

2026



7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	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
2	木	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
3	金	かゆペースト 助宗タラペースト バナナペースト	米 助宗タラ バナナ
4	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
6	月	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
7	火	そうめん・人参ペースト かぼちゃペースト	ソーメン 人参 かぼちゃ
8	水	かゆペースト 白糸タラペースト バナナペースト	米 白糸タラ バナナ
9	木	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
10	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
11	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
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 人参ペースト	米 人参
15	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
16	木	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
17	金	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
18	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
20	月	休園 海の日	
21	火	そうめん・人参ペースト かぼちゃペースト	ソーメン 人参 かぼちゃ
22	水	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
23	木	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
24	金	かゆペースト 白菜ペースト バナナペースト	米 白菜 バナナ
25	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
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 人参ペースト	米 人参
29	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
30	木	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
31	金	かゆペースト 助宗タラペースト バナナペースト	米 助宗タラ バナナ

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



7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 豆腐と鶏肉のとろとろみそ煮 すまし汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
2	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 白菜 人参 チンゲン菜 大根
3	金	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 野菜の玉子とじ煮 パナナ	米 助宗タラ キャベツ 卵黄 玉ねぎ 人参 パナナ
4	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 人参 花ふ
6	月	かゆ 鶏肉と小松菜のとろとろ煮 豆腐サラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 小松菜 豆腐 玉ねぎ なす
7	火	野菜の玉子とじそうめん 鶏肉とかぼちゃのとろとろ煮 チンゲン菜とトマトのサラダ	ソーメン 卵黄 人参 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ トマト
8	水	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 ポテトサラダ 鶏汁 パナナ	米 白糸タラ 小松菜 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 鶏肉 大根 人参 パナナ
9	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと玉子のサラダ ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 卵黄 キャベツ 人参 さつまいも 粉ミルク
10	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 豆腐と白菜のだし煮	米 鶏肉 じゃが芋 豆腐 白菜 人参
11	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 卵黄 鶏肉 キャベツ かぼちゃ 花ふ
13	月	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 玉子とチンゲン菜のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク 卵黄 チンゲン菜 人参
14	火	かゆ 鮭と野菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 人参 白菜
15	水	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろみそ煮 すまし汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
16	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 白菜 人参 チンゲン菜 大根
17	金	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 野菜の玉子とじ煮	米 助宗タラ キャベツ 卵黄 玉ねぎ 人参
18	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 人参 花ふ
20	月	休園 海の日	
21	火	鶏肉と野菜のくたくたそうめん かぼちゃのとろとろ煮 すまし汁	ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 卵黄 チンゲン菜
22	水	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 ポテトサラダ 鶏汁	米 白糸タラ 小松菜 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 鶏肉 大根 人参
23	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと玉子のサラダ ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 卵黄 キャベツ 人参 さつまいも 粉ミルク
24	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 豆腐と白菜のだし煮 パナナ	米 鶏肉 じゃが芋 豆腐 白菜 人参 パナナ
25	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 卵黄 鶏肉 キャベツ かぼちゃ 花ふ
27	月	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 玉子とチンゲン菜のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク 卵黄 チンゲン菜 人参
28	火	かゆ 鮭と野菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 人参 白菜
29	水	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろみそ煮 すまし汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
30	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 白菜 人参 チンゲン菜 大根
31	金	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 野菜の玉子とじ煮 パナナ	米 助宗タラ キャベツ 卵黄 玉ねぎ 人参 パナナ

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



7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 豆腐と豚肉のとろとろみそ煮 もやしとワカメのサラダ すまし汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし カットワカメ かぼちゃ
2	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜 大根
3	金	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 野菜の玉子とじ煮 パナナ	米 助宗タラ キャベツ 玉子 玉ねぎ 人参 パナナ
4	土	かゆ 豚肉と白菜のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 人参 花ふ
6	月	かゆ 鶏肉と小松菜のとろとろ煮 豆腐サラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 小松菜 豆腐 玉ねぎ カットワカメ なす
7	火	野菜の玉子とじそうめん 豚肉とかぼちゃのとろとろ煮 チンゲン菜とトマトのサラダ	ソーメン 玉子 人参 豚肉 かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ トマト
8	水	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 ポテトサラダ 鶏汁 パナナ	米 白糸タラ 小松菜 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 鶏肉 大根 人参 パナナ
9	木	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと玉子のサラダ ミルクスープ	米 豚肉 玉ねぎ ビーマン 玉子 キャベツ 人参 しめじ さつま芋 粉ミルク
10	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 豆腐と白菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 豆腐 白菜 人参 カットワカメ もやし
11	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 豚肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 玉子 豚肉 キャベツ かぼちゃ 花ふ
13	月	かゆ 豚肉とかぼちゃのミルク煮 玉子とチンゲン菜のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク 玉子 チンゲン菜 人参
14	火	かゆ 鮭と野菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ パプリカ ビーマン 鶏肉 人参 白菜
15	水	かゆ 豆腐と豚肉のとろとろみそ煮 もやしとワカメのサラダ すまし汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし カットワカメ かぼちゃ
16	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜 大根
17	金	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 野菜の玉子とじ煮	米 助宗タラ キャベツ 玉子 玉ねぎ 人参
18	土	かゆ 豚肉と白菜のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 人参 花ふ
20	月	休園 海の日	
21	火	豚肉と野菜のくたくたそうめん かぼちゃのとろとろ煮 すまし汁	ソーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 玉子 チンゲン菜
22	水	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 ポテトサラダ 鶏汁	米 白糸タラ 小松菜 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 鶏肉 大根 人参
23	木	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと玉子のサラダ ミルクスープ	米 豚肉 玉ねぎ ビーマン 玉子 キャベツ 人参 しめじ さつま芋 粉ミルク
24	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 豆腐と白菜のだし煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 じゃが芋 豆腐 白菜 人参 カットワカメ もやし パナナ
25	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 豚肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 玉子 豚肉 キャベツ かぼちゃ 花ふ
27	月	かゆ 豚肉とかぼちゃのミルク煮 玉子とチンゲン菜のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク 玉子 チンゲン菜 人参
28	火	かゆ 鮭と野菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ パプリカ ビーマン 鶏肉 人参 白菜
29	水	かゆ 豆腐と豚肉のとろとろみそ煮 もやしとワカメのサラダ すまし汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし カットワカメ かぼちゃ
30	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜と人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜 大根
31	金	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 野菜の玉子とじ煮 パナナ	米 助宗タラ キャベツ 玉子 玉ねぎ 人参 パナナ

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



7月の献立



東かわぐちポロ保育園

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	水	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 もやしとワカメのナムル すまし汁	米 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 納豆巻き	480kcal 18.5g
2	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参サラダ スープ 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜 大根 白桃	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	485kcal 20.4g
3	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ いら胡麻 キャベツ 玉子 春雨 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ パナナ	牛乳 ほうれん草ケーキ	510kcal 17.4g
4	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と白菜の生姜煮 ポテトサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 じゃが芋 人参 コーン 青ネギ 花ふ	牛乳 牛乳寒天	466kcal 16.2g
6	月	牛乳 せんべい	切干しビビンバ丼 お豆腐サラダ みそ汁	米 鶏肉 切干大根 人参 小松菜 生姜 豆腐 玉ねぎ コーン カットワカメ なす	牛乳 ピザ風ホットケーキ	495kcal 20.2g
7	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》セタそうめん 豚肉とかぼちゃ煮 チンゲン菜とトマトのマヨ和え メロン	ソーメン 玉子 オクラ 人参 ツナフレーク缶 豚肉 かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ トマト メロン	牛乳 チャーハン	494kcal 19.5g
8	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのごま味噌焼き ポテトサラダ 鶏汁 パナナ	米 白糸タラ すり胡麻 小松菜 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 鶏肉 大根 人参 パナナ	牛乳 米粉のスコーン	465kcal 16.4g
9	木	牛乳 ビスケット	ズッキーニのナポリタン キャベツと玉子和え みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 しめじ さつま芋 牛乳	牛乳 とうもろこし しらすおかかおにぎり	484kcal 20.2g
10	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 焼き鳥風ソテー 豆腐と白菜のごま煮 みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 じゃが芋 豆腐 白菜 人参 すり胡麻 カットワカメ もやし	牛乳 フレンチトースト	483kcal 21.2g
11	土	牛乳 ビスケット	ご飯 コーン入り玉子焼き 豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 豚肉 キャベツ 花かつお かぼちゃ 花ふ	牛乳 冷やし鶏うどん	487kcal 20.7g
13	月	牛乳 せんべい	夏野菜カレー チンゲン菜と玉子のマヨサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト缶 牛乳 カレールー 玉子 チンゲン菜 人参 オレンジ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	517kcal 19.2g
14	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の南蛮漬け 炒り粉豆腐 みそ汁 パイン	米 鮭 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 人参 粉とうふ ごぼう 白菜 パイン	牛乳 ウエハース きな粉牛乳寒天	449kcal 21.4g
15	水	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 もやしとワカメのナムル すまし汁	米 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 納豆巻き	480kcal 18.5g
16	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参サラダ スープ 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜 大根 白桃	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	485kcal 20.4g
17	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ いら胡麻 キャベツ 玉子 春雨 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ オレンジ	牛乳 ほうれん草ケーキ	503kcal 17.4g
18	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と白菜の生姜煮 ポテトサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 じゃが芋 人参 コーン 青ネギ 花ふ	牛乳 牛乳寒天	466kcal 16.2g
20	月	休園 海の日				
21	火	牛乳 ビスケット	肉みそのせそうめん ツナとかぼちゃ煮 すまし汁	ソーメン 豚肉 玉ねぎ オクラ 人参 ツナフレーク缶 かぼちゃ グリンピース 玉子 チンゲン菜	牛乳 チャーハン	494kcal 20.6g
22	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのごま味噌焼き ポテトサラダ 鶏汁 オレンジ	米 白糸タラ すり胡麻 小松菜 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 鶏肉 大根 人参 オレンジ	牛乳 米粉のスコーン	459kcal 16.4g
23	木	牛乳 ビスケット	ズッキーニのナポリタン キャベツと玉子和え みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 しめじ さつま芋 牛乳	牛乳 とうもろこし しらすおかかおにぎり	484kcal 20.2g
24	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ふりかけごはん 大分名物とり天 豆腐と白菜のごま煮 だんご汁 パナナ	米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋 豆腐 白菜 人参 すり胡麻 カットワカメ もやし パナナ	牛乳 フレンチトースト	561kcal 23.0g
25	土	牛乳 ビスケット	ご飯 コーン入り玉子焼き 豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 豚肉 キャベツ 花かつお かぼちゃ 花ふ	牛乳 冷やし鶏うどん	487kcal 20.7g
27	月	牛乳 せんべい	夏野菜カレー チンゲン菜と玉子のマヨサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト缶 牛乳 カレールー 玉子 チンゲン菜 人参 オレンジ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	517kcal 19.2g
28	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の南蛮漬け 炒り粉豆腐 みそ汁 パイン	米 鮭 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 人参 粉とうふ ごぼう 白菜 パイン	牛乳 ウエハース きな粉牛乳寒天	514kcal 19.2g
29	水	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 もやしとワカメのナムル すまし汁	米 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 納豆巻き	480kcal 18.5g
30	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参サラダ スープ 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜 大根 白桃	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	485kcal 20.4g
31	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ いら胡麻 キャベツ 玉子 春雨 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ パナナ	牛乳 ほうれん草ケーキ	510kcal 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があります。

2026



7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	水	ご飯 麻婆豆腐 もやしとワカメのナムル すまし汁	米 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 納豆巻き	582kcal 22.3g	
2	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参サラダ スープ 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜 大根 白桃	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	580kcal 24.7g	
3	金	ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ いら胡麻 キャベツ 玉子 春雨 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ パナナ	牛乳 ほうれん草ケーキ	610kcal 20.8g	
4	土	ご飯 豚肉と白菜の生姜煮 ポテトサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 じゃが芋 人参 コーン 青ネギ 花ふ	牛乳 牛乳寒天	554kcal 19.1g	
6	月	切干しビビンバ丼 お豆腐サラダ みそ汁	米 鶏肉 切干大根 人参 小松菜 生姜 豆腐 玉ねぎ コーン カットワカメ なす	牛乳 ピザ風ホットケーキ	594kcal 24.4g	
7	火	《イベント給食》セタそうめん 豚肉とかぼちゃ煮 チンゲン菜とトマトのマヨ和え メロン	ソーメン 玉子 オクラ 人参 ツナフレーク缶 豚肉 かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ トマト メロン	牛乳 チャーハン	597kcal 23.5g	
8	水	ご飯 白糸タラのごま味噌焼き ポテトサラダ 鶏汁 パナナ	米 白糸タラ すり胡麻 小松菜 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 鶏肉 大根 人参 パナナ	牛乳 米粉のスコーン	563kcal 19.5g	
9	木	ズッキーニのナポリタン キャベツと玉子和え みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 しめじ さつまいも 牛乳	牛乳 とうもろこし しらすおかかおにぎり	579kcal 24.4g	
10	金	ふりかけごはん 焼き鳥風ソテー 豆腐と白菜のごま煮 みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 じゃが芋 豆腐 白菜 人参 すり胡麻 カットワカメ もやし	牛乳 フレンチトースト	575kcal 25.8g	
11	土	ご飯 コーン入り玉子焼き 豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 豚肉 キャベツ 花かつお かぼちゃ 花ふ	牛乳 冷やし鶏うどん	588kcal 25.0g	
13	月	夏野菜カレー チンゲン菜と玉子のマヨサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト缶 牛乳 カレールー 玉子 チンゲン菜 人参 オレンジ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	624kcal 23.0g	
14	火	ご飯 鮭の南蛮漬け 炒り粉豆腐 みそ汁 パイン	米 鮭 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 人参 粉とうふ ごぼう 白菜 パイン	牛乳 ウエハース きな粉牛乳寒天	537kcal 26.0g	
15	水	ご飯 麻婆豆腐 もやしとワカメのナムル すまし汁	米 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 納豆巻き	582kcal 22.3g	
16	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参サラダ スープ 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜 大根 白桃	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	580kcal 24.7g	
17	金	ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ いら胡麻 キャベツ 玉子 春雨 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ オレンジ	牛乳 ほうれん草ケーキ	601kcal 20.8g	
18	土	ご飯 豚肉と白菜の生姜煮 ポテトサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 じゃが芋 人参 コーン 青ネギ 花ふ	牛乳 牛乳寒天	554kcal 19.1g	
20	月	休園 海の日				
21	火	肉みそのせそうめん ツナとかぼちゃ煮 すまし汁	ソーメン 豚肉 玉ねぎ オクラ 人参 ツナフレーク缶 かぼちゃ グリンピース 玉子 チンゲン菜	牛乳 チャーハン	597kcal 24.9g	
22	水	ご飯 白糸タラのごま味噌焼き ポテトサラダ 鶏汁 オレンジ	米 白糸タラ すり胡麻 小松菜 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 鶏肉 大根 人参 オレンジ	牛乳 米粉のスコーン	554kcal 19.5g	
23	木	ズッキーニのナポリタン キャベツと玉子和え みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 しめじ さつまいも 牛乳	牛乳 とうもろこし しらすおかかおにぎり	579kcal 24.4g	
24	金	《イベント給食》ふりかけごはん 大分名物とり天 豆腐と白菜のごま煮 だんご汁 パナナ	米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋 豆腐 白菜 人参 すり胡麻 カットワカメ もやし パナナ	牛乳 フレンチトースト	678kcal 28.2g	
25	土	ご飯 コーン入り玉子焼き 豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 豚肉 キャベツ 花かつお かぼちゃ 花ふ	牛乳 冷やし鶏うどん	588kcal 25.0g	
27	月	夏野菜カレー チンゲン菜と玉子のマヨサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト缶 牛乳 カレールー 玉子 チンゲン菜 人参 オレンジ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	624kcal 23.0g	
28	火	ご飯 鮭の南蛮漬け 炒り粉豆腐 みそ汁 パイン	米 鮭 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 人参 粉とうふ ごぼう 白菜 パイン	牛乳 ウエハース きな粉牛乳寒天	534kcal 26.0g	
29	水	ご飯 麻婆豆腐 もやしとワカメのナムル すまし汁	米 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 納豆巻き	582kcal 22.3g	
30	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参サラダ スープ 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜 大根 白桃	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	580kcal 24.7g	
31	金	ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ いら胡麻 キャベツ 玉子 春雨 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ パナナ	牛乳 ほうれん草ケーキ	610kcal 20.8g	

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。