

2025



# 12月の献立



うらわぽぽろ保育園  
初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
2	火	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
3	水	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
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 ジャガ芋ペースト	米 ジャガ芋
6	土	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
8	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
9	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
10	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
11	木	かゆペースト ジャガ芋ペースト	米 ジャガ芋
12	金	かゆペースト キャベツペースト バナナペースト	米 キャベツ バナナ
13	土	ソーメンペースト 人参ペースト	ソーメン 人参
15	月	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
16	火	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
17	水	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
18	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
19	金	かゆペースト ジャガ芋ペースト バナナペースト	米 ジャガ芋 バナナ
20	土	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
22	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
23	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
24	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
25	木	かゆペースト ジャガ芋ペースト りんごペースト	米 ジャガ芋 りんご
26	金	かゆペースト キャベツペースト バナナペースト	米 キャベツ バナナ
27	土	ソーメンペースト 人参ペースト	ソーメン 人参
29	月	休園	
30	火	休園	
31	水	休園	

栄養士 浅海 綾子

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



# 12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 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつまいものだし煮 みそ汁	米 卵黄 鶏肉 大根 人参 さつまいも 玉ねぎ
2	火	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 玉子とかぶのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 卵黄 かぶ 人参 なす
3	水	かゆ 豆腐と鶏肉のとりみ煮 チンゲン菜サラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 チンゲン菜 じゃが芋
4	木	かゆ 鮭と小松菜のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 人参 かぶ
5	金	かゆ 鶏肉と白菜のミルク煮 ポテトサラダ	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 粉ミルク じゃが芋 きゅうり
6	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 人参 かぶ 焼ふ
8	月	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 かぼちゃのほっこり煮 鶏汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ インゲン 鶏肉 なす 人参
9	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 白菜と人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参
10	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 卵黄
11	木	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 玉子とじゃが芋のサラダ みそ汁	米 鶏肉 チンゲン菜 卵黄 じゃが芋 人参 かぶ
12	金	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉 人参 大根 玉ねぎ バナナ
13	土	鶏肉のくたくたみそにゆうめん さつまいものほっこり煮	ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまいも
15	月	かゆ 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつまいものだし煮 みそ汁	米 卵黄 鶏肉 大根 人参 さつまいも 玉ねぎ
16	火	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 玉子とかぶのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 卵黄 かぶ 人参 なす
17	水	かゆ 豆腐と鶏肉のとりみ煮 チンゲン菜サラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 チンゲン菜 じゃが芋
18	木	かゆ 鮭と小松菜のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 人参 かぶ
19	金	かゆ 鶏肉と白菜のミルク煮 ポテトサラダ パナナ	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 粉ミルク じゃが芋 きゅうり パナナ
20	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 鶏肉 人参 かぶ 焼ふ
22	月	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 かぼちゃのほっこり煮 鶏汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 鶏肉 なす 人参
23	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 白菜と人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参
24	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 卵黄
25	木	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 玉子とじゃが芋のサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 卵黄 じゃが芋 人参 かぶ りんご
26	金	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉 人参 大根 玉ねぎ バナナ
27	土	鶏肉のくたくたみそにゆうめん さつまいものほっこり煮	ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまいも
29	月	休園	
30	火	休園	
31	水	休園	

栄養士 浅海 綾子

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



# 12月の献立



うらわポポロ保育園  
後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆ 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつま芋のだし煮 みそ汁	米 玉子 鶏肉 大根 人参 さつま芋 玉ねぎ カットワカメ
2	火	かゆ 豚肉と小松菜のやわらか煮 玉子とかぶのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参 なす しめじ
3	水	かゆ 豆腐と鶏肉のとりみ煮 もやしとチンゲン菜サラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 もやし チンゲン菜 じゃが芋 カットワカメ
4	木	かゆ 鮭と小松菜のくたくた煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 小松菜 豚肉 人参 かぶ
5	金	かゆ 鶏肉と白菜のミルク煮 ポテトサラダ	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 粉ミルク じゃが芋 きゅうり
6	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ 三色ピーマン 豚肉 人参 かぶ 焼ふ
8	月	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 かぼちゃのほっこり煮 豚汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ インゲン 豚肉 なす 人参
9	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 白菜と人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参
10	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ もやし 玉子
11	木	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 玉子とじゃが芋のサラダ みそ汁	米 鶏肉 チンゲン菜 玉子 じゃが芋 人参 かぶ しめじ
12	金	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 豚肉と大根のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ キャベツ 豚肉 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ バナナ
13	土	鶏肉のくたくたみそにゆうめん さつま芋のほっこり煮	ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋
15	月	かゆ 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつま芋のだし煮 みそ汁	米 玉子 鶏肉 大根 人参 さつま芋 玉ねぎ カットワカメ
16	火	かゆ 豚肉と小松菜のやわらか煮 玉子とかぶのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参 なす しめじ
17	水	かゆ 豆腐と鶏肉のとりみ煮 もやしとチンゲン菜サラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 もやし チンゲン菜 じゃが芋 カットワカメ
18	木	かゆ 鮭と小松菜のくたくた煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 小松菜 豚肉 人参 かぶ
19	金	かゆ 鶏肉と白菜のミルク煮 ポテトサラダ パナナ	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 粉ミルク じゃが芋 きゅうり バナナ
20	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 豚肉 人参 かぶ 焼ふ
22	月	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 かぼちゃのほっこり煮 豚汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 豚肉 なす 人参
23	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 白菜と人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参
24	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ もやし 玉子
25	木	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 玉子とじゃが芋のサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 じゃが芋 人参 かぶ しめじ りんご
26	金	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 豚肉と大根のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ キャベツ 豚肉 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ バナナ
27	土	鶏肉のくたくたみそにゆうめん さつま芋のほっこり煮	ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋
29	月		休園
30	火		休園
31	水		休園

栄養士 浅海 綾子

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



## 12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 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつま芋とコーン炒め みそ汁	米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ さつま芋 コーン 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 鉄強化チーズ 黄桃寒天	452kcal 18.4g
2	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉のケチャップソース焼き 玉子とかぶのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参 なす しめじ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	470kcal 19.1g
3	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮 ツナともやしのおかか炒め スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶 もやし チンゲン菜 花かつお じゃが芋 カットワカメ	牛乳 ウエハース きなこさつま芋スティック	494kcal 19.4g
4	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参 粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト	牛乳 野菜チヂミ	486kcal 21.0g
5	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》冬野菜カレー ポテトサラダ アップルゼリー	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー じゃが芋 きゅうり アップルジュース 粉寒天	牛乳 レーズン甘食風	535kcal 15.6g
6	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁 洋なし	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ 三色ピーマン 切干大根 豚肉 人参 すり胡麻 かぶ 焼ふ 洋なし	牛乳 牛乳寒天	446kcal 15.8g
8	月	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのから揚げ かぼちゃ煮 豚汁 黄桃	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ インゲン 豚肉 なす 人参 黄桃	牛乳 さつま芋の炊き込みご飯	513kcal 16.4g
9	火	牛乳 ビスケット	チキンハヤシライス 白菜と人参のサラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー グリンピース 白菜 人参 みかん	牛乳 メロンパン	494kcal 18.9g
10	水	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮 かぼちゃのごまがらめ みそ汁	米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ かぼちゃ いら胡麻 もやし 玉子	牛乳 玉子とじ鶏うどん	573kcal 25.6g
11	木	牛乳 ビスケット	おかか混ぜご飯 照り焼きチキン 玉子とじゃが芋のサラダ みそ汁	米 花かつお 鶏肉 チンゲン菜 玉子 じゃが芋 人参 かぶ しめじ	牛乳 ミルクパン	495kcal 18.2g
12	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き 厚揚げのおでん風 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ パセリ キャベツ 豚肉 厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ パナナ	牛乳 白くま風寒天	514kcal 21.8g
13	土	牛乳 ビスケット	鶏肉のみそにゆうめん さつま芋のあおさ炒め ヨーグルト	ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 万能ねぎ さつま芋 あおさ粉 ヨーグルト	牛乳 切干大根のおにぎり	504kcal 21.1g
15	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつま芋とコーン炒め みそ汁	米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ さつま芋 コーン 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 鉄強化チーズ 黄桃寒天	452kcal 18.4g
16	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉のケチャップソース焼き 玉子とかぶのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参 なす しめじ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	449kcal 18.5g
17	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮 ツナともやしのおかか炒め スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶 もやし チンゲン菜 花かつお じゃが芋 カットワカメ	牛乳 ウエハース きなこさつま芋スティック	494kcal 19.4g
18	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参 粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト	牛乳 野菜チヂミ	486kcal 21.0g
19	金	牛乳 せんべい	冬野菜カレー ポテトサラダ パナナ	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー じゃが芋 きゅうり パナナ	牛乳 レーズン甘食風	529kcal 15.7g
20	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁 洋なし	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ ピーマン 切干大根 豚肉 人参 すり胡麻 かぶ 焼ふ 洋なし	牛乳 牛乳寒天	448kcal 15.8g
22	月	牛乳 せんべい	《イベント給食》ご飯 白糸タラのから揚げ 冬至かぼちゃ 豚汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 茹小豆缶 豚肉 なす 人参 オレンジ	牛乳 さつま芋の炊き込みご飯	507kcal 16.1g
23	火	牛乳 ビスケット	チキンハヤシライス 白菜と人参のサラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー グリンピース 白菜 人参 みかん	牛乳 メロンパン	494kcal 18.9g
24	水	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮 かぼちゃのごまがらめ みそ汁	米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ かぼちゃ いら胡麻 もやし 玉子	牛乳 玉子とじ鶏うどん	573kcal 25.6g
25	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》トナカイライス ローストチキン 玉子とじゃが芋のサラダ スープ りんご	米 花かつお ウィンナー 鶏肉 にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 じゃが芋 人参 かぶ しめじ りんご	《イベントおやつ》牛乳 チーズケーキ	535kcal 19.2g
26	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き 厚揚げのおでん風 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ パセリ キャベツ 豚肉 厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ パナナ	牛乳 白くま風寒天	514kcal 21.8g
27	土	牛乳 ビスケット	鶏肉のみそにゆうめん さつま芋のあおさ炒め ヨーグルト	ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 万能ねぎ さつま芋 あおさ粉 ヨーグルト	牛乳 切干大根のおにぎり	504kcal 21.1g
29	月					
30	火					
31	水					

栄養士 浅海 綾子

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



# 12月の献立



東かわぐちボロ保育園

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	月	ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつまいもとコーン炒め みそ汁	米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ さつまいも コーン 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 鉄強化チーズ 黄桃寒天	537kcal 22.1g
2	火	ご飯 豚肉のケチャップソース焼き 玉子とかぶのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参 なす しめじ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	565kcal 22.9g
3	水	ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮 ツナともやしのおかか炒め スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶 もやし チンゲン菜 花かつお じゃが芋 カットワカメ	牛乳 ウエハース きなこさつまいもスティック	601kcal 23.4g
4	木	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参 粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト	牛乳 野菜チヂミ	581kcal 25.4g
5	金	《イベント給食》冬野菜カレー ポテトサラダ アップルゼリー	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー じゃが芋 きゅうり アップルジュース 粉寒天	牛乳 レーズン甘食風	644kcal 18.4g
6	土	ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁 洋なし	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ 三色ピーマン 切干大根 豚肉 人参 すり胡麻 かぶ 焼ふ 洋なし	牛乳 牛乳寒天	528kcal 18.5g
8	月	ご飯 白糸タラのから揚げ かぼちゃ煮 豚汁 黄桃	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ インゲン 豚肉 なす 人参 黄桃	牛乳 さつまいもの炊き込みご飯	618kcal 19.4g
9	火	チキンハヤシライス 白菜と人参のサラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー グリーンピース 白菜 人参 みかん	牛乳 メロンパン	597kcal 22.6g
10	水	ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮 かぼちゃのごまがらめ みそ汁	米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ かぼちゃ いら胡麻 もやし 玉子	牛乳 玉子とじ鶏うどん	706kcal 31.7g
11	木	おかか混ぜご飯 照り焼きチキン 玉子とじゃが芋のサラダ みそ汁	米 花かつお 鶏肉 チンゲン菜 玉子 じゃが芋 人参 かぶ しめじ	牛乳 ミルクパン	593kcal 21.7g
12	金	ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き 厚揚げのおでん風 みそ汁 バナナ	米 ふりかけ 助宗タラ パセリ キャベツ 豚肉 厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ バナナ	牛乳 白くま風寒天	616kcal 26.7g
13	土	鶏肉のみそにゅうめん さつまいものあおさ炒め ヨーグルト	ソメメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 万能ねぎ さつまいも あおさ粉 ヨーグルト	牛乳 切干大根のおにぎり	611kcal 25.6g
15	月	ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつまいもとコーン炒め みそ汁	米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ さつまいも コーン 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 鉄強化チーズ 黄桃寒天	537kcal 22.1g
16	火	ご飯 豚肉のケチャップソース焼き 玉子とかぶのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参 なす しめじ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	565kcal 22.9g
17	水	ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮 ツナともやしのおかか炒め スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶 もやし チンゲン菜 花かつお じゃが芋 カットワカメ	牛乳 ウエハース きなこさつまいもスティック	601kcal 23.4g
18	木	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参 粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト	牛乳 野菜チヂミ	581kcal 25.4g
19	金	冬野菜カレー ポテトサラダ バナナ	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー じゃが芋 きゅうり バナナ	牛乳 レーズン甘食風	636kcal 18.5g
20	土	ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁 洋なし	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ ピーマン 切干大根 豚肉 人参 すり胡麻 かぶ 焼ふ 洋なし	牛乳 牛乳寒天	530kcal 18.5g
22	月	《イベント給食》ご飯 白糸タラのから揚げ 冬至かぼちゃ 豚汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 茹小豆缶 豚肉 なす 人参 オレンジ	牛乳 さつまいもの炊き込みご飯	611kcal 19.1g
23	火	チキンハヤシライス 白菜と人参のサラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー グリーンピース 白菜 人参 みかん	牛乳 メロンパン	597kcal 22.6g
24	水	ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮 かぼちゃのごまがらめ みそ汁	米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ かぼちゃ いら胡麻 もやし 玉子	牛乳 玉子とじ鶏うどん	706kcal 31.7g
25	木	《イベント給食》トナカイライス ローストチキン 玉子とじゃが芋のサラダ スープ りんご	米 花かつお ウィンナー 鶏肉 にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 じゃが芋 人参 かぶ しめじ りんご	《イベントおやつ》牛乳 チーズケーキ	646kcal 23.1g
26	金	ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き 厚揚げのおでん風 みそ汁 バナナ	米 ふりかけ 助宗タラ パセリ キャベツ 豚肉 厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ バナナ	牛乳 白くま風寒天	616kcal 26.7g
27	土	鶏肉のみそにゅうめん さつまいものあおさ炒め ヨーグルト	ソメメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 万能ねぎ さつまいも あおさ粉 ヨーグルト	牛乳 切干大根のおにぎり	611kcal 25.6g
29	月				
30	火				
31	水				

栄養士 浅海 綾子

都合により献立の変更がある場合もあります。