

2025



## 10月の献立



東かわぐちボロボロ保育園  
初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
2	木	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
3	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
4	土	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
6	月	かゆペースト 小松菜ペースト りんごペースト	米 小松菜 りんご
7	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
8	水	かゆペースト ほうれん草ペースト バナナペースト	米 ほうれん草 バナナ
9	木	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
10	金	かゆペースト 大根ペースト バナナペースト	米 大根 バナナ
11	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
13	月	<b>休園 スポーツの日</b>	
14	火	うどんペースト じゃが芋ペースト	うどん じゃが芋
15	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
16	木	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
17	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
18	土	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
20	月	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
21	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
22	水	かゆペースト ほうれん草ペースト バナナペースト	米 ほうれん草 バナナ
23	木	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
24	金	かゆペースト 大根ペースト バナナペースト	米 大根 バナナ
25	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
27	月	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
28	火	うどんペースト じゃが芋ペースト	うどん じゃが芋
29	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
30	木	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
31	金	人参かゆペースト 白菜ペースト	米 人参 白菜

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



## 10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	水	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 白菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 白菜
2	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とじゃが芋のとろみ煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 大根 焼ふ
3	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 卵黄
4	土	かゆ 白糸タラとさつま芋のみそ煮 豆腐と小松菜のとろみ煮 すまし汁	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 人参 小松菜 ソーメン 玉ねぎ
6	月	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 小松菜のサラダ みそ汁 りんご	米 鶏肉 さつま芋 ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ りんご
7	火	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ 卵黄
8	水	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 人参とほうれん草のだし煮 みそ汁 バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 人参 ほうれん草 なす バナナ
9	木	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 チンゲン菜サラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ
10	金	かゆ 鮭とかぼちゃのほくほく煮 鶏肉と人参のとろとろ煮 みそ汁 バナナ	米 鮭 かぼちゃ 鶏肉 人参 大根 焼ふ バナナ
11	土	かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮 キャベツサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ パプリカ
13	月	休園 スポーツの日	
14	火	鶏肉と野菜の玉子とじ味噌うどん じゃが芋のほくほく煮	うどん 卵黄 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋
15	水	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 白菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 白菜 なす
16	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とじゃが芋のとろみ煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 大根 焼ふ
17	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 卵黄
18	土	かゆ 白糸タラとさつま芋のみそ煮 豆腐と小松菜のとろみ煮 すまし汁	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 人参 小松菜 ソーメン 玉ねぎ
20	月	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ りんご	米 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ さつま芋 りんご
21	火	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ 卵黄
22	水	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 人参とほうれん草のだし煮 みそ汁 バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 人参 ほうれん草 なす バナナ
23	木	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 チンゲン菜サラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ
24	金	かゆ 鮭とかぼちゃのほくほく煮 鶏肉と人参のとろとろ煮 みそ汁 バナナ	米 鮭 かぼちゃ 鶏肉 人参 大根 焼ふ バナナ
25	土	かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮 キャベツサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ パプリカ
27	月	かゆ 白糸タラとさつま芋のほくほく煮 豆腐と鶏肉のとろみ煮 みそ汁	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 鶏肉 人参 白菜 花ふ
28	火	鶏肉と野菜の玉子とじ味噌うどん じゃが芋のほくほく煮	うどん 卵黄 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋
29	水	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 白菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 白菜
30	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とじゃが芋のとろみ煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 大根 焼ふ
31	金	人参かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 人参 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 きゅうり 卵黄

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



## 10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	水	かゆ 豚肉と野菜ののり煮 白菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 カットワカメ もやし
2	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とじゃが芋ののり煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 大根 焼ふ
3	金	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 玉子 しめじ
4	土	かゆ 白糸タラとさつま芋のみそ煮 豆腐と小松菜ののり煮 すまし汁	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 人参 小松菜 ソーメン 玉ねぎ
6	月	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 小松菜のサラダ みそ汁 りんご	米 鶏肉 さつま芋 ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ りんご
7	火	かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	米 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ 玉子
8	水	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 人参とほうれん草のだし煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 人参 ほうれん草 なす パナナ
9	木	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 チンゲン菜サラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ えのき茸
10	金	かゆ 鮭とかぼちゃのほくほく煮 鶏肉と人参ののり煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 かぼちゃ 鶏肉 もやし 人参 大根 焼ふ パナナ
11	土	かゆ 豚肉と野菜のコトコト煮 キャベツサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ パプリカ
13	月	<b>休園 スポーツの日</b>	
14	火	鶏肉と野菜の玉子とじ味噌うどん じゃが芋のほくほく煮	うどん 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋
15	水	かゆ 豚肉と野菜ののり煮 白菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 カットワカメ なす
16	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とじゃが芋ののり煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 大根 焼ふ
17	金	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 玉子 しめじ
18	土	かゆ 白糸タラとさつま芋のみそ煮 豆腐と小松菜ののり煮 すまし汁	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 人参 小松菜 ソーメン 玉ねぎ
20	月	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ りんご	米 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ さつま芋 りんご
21	火	かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	米 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ 玉子
22	水	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 人参とほうれん草のだし煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 人参 ほうれん草 なす パナナ
23	木	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 チンゲン菜サラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ えのき茸
24	金	かゆ 鮭とかぼちゃのほくほく煮 鶏肉と人参ののり煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 かぼちゃ 鶏肉 もやし 人参 大根 焼ふ パナナ
25	土	かゆ 豚肉と野菜のコトコト煮 キャベツサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ パプリカ
27	月	かゆ 白糸タラとさつま芋のほくほく煮 豆腐と豚肉ののり煮 みそ汁	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 豚肉 人参 ぶなじめじ 白菜 花ふ
28	火	鶏肉と野菜の玉子とじ味噌うどん じゃが芋のほくほく煮	うどん 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋
29	水	かゆ 豚肉と野菜ののり煮 白菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 カットワカメ もやし
30	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とじゃが芋ののり煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 大根 焼ふ
31	金	人参ときのかゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 人参 しめじ 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 きゅうり 玉子

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



## 10月の献立



東かわくちポポロ保育園

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	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 すり胡麻 カットワカメ もやし	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	514kcal 21.6g	
2	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 白桃	米 ふりかけ 助宗タラ 花かつお あおさ粉 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース 大根 焼ふ 白桃	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	412kcal 17.1g	
3	金	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とツナサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 ツナフレーク缶 白菜 人参 玉子 しめじ	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	455kcal 17.2g	
4	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのみそパン粉焼き 豆腐と小松菜煮 すまし汁 ヨーグルト	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 人参 小松菜 ソーメン 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 米粉あずき蒸しパン	564kcal 19.5g	
6	月	牛乳 せんべい	《イベント給食》ご飯 おさつお月見コロケ 小松菜とコーンのごまサラダ 鶏汁 りんご	米 さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 小松菜 コーン いらり胡麻 鶏肉 油揚げ キヌサヤ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	606kcal 16.7g	
7	火	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ ペビーチーズ カレーパウダー 玉子 長ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	477kcal 19.0g	
8	水	牛乳 せんべい	親子丼 ひじき煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ひじき 人参 ほうれん草 油揚げ なす パナナ	牛乳 さつま芋蒸しパン	501kcal 17.2g	
9	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のチャンプルー チンゲン菜サラダ みそ汁	米 豚肉 豆腐 キャベツ 人参 花かつお チンゲン菜 コーン 玉ねぎ えのき茸	牛乳 きな粉クリームトースト	481kcal 20.4g	
10	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ 鶏肉ともやしの煮物 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 鮭 かぼちゃ 鶏肉 もやし 人参 グリンピース 大根 焼ふ パナナ	牛乳 牛乳寒天	467kcal 17.1g	
11	土	牛乳 ビスケット	トマトのドライカレー キャベツのごまマヨサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カットトマト缶 カレーパウダー パセリ キャベツ パプリカ すり胡麻 ヨーグルト	牛乳 ほうれん草のおやき風	487kcal 18.2g	
13	月	休園 スポーツの日					
14	火	牛乳 ビスケット	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋のあおさ炒め アップルゼリー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 青ネギ じゃが芋 あおさ粉 アップルジュース 粉寒天	牛乳 肉ふりかけおにぎり	496kcal 18.9g	
15	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 すり胡麻 カットワカメ なす	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	514kcal 21.5g	
16	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 白桃	米 ふりかけ 助宗タラ 花かつお あおさ粉 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース 大根 焼ふ 白桃	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	412kcal 17.1g	
17	金	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とツナサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 ツナフレーク缶 白菜 人参 玉子 しめじ	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	455kcal 17.2g	
18	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのみそパン粉焼き 豆腐と小松菜煮 すまし汁 ヨーグルト	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 人参 小松菜 ソーメン 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 米粉あずき蒸しパン	564kcal 19.5g	
20	月	牛乳 せんべい	《イベント給食》ご飯 鶏肉の治部煮(石川県) さつま芋のごまがらめ すまし汁 りんご	米 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ さつま芋 いらり胡麻 油揚げ キヌサヤ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	530kcal 16.3g	
21	火	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ ペビーチーズ カレーパウダー 玉子 長ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	477kcal 19.0g	
22	水	牛乳 せんべい	親子丼 ひじき煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ひじき 人参 ほうれん草 油揚げ なす パナナ	牛乳 さつま芋蒸しパン	501kcal 17.2g	
23	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のチャンプルー チンゲン菜サラダ みそ汁	米 豚肉 豆腐 キャベツ 人参 花かつお チンゲン菜 コーン 玉ねぎ えのき茸	牛乳 きな粉クリームトースト	481kcal 20.4g	
24	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ 鶏肉ともやしの煮物 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 鮭 かぼちゃ 鶏肉 もやし 人参 グリンピース 大根 焼ふ パナナ	牛乳 牛乳寒天	467kcal 17.1g	
25	土	牛乳 ビスケット	トマトのドライカレー キャベツのごまマヨサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カットトマト缶 カレーパウダー パセリ キャベツ パプリカ すり胡麻 ヨーグルト	牛乳 ほうれん草のおやき風	487kcal 18.2g	
27	月	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの照り焼き 豆腐と豚肉のきのこ煮 みそ汁 パイン	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 豚肉 人参 ぶなしめじ グリンピース 白菜 花ふ パイン	牛乳 おやつにゆうめん	507kcal 23.8g	
28	火	牛乳 ビスケット	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋のあおさ炒め アップルゼリー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 長ねぎ じゃが芋 あおさ粉 アップルジュース 粉寒天	牛乳 肉ふりかけおにぎり	495kcal 18.9g	
29	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 すり胡麻 カットワカメ もやし	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	514kcal 21.6g	
30	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ 花かつお あおさ粉 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース 大根 焼ふ オレンジ	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	407kcal 17.2g	
31	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ハロウィンライス 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ みそ汁	米 ツナフレーク缶 しめじ 人参 パセリ 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 白菜 きゅうり 玉子 長ねぎ	《イベントおやつ》牛乳 ウエハース・ハロウィンかぼちゃ	473kcal 17.3g	

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



## 10月の献立

東かわくちポポロ保育園  
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	水	ご飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 すり胡麻 カットワカメ もやし	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	619kcal 26.3g
2	木	ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 白桃	米 ふりかけ 助宗タラ 花かつお あおさ粉 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース 大根 焼ふ 白桃	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	482kcal 20.3g
3	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とツナサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 ツナフレーク缶 白菜 人参 玉子 しめじ	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	537kcal 20.5g
4	土	ご飯 白糸タラのみそパン粉焼き 豆腐と小松菜煮 すまし汁 ヨーグルト	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 人参 小松菜 ソーメン 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 米粉あずき蒸しパン	690kcal 23.5g
6	月	《イベント給食》 ご飯 おさつお月見コロケ 小松菜とコーンのごまサラダ 鶏汁 りんご	米 さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 小松菜 コーン しいり胡麻 鶏肉 油揚げ キヌサヤ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	742kcal 19.9g
7	火	ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ ペビーチーズ カレーパウダー 玉子 長ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	574kcal 22.8g
8	水	親子丼 ひじき煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ひじき 人参 ほうれん草 油揚げ なす パナナ	牛乳 さつま芋蒸しパン	601kcal 20.4g
9	木	ご飯 豆腐と豚肉のチャンプルー チンゲン菜サラダ みそ汁	米 豚肉 豆腐 キャベツ 人参 花かつお チンゲン菜 コーン 玉ねぎ えのき茸	牛乳 きな粉クリームトースト	574kcal 24.7g
10	金	ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ 鶏肉ともやしの煮物 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 鮭 かぼちゃ 鶏肉 もやし 人参 グリンピース 大根 焼ふ パナナ	牛乳 牛乳寒天	553kcal 20.4g
11	土	トマトのドライカレー キャベツのごまマヨサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カットトマト缶 カレーパウダー パセリ キャベツ パプリカ すり胡麻 ヨーグルト	牛乳 ほうれん草のおやき風	583kcal 21.7g
13	月	休園 スポーツの日			
14	火	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋のあおさ炒め アップルゼリー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 青ネギ じゃが芋 あおさ粉 アップルジュース 粉寒天	牛乳 肉ふりかけおにぎり	600kcal 22.7g
15	水	ご飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 すり胡麻 カットワカメ なす	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	618kcal 26.1g
16	木	ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 白桃	米 ふりかけ 助宗タラ 花かつお あおさ粉 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース 大根 焼ふ 白桃	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	482kcal 20.3g
17	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とツナサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 ツナフレーク缶 白菜 人参 玉子 しめじ	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	537kcal 20.5g
18	土	ご飯 白糸タラのみそパン粉焼き 豆腐と小松菜煮 すまし汁 ヨーグルト	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 人参 小松菜 ソーメン 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 米粉あずき蒸しパン	690kcal 23.5g
20	月	《イベント給食》 ご飯 鶏肉の治部煮(石川県) さつま芋のごまがらめ すまし汁 りんご	米 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ さつま芋 しいり胡麻 油揚げ キヌサヤ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	641kcal 19.3g
21	火	ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ ペビーチーズ カレーパウダー 玉子 長ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	574kcal 22.8g
22	水	親子丼 ひじき煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ひじき 人参 ほうれん草 油揚げ なす パナナ	牛乳 さつま芋蒸しパン	601kcal 20.4g
23	木	ご飯 豆腐と豚肉のチャンプルー チンゲン菜サラダ みそ汁	米 豚肉 豆腐 キャベツ 人参 花かつお チンゲン菜 コーン 玉ねぎ えのき茸	牛乳 きな粉クリームトースト	574kcal 24.7g
24	金	ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ 鶏肉ともやしの煮物 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 鮭 かぼちゃ 鶏肉 もやし 人参 グリンピース 大根 焼ふ パナナ	牛乳 牛乳寒天	553kcal 20.4g
25	土	トマトのドライカレー キャベツのごまマヨサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カットトマト缶 カレーパウダー パセリ キャベツ パプリカ すり胡麻 ヨーグルト	牛乳 ほうれん草のおやき風	583kcal 21.7g
27	月	ご飯 白糸タラの照り焼き 豆腐と豚肉のきのこ煮 みそ汁 パイン	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 豚肉 人参 ぶなしめじ グリンピース 白菜 花ふ パイン	牛乳 おやつにゆうめん	610kcal 29.3g
28	火	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋のあおさ炒め アップルゼリー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 長ねぎ じゃが芋 あおさ粉 アップルジュース 粉寒天	牛乳 肉ふりかけおにぎり	599kcal 22.6g
29	水	ご飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 すり胡麻 カットワカメ もやし	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	619kcal 26.3g
30	木	ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ 花かつお あおさ粉 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース 大根 焼ふ オレンジ	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	476kcal 20.4g
31	金	《イベント給食》 ハロウィンライス 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ みそ汁	米 ツナフレーク缶 しめじ 人参 パセリ 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 白菜 きゅうり 玉子 長ねぎ	《イベントおやつ》 牛乳 ウエハース・ハロウィンかぼちゃ	561kcal 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。