丼 春雨サラダ　みそ汁	米　豚肉　玉ねぎ　チンゲン菜　春雨　きゅうり　人参 長ねぎ　油揚げ	牛乳 さつま芋ケーキ	589kcal 19.7g
15	月	**休園　敬老の日**			
16	火	ご飯　ささみカツ 大根の玉子とじ煮　みそ汁	米　鶏肉　人参　玉子　大根　グリンピース　油揚げ　さつま芋	牛乳　ウエハース きな粉豆乳寒天	594kcal 26.5g
17	水	ビビンバ　白菜とワカメのおかか和え スープ　みかん	米　豚肉　小松菜　人参　玉子　白菜　カットワカメ 花かつお　なす　玉ねぎ　みかん	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	540kcal 22.4g
18	木	ご飯　鮭の味噌マヨコーン焼き 鶏肉と大根の信田煮　すまし汁　ヨーグルト	米　鮭　コーン　キャベツ　鶏肉　大根　油揚げ　ソーメン えのき茸　ヨーグルト	牛乳 あんバタートースト	591kcal 24.3g
19	金	ポークカレーライス 白菜ときゅうりのごまサラダ　オレンジ	米　豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆乳　カレールー 白菜　きゅうり　すり胡麻　オレンジ	牛乳 手作りプリン	585kcal 21.2g
20	土	ふりかけご飯　玉子と鶏肉のオイスター炒め かぼちゃと高野豆腐煮　みそ汁	米　ふりかけ　玉子　鶏肉　人参　キャベツ　オイスターソース 高野豆腐　かぼちゃ　玉ねぎ　グリンピース　チンゲン菜　花ふ	牛乳 コーンクリームパン	602kcal 24.3g
22	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ　さつまサラダ ミルクスープ　りんご	米　鶏肉　玉ねぎ　人参　玉子　さつま芋　きゅうり　大根 チンゲン菜　牛乳　りんご	牛乳 レーズンおから蒸しパン	624kcal 23.4g
23	火	**休園　秋分の日**			
24	水	ふりかけご飯　鶏肉と大根煮 ツナ玉子サラダ　みそ汁	米　ふりかけ　鶏肉　大根　人参　玉子　玉ねぎ ツナフレーク缶　パセリ　花ふ　さつま芋	牛乳 メロンパン	669kcal 23.8g
25	木	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め　みかん	うどん　豚肉　玉ねぎ　人参　油揚げ　玉子　万能ねぎ かぼちゃ　あおさ粉　みかん	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	617kcal 23.4g
26	金	ひじきご飯　白糸タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め　スープ　バナナ	米　ひじき　白糸タラ　にんにく　玉ねぎ　なす カットトマト　鶏肉　キャベツ　人参　ごぼう もやし　バナナ	牛乳 ミートトースト	558kcal 24.6g
27	土	豚丼 春雨サラダ　みそ汁	米　豚肉　玉ねぎ　チンゲン菜　春雨　きゅうり　人参 長ねぎ　油揚げ	牛乳 さつま芋ケーキ	589kcal 19.7g
29	月	ご飯　助宗タラのみそ焼き レーズンかぼちゃサラダ　すまし汁　パイン	米　助宗タラ　玉ねぎ　パセリ粉　かぼちゃ　人参 レーズン　ごぼう　玉子　パイン	牛乳　鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	550kcal 18.8g
30	火	《イベント給食》さつま芋のコロコロおにぎり　ささみカツ 大根と玉子サラダ　りんご	米　さつま芋　いり胡麻　鶏肉　チンゲン菜　玉ねぎ 玉子　大根　人参　りんご	牛乳　ウエハース きな粉豆乳寒天	612kcal 25.0g

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。