

2026



# 1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	木	休園	
2	金	休園	
3	土	休園	
5	月	うどんペースト ジャが芋ペースト	うどん ジャが芋
6	火	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
7	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
8	木	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
9	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
10	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
12	月	休園 成人の日	
13	火	かゆペースト 野菜煮ペースト	米 ジャが芋 人参
14	水	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
15	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
16	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
17	土	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
19	月	うどんペースト ジャが芋ペースト	うどん ジャが芋
20	火	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
21	水	人参かゆペースト かぼちゃペースト	米 人参 かぼちゃ
22	木	かゆペースト 白糸タラペースト りんごペースト	米 白糸タラ りんご
23	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
24	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
26	月	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
27	火	かゆペースト 野菜煮ペースト	米 ジャが芋 人参
28	水	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
29	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
30	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
31	土	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ

栄養士 柴岡 眞由美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



# 1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	木	休園	
2	金	休園	
3	土	休園	
5	月	鶏肉と野菜のくたくたうどん ポテトサラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 インゲン じゃが芋 きゅうり
6	火	かゆ 鮭と人参のだし煮 鶏肉とかぶのとりみ煮 みそ汁	米 鮭 人参 鶏肉 かぶ 玉ねぎ
7	水	かゆ 鶏肉と大根のやわらか煮 かぼちゃと玉子のサラダ みそ汁	米 鶏肉 大根 卵黄 かぼちゃ 人参 玉ねぎ
8	木	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 鶏肉と人参のやわらか煮 すまし汁	米 白糸タラ 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 人参 かぶ
9	金	かゆ 豆腐とキャベツの玉子とじ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 卵黄 豆腐 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
10	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 大根 人参 玉ねぎ
12	月	休園 成人の日	
13	火	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 大根ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 大根 きゅうり
14	水	かゆ 鶏肉と豆腐のとりみ煮 さつま芋と人参のほくほく煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 白菜 さつま芋 人参 かぶ
15	木	かゆ 鶏肉と人参のとりみ煮 大根ときゅうりのサラダ すまし汁	米 鶏肉 人参 大根 きゅうり 卵黄
16	金	かゆ 鶏肉と白菜のとりみ煮 さつま芋のほっこり煮	米 鶏肉 白菜 人参 さつま芋 玉ねぎ
17	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁	米 助宗タラ 人参 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉ねぎ 花ふ
19	月	鶏肉と野菜のくたくたうどん ポテトサラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 インゲン じゃが芋 きゅうり
20	火	かゆ 鮭と人参のだし煮 鶏肉とかぶのとりみ煮 みそ汁	米 鮭 人参 鶏肉 かぶ 玉ねぎ
21	水	人参かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 かぼちゃのほっこり煮	米 人参 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ ピーマン
22	木	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 鶏肉と人参のやわらか煮 すまし汁 りんご	米 白糸タラ 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 人参 かぶ りんご
23	金	かゆ 豆腐とキャベツの玉子とじ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 卵黄 豆腐 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
24	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 大根 人参 玉ねぎ
26	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜と玉子のサラダ ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン 卵黄 小松菜 人参 粉ミルク
27	火	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 大根ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 大根 きゅうり
28	水	かゆ 鶏肉と豆腐のとりみ煮 さつま芋と人参のほくほく煮	米 豆腐 鶏肉 白菜 さつま芋 人参
29	木	かゆ 鶏肉と人参のとりみ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 大根 人参 焼ふ
30	金	かゆ 鶏肉と白菜のとりみ煮 さつま芋のほっこり煮	米 鶏肉 白菜 人参 さつま芋 玉ねぎ
31	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁	米 助宗タラ 人参 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉ねぎ 花ふ

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



# 1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	木	休園	
2	金	休園	
3	土	休園	
5	月	鶏肉と野菜のくたくうどん ポテトサラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 インゲン じゃが芋 きゅうり
6	火	かゆ 鮭と人参のだし煮 豚肉とかぶのとりみ煮 みそ汁	米 鮭 人参 豚肉 かぶ 玉ねぎ
7	水	かゆ 鶏肉と大根のやわらか煮 かぼちゃと玉子のサラダ みそ汁	米 鶏肉 えのき茸 大根 玉子 かぼちゃ 人参 もやし 玉ねぎ
8	木	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 豚肉と人参のやわらか煮 すまし汁	米 白糸タラ 玉ねぎ 小松菜 豚肉 人参 かぶ
9	金	かゆ 豆腐とキャベツの玉子とじ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 玉子 豆腐 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
10	土	かゆ 豚肉とじゃが芋のほっこり煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 大根 人参 カットワカメ 玉ねぎ
12	月	休園 成人の日	
13	火	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 大根ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 大根 きゅうり
14	水	かゆ 豚肉と豆腐のとりみ煮 さつま芋と人参のほくほく煮 みそ汁	米 豆腐 豚肉 白菜 さつま芋 人参 かぶ
15	木	かゆ 鶏肉と人参のとりみ煮 大根ときゅうりのサラダ すまし汁	米 鶏肉 人参 大根 きゅうり 玉子
16	金	かゆ 豚肉と白菜のとりみ煮 さつま芋のほっこり煮 みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 さつま芋 玉ねぎ もやし しめじ
17	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁	米 助宗タラ 人参 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉ねぎ 花ふ
19	月	鶏肉と野菜のくたくうどん ポテトサラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 インゲン じゃが芋 きゅうり
20	火	かゆ 鮭と人参のだし煮 豚肉とかぶのとりみ煮 みそ汁	米 鮭 人参 豚肉 かぶ 玉ねぎ
21	水	人参かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 かぼちゃのほっこり煮	米 人参 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ ピーマン
22	木	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 豚肉と人参のやわらか煮 すまし汁 りんご	米 白糸タラ 玉ねぎ 小松菜 豚肉 人参 かぶ りんご
23	金	かゆ 豆腐とキャベツの玉子とじ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 玉子 豆腐 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
24	土	かゆ 豚肉とじゃが芋のほっこり煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 大根 人参 カットワカメ 玉ねぎ
26	月	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 小松菜と玉子のサラダ ミルクスープ	米 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン 玉子 小松菜 人参 粉ミルク
27	火	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 大根ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 大根 きゅうり
28	水	かゆ 豚肉と豆腐のとりみ煮 さつま芋と人参のほくほく煮 みそ汁	米 豆腐 豚肉 白菜 さつま芋 人参 もやし
29	木	かゆ 鶏肉と人参のとりみ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 大根 人参 焼ふ
30	金	かゆ 豚肉と白菜のとりみ煮 さつま芋のほっこり煮 みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 さつま芋 玉ねぎ もやし しめじ
31	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁	米 助宗タラ 人参 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉ねぎ 花ふ

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



# 1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	木	休園				
2	金	休園				
3	土	休園				
5	月	牛乳 せんべい	あったか鶏肉うどん ポテトサラダ 黄桃	うどん 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ インゲン じゃが芋 きゅうり 黄桃	牛乳 おこわ風炊き込みご飯	493kcal 17.5g
6	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 鮭 人参 豚肉 かぶ グリンピース 玉ねぎ ごぼう アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉みそ蒸しパン	517kcal 19.4g
7	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のきのこおろし煮 かぼちゃと玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 大根 えのき茸 万能ねぎ 玉子 かぼちゃ 人参 もやし 玉ねぎ	牛乳 ピザ風トースト	489kcal 20.0g
8	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 小松菜 豚肉 人参 ひじき 油揚げ かぶ オレンジ	《イベントおやつ》牛乳 紅白寒天ポンチ	445kcal 16.6g
9	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉子 豆腐 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 なめこ かぼちゃ パイン	牛乳 おやつにゆうめん	493kcal 21.1g
10	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉とじゃが芋のごま炒め 大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 いり胡麻 大根 人参 万能ねぎ カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋パン	464kcal 16.2g
12	月	休園 成人の日				
13	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチュークリーム 豆乳 大根 きゅうり みかん	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	502kcal 18.2g
14	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と豆腐のおかか煮 さつま芋とツナ炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 白菜 花かつお さつま芋 ツナフレーク缶 人参 かぶ 万能ねぎ	牛乳 手作りプリン	481kcal 20.1g
15	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》グリーンピースご飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	米 グリンピース 鶏肉 生姜 長ねぎ いり胡麻 あおさ粉 きゅうり 大根 人参 玉子 油揚げ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	511kcal 18.0g
16	金	牛乳 せんべい	肉野菜丼 さつま芋のおかか炒め みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ さつま芋 玉ねぎ 花かつお もやし しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	486kcal 17.8g
17	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ すり胡麻 人参 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉ねぎ 花ふ ヨーグルト	牛乳 おこめリング かぼちゃ茶巾	439kcal 15.6g
19	月	牛乳 せんべい	あったか鶏肉うどん ポテトサラダ 黄桃	うどん 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ インゲン じゃが芋 きゅうり 黄桃	牛乳 おこわ風炊き込みご飯	483kcal 19.4g
20	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 鮭 人参 豚肉 かぶ グリンピース 玉ねぎ ごぼう アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉みそ蒸しパン	516kcal 17.6g
21	水	牛乳 せんべい	れんこんの炊き込みおにぎり 鶏肉のからあげ かぼちゃきんぴら みかん	米 れんこん 人参 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ ビーマン みかん	牛乳 ピザ風トースト	437kcal 16.4g
22	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁 りんご	米 白糸タラ 玉ねぎ 小松菜 豚肉 人参 ひじき 油揚げ かぶ りんご	牛乳 寒天ポンチ	445kcal 21.2g
23	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉子 豆腐 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 なめこ かぼちゃ パイン	牛乳 おやつにゆうめん	493kcal 16.1g
24	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉とじゃが芋のごま炒め 大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 いり胡麻 大根 人参 万能ねぎ カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋パン	464kcal 24.1g
26	月	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン 小松菜と玉子サラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ビーマン 玉子 小松菜 コーン 人参 クリームコーン缶 牛乳	牛乳 玉子と鶏肉の炊き込みご飯	561kcal 18.2g
27	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチュークリーム 豆乳 大根 きゅうり みかん	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	501kcal 21.9g
28	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と豆腐のおかか煮 さつま芋とツナ炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 白菜 花かつお さつま芋 ツナフレーク缶 人参 もやし 万能ねぎ	牛乳 手作りプリン	495kcal 18.2g
29	木	牛乳 ビスケット	ご飯 ひき肉入り玉子焼き 大根と人参の信田煮 みそ汁	米 玉ねぎ 鶏肉 玉子 大根 人参 油揚げ 水菜 焼ふ ごぼう	牛乳 米粉あずき蒸しパン	515kcal 17.9g
30	金	牛乳 せんべい	肉野菜丼 さつま芋のおかか炒め みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ さつま芋 玉ねぎ 花かつお もやし しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	486kcal 18.3g
31	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ すり胡麻 人参 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉ねぎ 花ふ ヨーグルト	牛乳 おこめリング かぼちゃ茶巾	439kcal 17.4g

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



# 1月の献立



東かわぐちポロ保育園  
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	木	休園			
2	金	休園			
3	土	休園			
5	月	あったか鶏肉うどん ポテトサラダ 黄桃	うどん 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ インゲン じゃが芋 きゅうり 黄桃	牛乳 おこわ風炊き込みご飯	591kcal 20.8g
6	火	ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 鮭 人参 豚肉 かぶ グリンピース 玉ねぎ ごぼう アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉みそ蒸しパン	628kcal 23.3g
7	水	ご飯 鶏肉のきのこおろし煮 かぼちゃと玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 大根 えのき茸 万能ねぎ 玉子 かぼちゃ 人参 もやし 玉ねぎ	牛乳 ピザ風トースト	594kcal 24.3g
8	木	ご飯 白糸タラのみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 小松菜 豚肉 人参 ひじき 油揚げ かぶ オレンジ	《イベントおやつ》牛乳 紅白寒天ポンチ	526kcal 19.6g
9	金	ふりかけごはん 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉子 豆腐 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 なめこ かぼちゃ パイン	牛乳 おやつにゆうめん	588kcal 25.7g
10	土	ご飯 豚肉とじゃが芋のごま炒め 大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 いり胡麻 大根 人参 万能ねぎ カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋パン	557kcal 19.0g
12	月	休園 成人の日			
13	火	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチュークリーム 豆乳 大根 きゅうり みかん	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	608kcal 21.7g
14	水	ご飯 豚肉と豆腐のおかか煮 さつま芋とツナ炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 白菜 花かつお さつま芋 ツナフレーク缶 人参 かぶ 万能ねぎ	牛乳 手作りプリン	584kcal 24.4g
15	木	《イベント給食》 グリンピースご飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	米 グリンピース 鶏肉 生姜 長ねぎ いり胡麻 あおさ粉 きゅうり 大根 人参 玉子 油揚げ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	614kcal 21.5g
16	金	肉野菜丼 さつま芋のおかか炒め みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ さつま芋 玉ねぎ 花かつお もやし しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	578kcal 21.3g
17	土	ふりかけごはん 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ すり胡麻 人参 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉ねぎ 花ふ ヨーグルト	牛乳 おこめリング かぼちゃ茶巾	518kcal 20.6g
19	月	あったか鶏肉うどん ポテトサラダ 黄桃	うどん 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ インゲン じゃが芋 きゅうり 黄桃	牛乳 おこわ風炊き込みご飯	579kcal 20.8g
20	火	ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 鮭 人参 豚肉 かぶ グリンピース 玉ねぎ ごぼう アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉みそ蒸しパン	626kcal 23.3g
21	水	れんこんの炊き込みおにぎり 鶏肉のからあげ かぼちゃきんぴら みかん	米 れんこん 人参 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ ピーマン みかん	牛乳 ピザ風トースト	584kcal 20.9g
22	木	ご飯 白糸タラのみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁 りんご	米 白糸タラ 玉ねぎ 小松菜 豚肉 人参 ひじき 油揚げ かぶ りんご	牛乳 寒天ポンチ	526kcal 19.4g
23	金	ふりかけごはん 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉子 豆腐 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 なめこ かぼちゃ パイン	牛乳 おやつにゆうめん	588kcal 25.7g
24	土	ご飯 豚肉とじゃが芋のごま炒め 大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 いり胡麻 大根 人参 万能ねぎ カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋パン	557kcal 19.0g
26	月	スパゲティナポリタン 小松菜と玉子サラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン 玉子 小松菜 コーン 人参 クリームコーン缶 牛乳	牛乳 玉子と鶏肉の炊き込みご飯	682kcal 29.6g
27	火	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチュークリーム 豆乳 大根 きゅうり みかん	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	606kcal 21.7g
28	水	ご飯 豚肉と豆腐のおかか煮 さつま芋とツナ炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 白菜 花かつお さつま芋 ツナフレーク缶 人参 もやし 万能ねぎ	牛乳 手作りプリン	602kcal 26.6g
29	木	ご飯 ひき肉入り玉子焼き 大根と人参の信田煮 みそ汁	米 玉ねぎ 鶏肉 玉子 大根 人参 油揚げ 水菜 焼ふ ごぼう	牛乳 米粉あずき蒸しパン	620kcal 21.8g
30	金	肉野菜丼 さつま芋のおかか炒め みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ さつま芋 玉ねぎ 花かつお もやし しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	578kcal 21.3g
31	土	ふりかけごはん 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ すり胡麻 人参 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉ねぎ 花ふ ヨーグルト	牛乳 おこめリング かぼちゃ茶巾	518kcal 20.6g

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。