

11月の献立



初期 6~7ヶ月 昼食 曜日 献立名 材料 1 土 かゆペースト 小松菜ペースト 米 小松菜 休園 文化の日 3 月 4 火 かゆペースト かぼちゃペースト 米 かぼちゃ 5 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 zΚ 6 かゆペースト 白糸タラペースト 米 白糸タラ 木 米 じゃが芋 バナナ 7 かゆペースト じゃが芋ペースト バナナペースト 8 かゆペースト 人参ペースト 土 米 人参 米 ほうれん草 10 月 かゆペースト ほうれん草ペースト かゆペースト チンゲン菜ペースト 11 火 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 かゆペースト 豆腐ペースト 米 豆腐 木 人参かゆペースト キャベツペースト バナナペースト 米 人参 キャベツ バナナ 14 金 15 かゆペースト 小松菜ペースト 米 小松菜 かゆペースト 大根ペースト 米 大根 17 月 かゆペースト かぼちゃペースト 18 米 かぼちゃ 火 うどんペースト さつま芋ペースト うどん さつま芋 19 水 かゆペースト 白糸タラペースト 20 木 米 白糸タラ 21 かゆペースト じゃが芋ペースト バナナペースト 米 じゃが芋 バナナ 金 米 人参 22 かゆペースト 人参ペースト 土 休園 振替休日 24 月 25 かゆペースト チンゲン菜ペースト 米 チンゲン菜 火 26 かゆペースト キャベツペースト 米 キャベツ лk 27 かゆペースト 豆腐ペースト 米 豆腐 木 28 人参かゆペースト キャベツペースト バナナペースト 米 人参 キャベツ バナナ 米 小松菜 29 + かゆペースト 小松菜ペースト



11月の献立



中期 8~9ヶ月

	ı		中期8~9ヶ月
l B	曜日		昼食
		献立名	材料
1	±	かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮	 米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 さつま芋
'	_	人参と小松菜のサラダ スープ	
3	月	什丽	文化の日
3	Я	小园	XILWE
4	ılı	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	ル 頭内 エレゼ ムげたい 1条 としない
	火	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	.1 -	鶏肉と野菜のくたくた玉子とじうどん	うどん 鶏肉 大根 小松菜 人参 卵黄 さつま芋
	水	さつま芋サラダ りんご	玉ねぎ りんご
6	_	かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 焼ふ
	木	鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 みそ汁	玉ねぎ
_	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 きゅうり
7		きゅうりのサラダ バナナ	バナナ
		かゆ 高野豆腐と鶏肉のとろみ煮	米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ
8	土	かぼちゃの玉子とじ煮 みそ汁	卵黄 玉ねぎ
10		かゆ 助宗タラと野菜のだし煮	米 助宗タラ 玉ねぎ 三色ピーマン 白菜 人参 鶏肉
10	月	白菜と人参のサラダー鶏汁	ほうれん草 焼ふ
4.4	al :	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮	米 鶏肉 人参 チンゲン菜 じゃが芋 玉ねぎ
11	火	じゃが芋のほくほく煮のそ汁	なす
4.0	1.	かゆ 鶏肉とかぼちゃの玉子とじ煮	
12	水	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
10		かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 卵黄 豆腐
13	木	大根と玉子のサラダ スープ	さつま芋
4.4	Δ	人参かゆ 鮭とキャベツのだし煮	ル 1 全 &t ナレベル ナルミロ テレギ グロ
14	金	きゅうりのサラダ みそ汁 バナナ	米 人参 鮭 キャベツ きゅうり 玉ねぎ バナナ
15	±	かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮	北 三府 強内 エヤゼ 1条 小が芋 ナヘナサ
10		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		かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
	月	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	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 キャベツ
10		かぼちゃのほっこり煮 みそ汁	小 河内 上140 川はりで 八多 十でハブ
19	水	鶏肉と野菜のくたくた玉子とじうどん	うどん 鶏肉 大根 小松菜 人参 卵黄 さつま芋
19	小	さつま芋サラダ	玉ねぎ
20	木	かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 焼ふ
20	小	鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 みそ汁	玉ねぎ
21	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 きゅうり
۷1		きゅうりのサラダ バナナ	バナナ
22	土	かゆ 高野豆腐と鶏肉のとろみ煮	米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ
		かぼちゃの玉子とじ煮 みそ汁	卵黄 玉ねぎ
24	月	休園	振替休日
24	Д	 	<u>짜티까니</u>
25	火水	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮	米 鶏肉 人参 チンゲン菜 じゃが芋 玉ねぎ
		じゃが芋のほくほく煮 みそ汁	なす
26		かゆ 鶏肉とかぼちゃの玉子とじ煮	半 卵黄 犂内 まわざ かげため キャベツ 1会 歩き
20		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	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 卵黄
		大根と玉子のサラダ スープ	豆腐 さつま芋
28	金	人参かゆ 鮭とキャベツのだし煮	 米 人参 鮭 キャベツ かぶ きゅうり 玉ねぎ バナナ
	<u> </u>	かぶときゅうりのサラダ みそ汁 バナナ	ハッ AT TYNA AND CMJ9 E4de ハリリ
29	土	かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 さつま芋
29		人参と小松菜のサラダ スープ	小 立胸 類内 並ねこ 八参 小悩米 ごりま子
		<u> </u>	栄養士 黒須 ゆかり



11月の献立



東かわぐちポポロ保育園

後期 10~11ヶ月

		0	後期 10~11ヶ月			
日	曜日	献立名	昼食 材料			
1	土	かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 さつま芋			
<u>'</u>		人参と小松菜のサラダ スープ	木 立腐 類内 玉ねさ 入参 小仏来 さります 			
3	月	休園 文化の日				
4	ılı	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ぶなしめじ キャベツ			
4		かぼちゃのほっこり煮 みそ汁	木 類内 玉ねさ かはらや 入参 かなしのし ギャハノ			
5	水	豚肉と野菜のくたくた玉子とじうどん	うどん 豚肉 大根 小松菜 人参 玉子 さつま芋 玉ねぎ りんご			
		さつま芋サラダ りんご かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮	7/02			
6	木	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			
		かゆ 豚肉と野菜の豆乳煮	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 もやし きゅうり			
7	金	 もやしときゅうりのサラダ バナナ	パナナ			
0	_	かゆ 高野豆腐と鶏肉のとろみ煮	米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ 玉子 玉ねぎ			
8	土	かぼちゃの玉子とじ煮 みそ汁	えのき茸			
10	月	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮	米 助宗タラ 玉ねぎ 三色ピーマン 白菜 人参 鶏肉			
	ļ	白菜と人参のサラダ 鶏汁	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	米 豚肉 人参 チンゲン菜 じゃが芋 玉ねぎ なす			
		じゃが芋のほくほく煮 みそ汁 かゆ 鶏肉とかぼちゃの玉子とじ煮				
12	水	キャベツと人参のくたくた煮のそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 人参 もやし 花ふ			
10		かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮	W Rt The 10 -> 14 T7 = t 16 t			
13	木	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 バナナ	NO 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
15	±	かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 さつま芋			
		人参と小松菜のサラダ スープ かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮				
17	月	大根サラダースープ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 大根 きゅうり 人参 豆腐			
4.0	_	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮				
18	火	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	うどん 豚肉 大根 小松菜 人参 玉子 さつま芋 玉ねぎ			
	7,	さつま芋サラダ	7-10 MM 7-10 1-10 1-10 1-10 1-10 1-10 1-10 1-10			
20	木	かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 焼ふ 玉ねぎ			
		鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 みそ汁 かゆ 豚肉と野菜の豆乳煮				
21	金	もやしときゅうりのサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 もやし きゅうり バナナ			
00		かゆ 高野豆腐と鶏肉のとろみ煮	 			
22	土	かぼちゃの玉子とじ煮 みそ汁	えのき茸			
24	月	4	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
	,,					
25	火	かゆ 豚肉とチンゲン菜のやわらか煮	米 豚肉 人参 チンゲン菜 じゃが芋 玉ねぎ なす			
		じゃが芋のほくほく煮 みそ汁 かゆ 鶏肉とかぼちゃの玉子とじ煮				
26	水	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	+	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮				
27	木	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	米 人参 鮭 キャベツ かぶ きゅうり カットワカメ 玉ねぎ			
		かぶときゅうりのサラダ みそ汁 バナナ	バナナ			
29	±	かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 さつま芋			
		人参と小松菜のサラダースープ	 栄養士 黒須 ゆかり			

2025



11月の献立



東かわぐちポポロ保育園

到児食

			U			乳児食
昼食日曜日午前おやつ			昼貨			エネルギー
Н	曜日	午削おやつ	献立名	材料	午後おやつ	たんぱく質
		牛乳	ご飯の麻婆豆腐	사 현리 등여 구선성 사물 선기기업 그	牛乳	515kcal
1	土			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		
		アスハラ	春雨サラダ スープ	The state of the s	あおさ粉巻き納豆	17. 8g
3	月			休園 文化の日		
,	ılı.	牛乳	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き	 米 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ 玉ねぎ	牛乳	483kcal
4	火	アスパラ	かぼちゃの煮もの みそ汁	コーン かぼちゃ 人参 ぶなしめじ キャベツ	おからホットケーキ	20. 5g
		牛乳	豚肉の玉子とじうどん	うどん 豚肉 大根 小松菜 人参 油揚げ 玉子	牛乳	508kcal
5	水		さつま芋サラダ りんご	さつま芋 玉ねぎ りんご	そぼろチャーハン	19. 2g
		牛乳	ご飯 白糸タラの竜田焼き		牛乳	490kca1
6	木			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		
			炒りおから みそ汁 ヨーグルト		コーンクリームパン	19. 0g
7	金	牛乳	ポークカレーライス	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	牛乳 ウエハース	469kcal
		星たべよ	もやしときゅうりのツナおかかナムル バナナ	きゅうり 花かつお バナナ	みかん寒天	15. 7g
8		牛乳	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮	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	牛乳	565kcal
0	土	たべっこ	かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	クリンピース かはらや 玉子 玉ねさ えのき茸 パイン	米粉みそ蒸しパン	19. 6g
		牛乳			牛乳	475kcal
10	月		白菜のごまサラダ 鶏汁 オレンジ	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	かぼちゃプリン	21. 4g
		·		米 豚肉 人参 れんこん チンゲン菜 にんにく	牛乳	518kcal
11	火	牛乳	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め	ツナフレーク缶 じゃが芋 玉ねぎ 水菜 なす		
			ツナじゃが煮 みそ汁	長ねぎ	マーラーカオ	18. 7g
12	水	牛乳	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ	牛乳	469kcal
		うす焼き	ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁	人参 ひじき もやし 花ふ	チーズスコーン	18. 3g
13	+	牛乳	スパゲティナポリタン	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン	牛乳	497kcal
13	木	たべっこ	大根と玉子サラダ スープ	大根 玉子 豆腐 さつま芋	おこわ風炊き込みごはん	20.7g
		牛乳	《イベント給食》花ちらし寿司	米 人参 すり胡麻 きゅうり コーン 鮭	牛乳	465kcal
14	金	見たべよ	鮭のサクサクフライ みそ汁 バナナ	R 人参 すり切麻 さゆうり コーン 鮭 キャベツ カットワカメ 玉ねぎ バナナ	フレンチトースト	18. 9g
		牛乳	ご飯 麻婆豆腐	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	515kcal
15	土					
			春雨サラダースープ	The state of the s	あおさ粉巻き納豆	17. 8g
17	月	牛乳	ふりかけごはん ハンバーグ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋	牛乳	499kcal
		カルシウム	大根ときゅうりのサラダ スープ	大根 きゅうり 人参 豆腐	さつま芋パン	16. 6g
18	火	牛乳	江飯 ささみのあおさチーズ焼き	米 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ 玉ねぎ	牛乳	481kcal
10	^	アスパラ	かぼちゃの煮もの みそ汁	コーン かぼちゃ 人参 しめじ キャベツ	おからホットケーキ	20. 4g
		牛乳	豚肉の玉子とじうどん		牛乳	513kcal
19	水	うす焼き	さつま芋サラダ 柿		そぼろチャーハン	19. 3g
		牛乳	ご飯 白糸タラの竜田焼き	リ <u> </u>	牛乳	490kca1
20	木			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		
			炒りおから みそ汁 ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳	コーンクリームパン	19. 0g
21	金		ポークカレーライス	カレールー ツナフレーク缶 もやし	牛乳・ウェハース	469kcal
		星たべよ	もやしときゅうりのツナおかかナムル バナナ	きゅうり 花かつお バナナ	みかん寒天	15. 7g
22	±	牛乳	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮	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	牛乳	565kcal
L	_		かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	えのき茸 パイン	米粉みそ蒸しパン	19. 6g
0.4				上面 		
24	月		大大型 大型			
		牛乳	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め	米 豚肉 人参 れんこん チンゲン菜 にんにく	牛乳	519kcal
25	火			ツナフレーク缶 じゃが芋 玉ねぎ キヌサヤ		
			ツナじゃが煮のスストドサ	なす 長ねぎ	マーラーカオ	18. 7g
26	水		鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ	牛乳	481kcal
			ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁	人参 ひじき 油揚げ 花ふ	チーズスコーン	18. 8g
27	木	牛乳スパゲティナポリタンたべっこ大根と玉子サラダスープ	スパゲティナポリタン	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	497kcal
			大根と玉子サラダ スープ		おこわ風炊き込みごはん	20. 7g
28		牛乳	《イベント給食》舞茸ご飯 鮭のサクサクフライ	米 舞茸 人参 れんこん 鮭 キャベツ	牛乳	495kcal
	金	星たべよ	かぶときゅうりのごまサラダ みそ汁 バナナ	かぶ きゅうり いり胡麻 カットワカメ 玉ねぎ バナナ	フレンチトースト	19. 3g
		牛乳	ご飯 麻婆豆腐		牛乳	515kcal
29	土			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		
		アスバラ	春雨サラダ スープ	// / I X C O X O C	あおさ粉巻き納豆	17. 8g

2025



11月の献立



東かわぐちポポロ保育園

幼児食

	幼児食					
-		昼食		T 14 1 14 -	エネルギー	
Н	曜日	献立名	材料	── 午後おやつ	たんぱく質	
		ご飯 麻婆豆腐	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 グリンピース	牛乳	625kcal	
1	±	春雨サラダ スープ	春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ	あおさ粉巻き納豆	21. 2g	
				0500 C 155 E C 1413E		
3	月 休園 文化の日					
		<u> </u>	ル 頭内 もれとい コニノフェ ブ エムゼ ー ユ	牛乳	583kcal	
4	火	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	おからホットケーキ		
		豚肉の玉子とじうどん		牛乳	611kcal	
5	水	さつま芋サラダーりんご	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	** そぼろチャーハン	23. 1g	
		ご飯 白糸タラの竜田焼き	w	牛乳	587kcal	
6	木	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	コーンクリームパン		
		ポークカレーライス	 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳	牛乳 ウェハース	556kcal	
7	金		カレールー ツナフレーク缶 もやし きゅうり			
		もやしときゅうりのツナおかかナムル バナナ	花かつお パナナ 米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参	みかん寒天	18. 5g	
8	±	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮	グリンピース かぼちゃ 玉子 玉ねぎ えのき茸	牛乳	687kcal	
		かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	パイン	米粉みそ蒸しパン	23. 6g	
10	月	ふりかけご飯 助宗タラの南蛮漬け	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ 三色ピーマン 白菜	牛乳	568kcal	
		白菜のごまサラダ 鶏汁 オレンジ	人参 すり胡麻 鶏肉 ほうれん草 焼ふ オレンジ	かぼちゃプリン	26. 0g	
11	火	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め	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	牛乳	629kcal	
	•	ツナじゃが煮 みそ汁	長ねぎ	マーラーカオ	22. 3g	
12	水	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ	牛乳	559kcal	
12	\/\	ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁	人参 ひじき もやし 花ふ	チーズスコーン	21.8g	
13	木	スパゲティナポリタン	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン	牛乳	596kcal	
13	^	大根と玉子サラダ スープ	大根 玉子 豆腐 さつま芋	おこわ風炊き込みごはん	25. 0g	
14	٨	《イベント給食》花ちらし寿司	米 人参 すり胡麻 きゅうり コーン 鮭	牛乳	551kcal	
14	金	鮭のサクサクフライ みそ汁 バナナ	キャベツ カットワカメ 玉ねぎ バナナ	フレンチトースト	22. 8g	
15		ご飯 麻婆豆腐	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 グリンピース	牛乳	625kcal	
15	±	 春雨サラダ スープ	春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ	あおさ粉巻き納豆	21. 2g	
		ふりかけごはん ハンバーグ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋	牛乳	600kcal	
17	月	 大根ときゅうりのサラダ スープ	大根 きゅうり 人参 豆腐	さつま芋パン	19. 7g	
		ご飯 ささみのあおさチーズ焼き	米 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ 玉ねぎ コーン	牛乳	580kcal	
18	火	かぼちゃの煮もの みそ汁	かぼちゃ 人参 しめじ キャベツ	おからホットケーキ	24. 6g	
		豚肉の玉子とじうどん		牛乳	617kcal	
19	水	さつま芋サラダー柿	さつま芋 玉ねぎ 柿	そぼろチャーハン	23. 2g	
		ご飯 白糸タラの竜田焼き	w	牛乳	587kcal	
20	木	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	コーンクリームパン		
		ポークカレーライス		牛乳 ウェハース	556kcal	
21	金		カレールー ツナフレーク缶 もやし きゅうり			
		もやしときゅうりのツナおかかナムル バナナ	花かつお バナナ	みかん寒天	18.5g	
22	±	に飯 高野豆腐の肉野菜煮	グリンピース かぼちゃ 玉子 玉ねぎ えのき茸	牛乳	687kcal	
		かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	パイン	米粉みそ蒸しパン	23. 6g	
24	月		休園 振替休日			
			业 吹木 1条 ねノーノ マンだい苦 レノレノ		1 0000	
25	火	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め	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	牛乳	630kcal	
		ツナじゃが煮 みそ汁	なす 長ねぎ	マーラーカオ	22. 3g	
26	水	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ	牛乳	575kcal	
		ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁	人参 ひじき 油揚げ 花ふ	チーズスコーン	22. 5g	
27	木	スパゲティナポリタン	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン	牛乳	596kcal	
	- 17	大根と玉子サラダ スープ	大根 玉子 豆腐 さつま芋	おこわ風炊き込みごはん	25. 0g	
28	金	《イベント給食》舞茸ご飯 鮭のサクサクフライ	米 舞茸 人参 れんこん 鮭 キャベツ かぶ	牛乳	590kcal	
		かぶときゅうりのごまサラダ みそ汁 バナナ	きゅうり いり胡麻 カットワカメ 玉ねぎ バナナ	フレンチトースト	23. 3g	
29	H	ご飯 麻婆豆腐	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 グリンピース	牛乳	625kcal	
73	_	春雨サラダ スープ	春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ	あおさ粉巻き納豆	21. 2g	
			•			