

2025



11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	土	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
3	月	休園 文化の日	
4	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
5	水	うどんペースト さつま芋ペースト りんごペースト	うどん さつま芋 りんご
6	木	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
7	金	かゆペースト ジャガ芋ペースト パナナペースト	米 ジャガ芋 パナナ
8	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
10	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
11	火	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
12	水	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
13	木	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
14	金	人参かゆペースト キャベツペースト パナナペースト	米 人参 キャベツ パナナ
15	土	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
17	月	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
18	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
19	水	うどんペースト さつま芋ペースト	うどん さつま芋
20	木	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
21	金	かゆペースト ジャガ芋ペースト パナナペースト	米 ジャガ芋 パナナ
22	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
24	月	休園 振替休日	
25	火	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
26	水	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
27	木	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
28	金	人参かゆペースト キャベツペースト パナナペースト	米 人参 キャベツ パナナ
29	土	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜

栄養士 黒須 ゆかり

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



11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	土	かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮 人参と小松菜のサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 さつま芋
3	月	休園 文化の日	
4	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 キャベツ
5	水	鶏肉と野菜のくたくた玉子とじうどん さつま芋サラダ りんご	うどん 鶏肉 大根 小松菜 人参 卵黄 さつま芋 玉ねぎ りんご
6	木	かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 焼ふ 玉ねぎ
7	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりのサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 きゅうり パナナ
8	土	かゆ 高野豆腐と鶏肉のトロみ煮 かぼちゃの玉子とじ煮 みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ 卵黄 玉ねぎ
10	月	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 白菜と人参のサラダ 鶏汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 三色ピーマン 白菜 人参 鶏肉 ほうれん草 焼ふ
11	火	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 じゃが芋のほくほく煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 チンゲン菜 じゃが芋 玉ねぎ なす
12	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃの玉子とじ煮 キャベツと人参のくたくた煮 みそ汁	米 卵黄 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 人参 花ふ
13	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と玉子のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 卵黄 豆腐 さつま芋
14	金	人参かゆ 鮭とキャベツのだし煮 きゅうりのサラダ みそ汁 パナナ	米 人参 鮭 キャベツ きゅうり 玉ねぎ パナナ
15	土	かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮 人参と小松菜のサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 さつま芋
17	月	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 大根サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 大根 きゅうり 人参 豆腐
18	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 キャベツ
19	水	鶏肉と野菜のくたくた玉子とじうどん さつま芋サラダ	うどん 鶏肉 大根 小松菜 人参 卵黄 さつま芋 玉ねぎ
20	木	かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 焼ふ 玉ねぎ
21	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりのサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 きゅうり パナナ
22	土	かゆ 高野豆腐と鶏肉のトロみ煮 かぼちゃの玉子とじ煮 みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ 卵黄 玉ねぎ
24	月	休園 振替休日	
25	火	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 じゃが芋のほくほく煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 チンゲン菜 じゃが芋 玉ねぎ なす
26	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃの玉子とじ煮 キャベツと人参のくたくた煮 みそ汁	米 卵黄 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 人参 花ふ
27	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と玉子のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 卵黄 豆腐 さつま芋
28	金	人参かゆ 鮭とキャベツのだし煮 かぶときゅうりのサラダ みそ汁 パナナ	米 人参 鮭 キャベツ かぶ きゅうり 玉ねぎ パナナ
29	土	かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮 人参と小松菜のサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 さつま芋

栄養士 黒須 ゆかり

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



11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	土	かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮 人参と小松菜のサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 さつま芋
3	月	休園 文化の日	
4	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ぶなしめじ キャベツ
5	水	豚肉と野菜のくたくた玉子とじうどん さつま芋サラダ りんご	うどん 豚肉 大根 小松菜 人参 玉子 さつま芋 玉ねぎ りんご
6	木	かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 焼ふ 玉ねぎ
7	金	かゆ 豚肉と野菜の豆乳煮 もやしときゅうりのサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 もやし きゅうり パナナ
8	土	かゆ 高野豆腐と鶏肉のトロみ煮 かぼちゃの玉子とじ煮 みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ 玉子 玉ねぎ えのき茸
10	月	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 白菜と人参のサラダ 鶏汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 三色ピーマン 白菜 人参 鶏肉 ほうれん草 焼ふ
11	火	かゆ 豚肉とチンゲン菜のやわらか煮 じゃが芋のほくほく煮 みそ汁	米 豚肉 人参 チンゲン菜 じゃが芋 玉ねぎ なす
12	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃの玉子とじ煮 キャベツと人参のくたくた煮 みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 人参 もやし 花ふ
13	木	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 大根と玉子のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 玉子 豆腐 さつま芋
14	金	人参かゆ 鮭とキャベツのだし煮 きゅうりのサラダ みそ汁 パナナ	米 人参 鮭 キャベツ きゅうり カットワカメ 玉ねぎ パナナ
15	土	かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮 人参と小松菜のサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 さつま芋
17	月	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 大根サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 大根 きゅうり 人参 豆腐
18	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 しめじ キャベツ
19	水	豚肉と野菜のくたくた玉子とじうどん さつま芋サラダ	うどん 豚肉 大根 小松菜 人参 玉子 さつま芋 玉ねぎ
20	木	かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 焼ふ 玉ねぎ
21	金	かゆ 豚肉と野菜の豆乳煮 もやしときゅうりのサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 もやし きゅうり パナナ
22	土	かゆ 高野豆腐と鶏肉のトロみ煮 かぼちゃの玉子とじ煮 みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ 玉子 玉ねぎ えのき茸
24	月	休園 振替休日	
25	火	かゆ 豚肉とチンゲン菜のやわらか煮 じゃが芋のほくほく煮 みそ汁	米 豚肉 人参 チンゲン菜 じゃが芋 玉ねぎ なす
26	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃの玉子とじ煮 キャベツと人参のくたくた煮 みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 人参 花ふ
27	木	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 大根と玉子のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 玉子 豆腐 さつま芋
28	金	人参かゆ 鮭とキャベツのだし煮 かぶときゅうりのサラダ みそ汁 パナナ	米 人参 鮭 キャベツ かぶ きゅうり カットワカメ 玉ねぎ パナナ
29	土	かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮 人参と小松菜のサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 さつま芋

栄養士 黒須 ゆかり

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



11月の献立



東かわぐちポパロ保育園

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	土	牛乳 アスパラ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 グリンピース 春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	515kcal 17.8g
3	月	休園 文化の日				
4	火	牛乳 アスパラ	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き かぼちゃの煮もの みそ汁	米 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ 玉ねぎ コーン かぼちゃ 人参 ぶなしめじ キャベツ	牛乳 おからホットケーキ	483kcal 20.5g
5	水	牛乳 うす焼き	豚肉の玉子とじうどん さつま芋サラダ りんご	うどん 豚肉 大根 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 玉ねぎ りんご	牛乳 そぼろチャーハン	508kcal 19.2g
6	木	牛乳 たべっこ	ご飯 白糸タラの竜田焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 おから 焼ふ 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 コーンクリームパン	490kcal 19.0g
7	金	牛乳 星たべよ	ポークカレーライス もやしときゅうりのツナおかかナムル パナナ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレーク缶 もやし きゅうり 花かつお パナナ	牛乳 ウエハース みかん寒天	469kcal 15.7g
8	土	牛乳 たべっこ	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 グリンピース かぼちゃ 玉子 玉ねぎ えのき茸 パイン	牛乳 米粉みそ蒸しパン	565kcal 19.6g
10	月	牛乳 カルシウム	ふりかけご飯 助宗タラの南蛮漬け 白菜のごまサラダ 鶏汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ 三色ピーマン 白菜 人参 すり胡麻 鶏肉 ほうれん草 焼ふ オレンジ	牛乳 かぼちゃプリン	475kcal 21.4g
11	火	牛乳 アスパラ	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め ツナじゃが煮 みそ汁	米 豚肉 人参 れんこん チンゲン菜 にんにく ツナフレーク缶 じゃが芋 玉ねぎ 水菜 なす 長ねぎ	牛乳 マーラーカオ	518kcal 18.7g
12	水	牛乳 うす焼き	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 人参 ひじき もやし 花ふ	牛乳 チーズスコーン	469kcal 18.3g
13	木	牛乳 たべっこ	スパゲティナポリタン 大根と玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 玉子 豆腐 さつま芋	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	497kcal 20.7g
14	金	牛乳 星たべよ	《イベント給食》花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ みそ汁 パナナ	米 人参 すり胡麻 きゅうり コーン 鮭 キャベツ カットワカメ 玉ねぎ パナナ	牛乳 フレンチトースト	465kcal 18.9g
15	土	牛乳 アスパラ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 グリンピース 春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	515kcal 17.8g
17	月	牛乳 カルシウム	ふりかけごはん ハンバーグ 大根ときゅうりのサラダ スープ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 大根 きゅうり 人参 豆腐	牛乳 さつま芋パン	499kcal 16.6g
18	火	牛乳 アスパラ	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き かぼちゃの煮もの みそ汁	米 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ 玉ねぎ コーン かぼちゃ 人参 しめじ キャベツ	牛乳 おからホットケーキ	481kcal 20.4g
19	水	牛乳 うす焼き	豚肉の玉子とじうどん さつま芋サラダ 柿	うどん 豚肉 大根 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 玉ねぎ 柿	牛乳 そぼろチャーハン	513kcal 19.3g
20	木	牛乳 たべっこ	ご飯 白糸タラの竜田焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 おから 焼ふ 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 コーンクリームパン	490kcal 19.0g
21	金	牛乳 星たべよ	ポークカレーライス もやしときゅうりのツナおかかナムル パナナ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレーク缶 もやし きゅうり 花かつお パナナ	牛乳 ウエハース みかん寒天	469kcal 15.7g
22	土	牛乳 たべっこ	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 グリンピース かぼちゃ 玉子 玉ねぎ えのき茸 パイン	牛乳 米粉みそ蒸しパン	565kcal 19.6g
24	月	休園 振替休日				
25	火	牛乳 アスパラ	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め ツナじゃが煮 みそ汁	米 豚肉 人参 れんこん チンゲン菜 にんにく ツナフレーク缶 じゃが芋 玉ねぎ キヌサヤ なす 長ねぎ	牛乳 マーラーカオ	519kcal 18.7g
26	水	牛乳 うす焼き	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 人参 ひじき 油揚げ 花ふ	牛乳 チーズスコーン	481kcal 18.8g
27	木	牛乳 たべっこ	スパゲティナポリタン 大根と玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 玉子 豆腐 さつま芋	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	497kcal 20.7g
28	金	牛乳 星たべよ	《イベント給食》舞茸ご飯 鮭のサクサクフライ かぶときゅうりのごまサラダ みそ汁 パナナ	米 舞茸 人参 れんこん 鮭 キャベツ かぶ きゅうり いり胡麻 カットワカメ 玉ねぎ パナナ	牛乳 フレンチトースト	495kcal 19.3g
29	土	牛乳 アスパラ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 グリンピース 春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	515kcal 17.8g

栄養士 黒須 ゆかり

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



11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	土	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 グリンピース 春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	625kcal 21.2g
3	月	休園 文化の日			
4	火	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き かぼちゃの煮もの みそ汁	米 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ 玉ねぎ コーン かぼちゃ 人参 ぶなしめじ キャベツ	牛乳 おからホットケーキ	583kcal 24.7g
5	水	豚肉の玉子とじうどん さつま芋サラダ りんご	うどん 豚肉 大根 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 玉ねぎ りんご	牛乳 そばろチャーハン	611kcal 23.1g
6	木	ご飯 白糸タラの竜田焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 おから 焼ふ 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 コーンクリームパン	587kcal 22.8g
7	金	ポークカレーライス もやしときゅうりのツナおかかナムル パナナ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレーク缶 もやし きゅうり 花かつお パナナ	牛乳 ウエハース みかん寒天	556kcal 18.5g
8	土	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 グリンピース かぼちゃ 玉子 玉ねぎ えのき茸 パイン	牛乳 米粉みそ蒸しパン	687kcal 23.6g
10	月	ふりかけご飯 助宗タラの南蛮漬け 白菜のごまサラダ 鶏汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ 三色ピーマン 白菜 人参 すり胡麻 鶏肉 ほうれん草 焼ふ オレンジ	牛乳 かぼちゃプリン	568kcal 26.0g
11	火	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め ツナじゃが煮 みそ汁	米 豚肉 人参 れんこん チンゲン菜 にんにく ツナフレーク缶 じゃが芋 玉ねぎ 水菜 なす 長ねぎ	牛乳 マラーカオ	629kcal 22.3g
12	水	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 人参 ひじき もやし 花ふ	牛乳 チーズスコーン	559kcal 21.8g
13	木	スパゲティナポリタン 大根と玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 玉子 豆腐 さつま芋	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	596kcal 25.0g
14	金	《イベント給食》花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ みそ汁 パナナ	米 人参 すり胡麻 きゅうり コーン 鮭 キャベツ カットワカメ 玉ねぎ パナナ	牛乳 フレンチトースト	551kcal 22.8g
15	土	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 グリンピース 春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	625kcal 21.2g
17	月	ふりかけごはん ハンバーグ 大根ときゅうりのサラダ スープ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 大根 きゅうり 人参 豆腐	牛乳 さつま芋パン	600kcal 19.7g
18	火	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き かぼちゃの煮もの みそ汁	米 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ 玉ねぎ コーン かぼちゃ 人参 しめじ キャベツ	牛乳 おからホットケーキ	580kcal 24.6g
19	水	豚肉の玉子とじうどん さつま芋サラダ 柿	うどん 豚肉 大根 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 玉ねぎ 柿	牛乳 そばろチャーハン	617kcal 23.2g
20	木	ご飯 白糸タラの竜田焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 おから 焼ふ 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 コーンクリームパン	587kcal 22.8g
21	金	ポークカレーライス もやしときゅうりのツナおかかナムル パナナ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレーク缶 もやし きゅうり 花かつお パナナ	牛乳 ウエハース みかん寒天	556kcal 18.5g
22	土	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 グリンピース かぼちゃ 玉子 玉ねぎ えのき茸 パイン	牛乳 米粉みそ蒸しパン	687kcal 23.6g
24	月	休園 振替休日			
25	火	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め ツナじゃが煮 みそ汁	米 豚肉 人参 れんこん チンゲン菜 にんにく ツナフレーク缶 じゃが芋 玉ねぎ キヌサヤ なす 長ねぎ	牛乳 マラーカオ	630kcal 22.3g
26	水	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 人参 ひじき 油揚げ 花ふ	牛乳 チーズスコーン	575kcal 22.5g
27	木	スパゲティナポリタン 大根と玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 玉子 豆腐 さつま芋	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	596kcal 25.0g
28	金	《イベント給食》舞茸ご飯 鮭のサクサクフライ かぶときゅうりのごまサラダ みそ汁 パナナ	米 舞茸 人参 れんこん 鮭 キャベツ かぶ きゅうり いり胡麻 カットワカメ 玉ねぎ パナナ	牛乳 フレンチトースト	590kcal 23.3g
29	土	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 グリンピース 春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	625kcal 21.2g

栄養士 黒須 ゆかり

都合により献立の変更がある場合もあります。