

2026



4月の献立



東わくちポポロ保育園
初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	水	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
2	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
3	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
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 キャベツペースト	米 キャベツ
7	火	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
8	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
9	木	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
10	金	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
11	土	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
13	月	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
14	火	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
15	水	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
16	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
17	金	人参かゆペースト 白菜ペースト パナナペースト	米 人参 白菜 パナナ
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 キャベツペースト	米 キャベツ
21	火	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
22	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
23	木	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
24	金	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
25	土	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
27	月	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
28	火	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
29	水	休園 昭和の日	
30	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参

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



4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 鶏肉とさつまいものほっこり煮 小松菜サラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 さつまいも 小松菜 玉ねぎ
2	木	かゆ 豆腐と鶏肉ののろみ煮 玉子サラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 卵黄 玉ねぎ きゅうり じゃが芋
3	金	かゆ 鶏肉の玉子とし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 卵黄 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 花ふ
4	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 豆腐と鶏肉ののろみ煮 みそ汁	米 白糸タラ 人参 豆腐 鶏肉 かぼちゃ キャベツ
6	月	かゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 キャベツサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 キャベツ
7	火	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 鶏肉と大根ののろみ煮 すまし汁	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 鶏肉 大根 人参 ソーメン
8	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃの玉子とし煮 キャベツサラダ みそ汁	米 卵黄 鶏肉 かぼちゃ キャベツ 人参 焼ふ
9	木	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 大根とトマトのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 トマト じゃが芋
10	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃののろみ煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 人参 花ふ
11	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 白菜と高野豆腐のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 高野豆腐 白菜 人参 卵黄 さつまいも
13	月	かゆ 鶏肉と野菜ののろみ煮 さつまいもサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンアスパラ さつまいも きゅうり チンゲン菜
14	火	かゆ 鮭とじゃが芋のほくほく煮 豆腐と野菜のコトコト煮 鶏汁	米 鮭 じゃが芋 豆腐 玉ねぎ 人参 鶏肉 大根
15	水	かゆ 鶏肉とさつまいものほっこり煮 小松菜サラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 さつまいも 小松菜 玉ねぎ
16	木	かゆ 豆腐と鶏肉ののろみ煮 玉子サラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 卵黄 玉ねぎ きゅうり じゃが芋
17	金	人参かゆ 鶏肉の玉子とし煮 みそ汁 バナナ	米 人参 卵黄 鶏肉 玉ねぎ 花ふ 白菜 バナナ
18	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 豆腐と鶏肉ののろみ煮 みそ汁	米 白糸タラ 人参 豆腐 鶏肉 かぼちゃ キャベツ
20	月	かゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 キャベツサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 キャベツ
21	火	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 鶏肉と大根ののろみ煮 すまし汁	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 鶏肉 大根 人参 ソーメン
22	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃの玉子とし煮 みそ汁	米 卵黄 鶏肉 かぼちゃ 人参 焼ふ
23	木	かゆ 鶏肉と野菜ののろみ煮 大根とトマトのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 トマト じゃが芋
24	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃののろみ煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 人参 花ふ
25	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 白菜と高野豆腐のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 高野豆腐 白菜 人参 卵黄 さつまいも
27	月	かゆ 鶏肉と野菜ののろみ煮 さつまいもサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンアスパラ さつまいも きゅうり チンゲン菜
28	火	かゆ 鮭とじゃが芋のほくほく煮 豆腐と野菜のコトコト煮 鶏汁	米 鮭 じゃが芋 豆腐 玉ねぎ 人参 鶏肉 大根
29	水	休園 昭和の日	
30	木	かゆ 豆腐と鶏肉ののろみ煮 玉子サラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 卵黄 玉ねぎ きゅうり じゃが芋

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合があります。

2026



4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	水	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 もやしと小松菜サラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 さつま芋 もやし 小松菜 玉ねぎ カットワカメ
2	木	かゆ 豆腐と豚肉のトロみ煮 玉子サラダ スープ	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 玉子 玉ねぎ きゅうり じゃが芋
3	金	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 花ふ もやし
4	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 豆腐と豚肉のトロみ煮 みそ汁	米 白糸タラ 人参 豆腐 豚肉 かぼちゃ キャベツ
6	月	かゆ 豚肉とじゃが芋の豆乳煮 キャベツサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 キャベツ
7	火	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 鶏肉と大根のトロみ煮 すまし汁	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 鶏肉 大根 人参 ソーメン
8	水	かゆ 豚肉とかぼちゃの玉子とじ煮 キャベツサラダ みそ汁	米 玉子 豚肉 かぼちゃ キャベツ 人参 焼ふ
9	木	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 大根とトマトのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 トマト じゃが芋
10	金	かゆ 豚肉とかぼちゃのトロみ煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 人参 花ふ カットワカメ
11	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 白菜と高野豆腐のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 高野豆腐 白菜 人参 玉子 さつま芋
13	月	かゆ 鶏肉と野菜のトロみ煮 さつま芋サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンアスパラ さつま芋 きゅうり チンゲン菜
14	火	かゆ 鮭とじゃが芋のほくほく煮 豆腐と野菜のコトコト煮 豚汁	米 鮭 じゃが芋 豆腐 玉ねぎ 人参 豚肉 大根 しめじ
15	水	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 もやしと小松菜サラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 さつま芋 もやし 小松菜 玉ねぎ カットワカメ
16	木	かゆ 豆腐と豚肉のトロみ煮 玉子サラダ スープ	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 玉子 玉ねぎ きゅうり じゃが芋
17	金	スナップエンドウと人参かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ	米 スナップエンドウ 人参 玉子 鶏肉 玉ねぎ 花ふ もやし 白菜 パナナ
18	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 豆腐と豚肉のトロみ煮 みそ汁	米 白糸タラ 人参 豆腐 豚肉 かぼちゃ キャベツ
20	月	かゆ 豚肉とじゃが芋の豆乳煮 キャベツサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 キャベツ
21	火	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 鶏肉と大根のトロみ煮 すまし汁	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 鶏肉 大根 人参 ソーメン
22	水	かゆ 豚肉とかぼちゃの玉子とじ煮 みそ汁	米 玉子 豚肉 かぼちゃ 人参 焼ふ
23	木	かゆ 鶏肉と野菜のトロみ煮 大根とトマトのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 トマト じゃが芋
24	金	かゆ 豚肉とかぼちゃのトロみ煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 人参 花ふ カットワカメ
25	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 白菜と高野豆腐のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 高野豆腐 白菜 人参 玉子 さつま芋
27	月	かゆ 鶏肉と野菜のトロみ煮 さつま芋サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンアスパラ さつま芋 きゅうり チンゲン菜
28	火	かゆ 鮭とじゃが芋のほくほく煮 豆腐と野菜のコトコト煮 豚汁	米 鮭 じゃが芋 豆腐 玉ねぎ 人参 豚肉 大根 ぶなしめじ
29	水	休園 昭和の日	
30	木	かゆ 豆腐と豚肉のトロみ煮 玉子サラダ スープ	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 玉子 玉ねぎ きゅうり じゃが芋

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



4月の献立



東かわぐちボロ保育園

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 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め もやしと小松菜のおかかサラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 さつま芋 もやし 小松菜 花かつお 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	470kcal 20.3g	
2	木	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 豆腐と豚肉のケチャップ煮 玉子サラダ スープ	米 ふりかけ 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 玉子 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 コーン	牛乳 玉子とじ鶏うどん	540.0g 22.2g	
3	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉の照り焼き玉子のせ 白菜と人参のナムル 具だくさん汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 白菜 人参 花ふ もやし 油揚げ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	475kcal 17.9g	
4	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのサクサクフライ 豆腐の肉野菜あん みそ汁 アップルゼリー	米 白糸タラ 人参 豆腐 豚肉 かぼちゃ 万能ねぎ キャベツ なめこ アップルジュース 粉寒天	牛乳 あおさ粉巻き納豆	510kcal 19.6g	
6	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス キャベツとひじきのツナ和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 レールー ツナフレーク缶 キャベツ ひじき オレンジ	牛乳 コーンクリームパン	499kcal 18.6g	
7	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのごま味噌マヨ焼き 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 白桃	米 助宗タラ 玉ねぎ すり胡麻 チンゲン菜 鶏肉 大根 人参 ソーメン ごぼう 白桃	牛乳 ウエハース 豆乳寒天	474kcal 17.3g	
8	水	牛乳 せんべい	豚玉井 キャベツと人参の和え物 みそ汁 アップルゼリー	米 豚肉 かぼちゃ 玉子 あおさ粉 キャベツ 人参 焼ふ 長ねぎ アップルジュース 粉寒天	牛乳 バナナケーキ	486kcal 18.3g	
9	木	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆春雨 大根サラダ スープ	米 春雨 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 にら 大根 トマト じゃが芋 ごぼう	牛乳 カレートースト	448kcal 20.8g	
10	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 かぼちゃ 切干大根 ほうれん草 人参 花ふ カットワカメ	牛乳 白くま風寒天	516kcal 19.4g	
11	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのおかか焼き 白菜と高野豆腐煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 花かつお あおさ粉 玉ねぎ パセリ 高野豆腐 白菜 人参 玉子 さつま芋 ヨーグルト	牛乳 マーラーカオ	433kcal 19.8g	
13	月	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース さつま芋サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 鶏肉 グリーンアスパラ さつま芋 きゅうり チンゲン菜 ごぼう	牛乳 鮭の炊き込みごはん	523kcal 16.3g	
14	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のコーン焼き 豆腐と野菜のうま煮 豚汁 黄桃	米 鮭 コーン じゃが芋 パセリ 豆腐 玉ねぎ 人参 豚肉 大根 しめじ 黄桃	牛乳 手作りプリン	474kcal 19.0g	
15	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め もやしと小松菜のおかかサラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 さつま芋 もやし 小松菜 花かつお 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	470kcal 20.3g	
16	木	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 豆腐と豚肉のケチャップ煮 玉子サラダ スープ	米 ふりかけ 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 玉子 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 コーン	牛乳 玉子とじ鶏うどん	540kcal 22.2g	
17	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》スナックエンドウの炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き玉子のせ 具だくさん汁 バナナ	米 スナックエンドウ 人参 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 花ふ もやし 白菜 バナナ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	463kcal 18.3g	
18	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのサクサクフライ 豆腐の肉野菜あん みそ汁 アップルゼリー	米 白糸タラ 人参 豆腐 豚肉 かぼちゃ 万能ねぎ キャベツ なめこ アップルジュース 粉寒天	牛乳 あおさ粉巻き納豆	510kcal 19.6g	
20	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス キャベツとひじきのツナ和え オレンジ	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 キャベツ ひじき オレンジ	牛乳 コーンクリームパン	497kcal 18.4g	
21	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのごま味噌マヨ焼き 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 白桃	米 助宗タラ 玉ねぎ すり胡麻 チンゲン菜 鶏肉 大根 人参 ソーメン ごぼう 白桃	牛乳 ウエハース 豆乳寒天	474kcal 17.3g	
22	水	牛乳 せんべい	《イベント給食》衣笠井 水菜とかぼちゃのたいたん 具だくさん汁 オレンジ	米 油揚げ 長ねぎ 玉子 水菜 かぼちゃ 豚肉 焼ふ 人参 オレンジ	牛乳 バナナケーキ	486kcal 18.3g	
23	木	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆春雨 大根サラダ スープ	米 春雨 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 にら 大根 トマト じゃが芋 ごぼう	牛乳 カレートースト	448kcal 20.8g	
24	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 かぼちゃ 切干大根 ほうれん草 人参 花ふ カットワカメ	牛乳 白くま風寒天	516kcal 19.4g	
25	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのおかか焼き 白菜と高野豆腐煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 花かつお あおさ粉 玉ねぎ パセリ 高野豆腐 白菜 人参 玉子 さつま芋 ヨーグルト	牛乳 マーラーカオ	433kcal 19.8g	
27	月	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース さつま芋サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 鶏肉 グリーンアスパラ さつま芋 きゅうり チンゲン菜 ごぼう	牛乳 鮭の炊き込みごはん	519kcal 16.4g	
28	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のコーン焼き 豆腐と野菜のうま煮 豚汁 黄桃	米 鮭 コーン じゃが芋 パセリ 豆腐 玉ねぎ 人参 豚肉 大根 ぶなしめじ 黄桃	牛乳 手作りプリン	474kcal 19.0g	
29	水	休園 昭和の日					
30	木	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 豆腐と豚肉のケチャップ煮 玉子サラダ スープ	米 ふりかけ 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 玉子 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 コーン	牛乳 玉子とじ鶏うどん	540kcal 22.2g	

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



4月の献立



東かわぐちボポロ保育園

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 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め もやしと小松菜のおかかサラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 さつまいも もやし 小松菜 花かつお 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	585kcal 22.8g
2	木	ふりかけごはん 豆腐と豚肉のケチャップ煮 玉子サラダ スープ	米 ふりかけ 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 玉子 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 コーン	牛乳 玉子とじ鶏うどん	663kcal 32.5g
3	金	ご飯 鶏肉の照り焼き玉子のせ 白菜と人参のナムル 具だくさん汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 白菜 人参 花ふ もやし 油揚げ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	640kcal 23.5g
4	土	ご飯 白糸タラのサクサクフライ 豆腐の肉野菜あん みそ汁 アップルゼリー	米 白糸タラ 人参 豆腐 豚肉 かぼちゃ 万能ねぎ キャベツ なめこ アップルジュース 粉寒天	牛乳 あおさ粉巻き納豆	625.0g 25.2g
6	月	ポークカレーライス キャベツとひじきのツナ和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレック缶 キャベツ ひじき オレンジ	牛乳 コーンクリームパン	609kcal 20.7g
7	火	ご飯 助宗タラのごま味噌マヨ焼き 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 白桃	米 助宗タラ 玉ねぎ すり胡麻 チンゲン菜 鶏肉 大根 人参 ソーメン ごぼう 白桃	牛乳 ウエハース 豆乳寒天	569kcal 19.2g
8	水	豚玉丼 キャベツと人参の和え物 みそ汁 アップルゼリー	米 豚肉 かぼちゃ 玉子 あおさ粉 キャベツ 人参 焼ふ 長ねぎ アップルジュース 粉寒天	牛乳 バナナケーキ	587kcal 21.8g
9	木	ご飯 麻婆春雨 大根サラダ スープ	米 春雨 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 なら 大根 トマト じゃが芋 ごぼう	牛乳 カレートースト	569kcal 17.3g
10	金	ふりかけごはん 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 かぼちゃ 切干大根 ほうれん草 人参 花ふ カットワカメ	牛乳 白くま風寒天	569kcal 21.3g
11	土	ご飯 助宗タラのおかか焼き 白菜と高野豆腐煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 花かつお あおさ粉 玉ねぎ パセリ 高野豆腐 白菜 人参 玉子 さつまいも ヨーグルト	牛乳 マーラーカオ	631kcal 23.3g
13	月	スパゲッティミートソース さつまいもサラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 鶏肉 グリーンアスパラ さつまいも きゅうり チンゲン菜 ごぼう	牛乳 鮭の炊き込みごはん	597kcal 23.1g
14	火	ご飯 鮭のコーン焼き 豆腐と野菜のうま煮 豚汁 黄桃	米 鮭 コーン じゃが芋 パセリ 豆腐 玉ねぎ 人参 豚肉 大根 しめじ 黄桃	牛乳 手作りプリン	603kcal 26.4g
15	水	ご飯 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め もやしと小松菜のおかかサラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 さつまいも もやし 小松菜 花かつお 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	585kcal 22.8g
16	木	ふりかけごはん 豆腐と豚肉のケチャップ煮 玉子サラダ スープ	米 ふりかけ 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 玉子 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 コーン	牛乳 玉子とじ鶏うどん	663kcal 32.5g
17	金	《イベント給食》スナックエンドウの炊き込みごはん 鶏肉の照り焼き玉子のせ 具だくさん汁 パナナ	米 スナックエンドウ 人参 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 花ふ もやし 白菜 パナナ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	618kcal 22.7g
18	土	ご飯 白糸タラのサクサクフライ 豆腐の肉野菜あん みそ汁 アップルゼリー	米 白糸タラ 人参 豆腐 豚肉 かぼちゃ 万能ねぎ キャベツ なめこ アップルジュース 粉寒天	牛乳 あおさ粉巻き納豆	625kcal 25.2g
20	月	ポークカレーライス キャベツとひじきのツナ和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレック缶 キャベツ ひじき オレンジ	牛乳 コーンクリームパン	609kcal 20.7g
21	火	ご飯 助宗タラのごま味噌マヨ焼き 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 白桃	米 助宗タラ 玉ねぎ すり胡麻 チンゲン菜 鶏肉 大根 人参 ソーメン ごぼう 白桃	牛乳 ウエハース 豆乳寒天	569kcal 19.2g
22	水	《イベント給食》衣笠丼 水菜とかぼちゃのたいたん 具だくさん汁 オレンジ	米 油揚げ 長ねぎ 玉子 水菜 かぼちゃ 豚肉 焼ふ 人参 オレンジ	牛乳 バナナケーキ	613kcal 24.3g
23	木	ご飯 麻婆春雨 大根サラダ スープ	米 春雨 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 なら 大根 トマト じゃが芋 ごぼう	牛乳 カレートースト	569kcal 17.3g
24	金	ふりかけごはん 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 かぼちゃ 切干大根 ほうれん草 人参 花ふ カットワカメ	牛乳 白くま風寒天	569kcal 21.3g
25	土	ご飯 助宗タラのおかか焼き 白菜と高野豆腐煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 花かつお あおさ粉 玉ねぎ パセリ 高野豆腐 白菜 人参 玉子 さつまいも ヨーグルト	牛乳 マーラーカオ	631kcal 23.3g
27	月	スパゲッティミートソース さつまいもサラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 鶏肉 グリーンアスパラ さつまいも きゅうり チンゲン菜 ごぼう	牛乳 鮭の炊き込みごはん	597kcal 23.1g
28	火	ご飯 鮭のコーン焼き 豆腐と野菜のうま煮 豚汁 黄桃	米 鮭 コーン じゃが芋 パセリ 豆腐 玉ねぎ 人参 豚肉 大根 ぶなしめじ 黄桃	牛乳 手作りプリン	605kcal 26.4g
29	水	休園 昭和の日			
30	木	ふりかけごはん 豆腐と豚肉のケチャップ煮 玉子サラダ スープ	米 ふりかけ 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 玉子 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 コーン	牛乳 玉子とじ鶏うどん	646kcal 30.5g

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。