

2026



8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	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
3	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
4	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
5	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
6	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
7	金	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
8	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
10	月	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
11	火	休園 山の日	
12	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
13	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
14	金	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
15	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
17	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
18	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
19	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
20	木	うどんペースト 人参ペースト	うどん 人参
21	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
22	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
24	月	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
25	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
26	水	かゆペースト 人参ペースト バナナペースト	米 人参 バナナ
27	木	人参かゆペースト キャベツペースト	米 人参 キャベツ
28	金	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
29	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
31	月	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



8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	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 さつま芋 卵黄
3	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 きゅうり 花ふ
4	火	かゆ 鮭と人参のだし煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 人参 鶏肉 小松菜 玉ねぎ なす 豆腐
5	水	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 白菜 大根 人参
6	木	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 野菜のやわらか煮	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参
7	金	かゆ 助宗タラと人参のトロみ煮 かぼちゃのほくほく煮 鶏汁	米 助宗タラ 人参 かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ
8	土	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ なす 小松菜 人参 卵黄 じゃが芋
10	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 高野豆腐と大根のトロみ煮 鶏汁	米 白糸タラ 人参 高野豆腐 大根 インゲン 鶏肉 玉ねぎ 焼ふ
11	火	休園 山の日	
12	水	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 すまし汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 チンゲン菜
13	木	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ 大根 人参 なす さつま芋
14	金	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 玉ねぎの玉子とじ煮	米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 卵黄 玉ねぎ
15	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 さつま芋
17	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 きゅうり 花ふ
18	火	かゆ 鮭と人参のだし煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 人参 鶏肉 小松菜 玉ねぎ なす 豆腐
19	水	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 白菜 大根 人参
20	木	鶏肉とじゃが芋の豆乳うどん 野菜のやわらか煮	うどん 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 キャベツ 人参
21	金	かゆ 助宗タラと人参のトロみ煮 かぼちゃのほくほく煮 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 かぼちゃ 鶏肉 パナナ
22	土	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ なす 小松菜 人参 卵黄 じゃが芋
24	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 高野豆腐と大根のトロみ煮 鶏汁	米 白糸タラ 人参 高野豆腐 大根 インゲン 鶏肉 玉ねぎ 焼ふ
25	火	かゆ 鶏肉とかぼちゃの豆乳煮 白菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす 豆乳 卵黄 白菜
26	水	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 パナナ	米 助宗タラ 人参 鶏肉 じゃが芋 パナナ
27	木	人参かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 大根サラダ みそ汁	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 大根 なす さつま芋
28	金	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 玉ねぎの玉子とじ煮	米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 卵黄 玉ねぎ
29	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 さつま芋 卵黄
31	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 きゅうり 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



8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	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 さつま芋 玉子
3	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 きゅうり 花ふ
4	火	かゆ 鮭と人参のだし煮 豚肉と小松菜のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 人参 豚肉 小松菜 玉ねぎ なす 豆腐
5	水	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 もやしと白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 もやし 白菜 大根 人参
6	木	かゆ 豚肉とキャベツのくたくた煮 野菜のやわらか煮	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参
7	金	かゆ 助宗タラと人参のとりみ煮 かぼちゃのほくほく煮 鶏汁	米 助宗タラ 人参 かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ カットワカメ
8	土	かゆ 豚肉となすのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 小松菜 人参 玉子 じゃが芋
10	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 高野豆腐と大根のとりみ煮 豚汁	米 白糸タラ 人参 高野豆腐 大根 インゲン 豚肉 玉ねぎ 焼ふ
11	火	休園 山の日	
12	水	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 すまし汁	米 助宗タラ 人参 豚肉 じゃが芋 チンゲン菜 カットワカメ
13	木	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ 大根 人参 なす さつま芋
14	金	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 きのこの玉子とじ煮	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 玉子 玉ねぎ ぶなしめじ
15	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 さつま芋 カットワカメ
17	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 きゅうり 花ふ
18	火	かゆ 鮭と人参のだし煮 豚肉と小松菜のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 人参 豚肉 小松菜 玉ねぎ なす 豆腐
19	水	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 もやしと白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 もやし 白菜 大根 人参
20	木	豚肉とじゃが芋の豆乳うどん 野菜のやわらか煮	うどん 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 キャベツ 人参
21	金	かゆ 助宗タラと人参のとりみ煮 かぼちゃのほくほく煮 鶏汁 バナナ	米 助宗タラ 人参 かぼちゃ 鶏肉 もやし カットワカメ バナナ
22	土	かゆ 豚肉となすのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 小松菜 人参 玉子 じゃが芋
24	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 高野豆腐と大根のとりみ煮 豚汁	米 白糸タラ 人参 高野豆腐 大根 インゲン 豚肉 玉ねぎ 焼ふ
25	火	かゆ 鶏肉とかぼちゃの豆乳煮 白菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす 豆乳 玉子 白菜
26	水	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 すまし汁 バナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 じゃが芋 もやし カットワカメ バナナ
27	木	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 大根サラダ みそ汁	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 大根 なす さつま芋
28	金	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 きのこの玉子とじ煮	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 玉子 玉ねぎ ぶなしめじ
29	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 さつま芋 玉子
31	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 きゅうり 花ふ

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



8月の献立



東かわぐちボボロ保育園

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	土	牛乳 ビスケット	鶏丼 粉豆腐煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 粉とうふ さつま芋 玉子	牛乳 ウエハース 豆乳寒天	487kcal 17.8g
3	月	牛乳 せんべい	ご飯 タンドリーチキン風 マカロニサラダ みそ汁	米 鶏肉 カレーパウダー チンゲン菜 玉ねぎ マカロニミックス 人参 きゅうり 花ふ 青ネギ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	512kcal 17.4g
4	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の揚げ煮 豚肉と野菜の塩炒め すまし汁 アップルゼリー	米 鮭 人参 豚肉 小松菜 玉ねぎ なす 豆腐 アップルジュース 粉寒天	牛乳 手作りプリン	462kcal 20.7g
5	水	牛乳 せんべい	親子丼 もやしと白菜のおかかマヨサラダ 具だくさん汁	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース もやし 白菜 花かつお 大根 人参 なめこ	牛乳 きな粉レーズン蒸しパン	487kcal 18.8g
6	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼もろこし オレンジ	中華めん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ あおさ粉 ウインナー ホットケーキミックス 豆乳 とうもろこし オレンジ	牛乳 炊き込みごはん	496kcal 19.3g
7	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 助宗タラのチリソース風 かぼちゃ煮 鶏汁 黄桃	米 ふりかけ 助宗タラ 生姜 にんにく 長ねぎ ズッキーニ かぼちゃ 人参 鶏肉 玉ねぎ カットワカメ 黄桃	牛乳 おからホットケーキ	507kcal 18.5g
8	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉となすの炒め物 納豆と野菜和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 納豆 小松菜 人参 玉子 じゃが芋	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	433kcal 18.7g
10	月	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの香草パン粉焼き 大根と高野豆腐煮 豚汁 バイン	米 白糸タラ パセリ粉 人参 高野豆腐 大根 インゲン 豚肉 玉ねぎ 焼ふ バイン	牛乳 オレンジ しらすとワカメのおにぎり	507kcal 19.8g
11	火	休園 山の日				
12	水	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 助宗タラのねぎ味噌チーズ焼き 豚肉とじゃが芋煮 すまし汁 みかん	米 ふりかけ 助宗タラ 長ネギ スライスチーズ 人参 豚肉 じゃが芋 グリンピース チンゲン菜 カットワカメ みかん	牛乳 レーズン甘食風	501kcal 19.1g
13	木	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンソテー 大根とツナのサラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ ツナフレーク缶 大根 人参 なす さつま芋	牛乳 冷やしソーメン	483kcal 18.0g
14	金	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉のおかか煮 玉子ときのこの甘辛炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 花かつお 玉子 玉ねぎ ぶなしめじ ゴボウ 長ネギ	牛乳 コーンカレー蒸しパン	498kcal 20.8g
15	土	牛乳 ビスケット	鶏丼 粉豆腐煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 粉とうふ さつま芋 カットワカメ	牛乳 ウエハース 豆乳寒天	476kcal 16.9g
17	月	牛乳 せんべい	ご飯 タンドリーチキン風 マカロニサラダ みそ汁	米 鶏肉 カレーパウダー チンゲン菜 玉ねぎ マカロニミックス 人参 きゅうり 花ふ 青ネギ	牛乳 バイン チーズ入りふりかけおにぎり	519kcal 17.4g
18	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の揚げ煮 豚肉と野菜の塩炒め すまし汁 アップルゼリー	米 鮭 人参 豚肉 小松菜 玉ねぎ なす 豆腐 アップルジュース 粉寒天	牛乳 手作りプリン	463kcal 20.7g
19	水	牛乳 せんべい	親子丼 もやしと白菜のおかかマヨサラダ 具だくさん汁	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース もやし 白菜 花かつお 大根 人参 なめこ	牛乳 きな粉レーズン蒸しパン	487kcal 18.8g
20	木	牛乳 ビスケット	豚肉のごま豆乳うどん キャベツとコーン炒め 梨(1歳児クラス以上)	うどん 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 すり胡麻 キャベツ コーン 人参 梨	牛乳 炊き込みごはん	491kcal 21.5g
21	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 助宗タラのチリソース風 かぼちゃ煮 鶏汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 生姜 にんにく 長ねぎ ズッキーニ かぼちゃ 人参 鶏肉 もやし カットワカメ パナナ	牛乳 おからホットケーキ	505kcal 18.6g
22	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉となすの炒め物 納豆と野菜和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 納豆 小松菜 人参 玉子 じゃが芋	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	433kcal 18.7g
24	月	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの香草パン粉焼き 大根と高野豆腐煮 豚汁 バイン	米 白糸タラ パセリ粉 人参 高野豆腐 大根 インゲン 豚肉 玉ねぎ 焼ふ バイン	牛乳 オレンジ しらすとワカメのおにぎり	507kcal 19.8g
25	火	牛乳 ビスケット	夏野菜カレーライス 玉子と白菜のごま炒め アップルゼリー	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす カレールー 豆乳 玉子 白菜 いり胡麻 アップルジュース 粉寒天	牛乳 チヂミ	513kcal 18.6g
26	水	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 助宗タラのねぎ味噌チーズ焼き 豚肉とじゃが芋煮 すまし汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 長ねぎ スライスチーズ 人参 豚肉 じゃが芋 グリンピース もやし カットワカメ パナナ	牛乳 レーズン甘食風	498kcal 19.1g
27	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》金魚飯 鶏ちゃん焼き(岐阜県) 大根とツナのサラダ すまし汁	米 人参 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ キャベツ ニラ 生姜 大根 ツナフレーク缶 なす さつま芋	牛乳 冷やしソーメン	487kcal 18.8g
28	金	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉のおかか煮 玉子ときのこの甘辛炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 花かつお 玉子 玉ねぎ ぶなしめじ ごぼう 長ねぎ	牛乳 コーンカレー蒸しパン	498kcal 20.7g
29	土	牛乳 ビスケット	鶏丼 粉豆腐煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 粉とうふ さつま芋 玉子	牛乳 ウエハース 豆乳寒天	488kcal 17.9g
31	月	牛乳 せんべい	ご飯 タンドリーチキン風 マカロニサラダ みそ汁	米 鶏肉 カレーパウダー チンゲン菜 玉ねぎ マカロニミックス 人参 きゅうり 花ふ 青ネギ	牛乳 バイン チーズ入りふりかけおにぎり	519kcal 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



8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	土	鶏井 粉豆腐煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 粉とうふ さつま芋 玉子	牛乳 ウエハース 豆乳寒天	583kcal 21.2g
3	月	ご飯 タンドリーチキン風 マカロニサラダ みそ汁	米 鶏肉 カレーパウダー チンゲン菜 玉ねぎ マカロニミックス 人参 きゅうり 花ふ 青ネギ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	617kcal 20.7g
4	火	ご飯 鮭の揚げ煮 豚肉と野菜の塩炒め すまし汁 アップルゼリー	米 鮭 人参 豚肉 小松菜 玉ねぎ なす 豆腐 アップルジュース 粉寒天	牛乳 手作りプリン	555kcal 25.1g
5	水	親子丼 もやしと白菜のおかかマヨサラダ 具だくさん汁	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース もやし 白菜 花かつお 大根 人参 なめこ	牛乳 きな粉レーズン蒸しパン	592kcal 22.7g
6	木	《イベント給食》ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼もろこし オレンジ	中華めん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ あおさ粉 ウインナー ホットケーキミックス 豆乳 とうもろこし オレンジ	牛乳 炊き込みごはん	595kcal 23.2g
7	金	ふりかけごはん 助宗タラのチリソース風 かぼちゃ煮 鶏汁 黄桃	米 ふりかけ 助宗タラ 生姜 にんにく 長ねぎ ズッキーニ かぼちゃ 人参 鶏肉 玉ねぎ カットワカメ 黄桃	牛乳 おからホットケーキ	606kcal 22.2g
8	土	ご飯 豚肉となすの炒め物 納豆と野菜和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 納豆 小松菜 人参 玉子 じゃが芋	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	516kcal 22.4g
10	月	ご飯 白糸タラの香草パン粉焼き 大根と高野豆腐煮 豚汁 パイン	米 白糸タラ パセリ粉 人参 高野豆腐 大根 インゲン 豚肉 玉ねぎ 焼ふ パイン	牛乳 オレンジ しらすとワカメのおにぎり	611kcal 23.9g
11	火	休園 山の日			
12	水	ふりかけごはん 助宗タラのねぎ味噌チーズ焼き 豚肉とじゃが芋煮 すまし汁 みかん	米 ふりかけ 助宗タラ 長ネギ スライスチーズ 人参 豚肉 じゃが芋 グリンピース チンゲン菜 カットワカメ みかん	牛乳 レーズン甘食風	610kcal 23.0g
13	木	ご飯 チキンソテー 大根とツナのサラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ ツナフレーク缶 大根 人参 なす さつま芋	牛乳 冷やしソーメン	577kcal 21.4g
14	金	ご飯 豆腐と豚肉のおかか煮 玉子ときのこの甘辛炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 花かつお 玉子 玉ねぎ ぶなしめじ ゴボウ 長ネギ	牛乳 コーンカレー蒸しパン	595kcal 25.3g
15	土	鶏井 粉豆腐煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 粉とうふ さつま芋 カットワカメ	牛乳 ウエハース 豆乳寒天	568kcal 20.0g
17	月	ご飯 タンドリーチキン風 マカロニサラダ みそ汁	米 鶏肉 カレーパウダー チンゲン菜 玉ねぎ マカロニミックス 人参 きゅうり 花ふ 青ネギ	牛乳 パイン チーズ入りふりかけおにぎり	627kcal 20.6g
18	火	ご飯 鮭の揚げ煮 豚肉と野菜の塩炒め すまし汁 アップルゼリー	米 鮭 人参 豚肉 小松菜 玉ねぎ なす 豆腐 アップルジュース 粉寒天	牛乳 手作りプリン	556kcal 25.1g
19	水	親子丼 もやしと白菜のおかかマヨサラダ 具だくさん汁	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース もやし 白菜 花かつお 大根 人参 なめこ	牛乳 きな粉レーズン蒸しパン	592kcal 22.7g
20	木	豚肉のごま豆乳うどん キャベツとコーン炒め 梨	うどん 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 すり胡麻 キャベツ コーン 人参 梨	牛乳 炊き込みごはん	588kcal 26.1g
21	金	ふりかけごはん 助宗タラのチリソース風 かぼちゃ煮 鶏汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 生姜 にんにく 長ねぎ ズッキーニ かぼちゃ 人参 鶏肉 もやし カットワカメ パナナ	牛乳 おからホットケーキ	604kcal 22.4g
22	土	ご飯 豚肉となすの炒め物 納豆と野菜和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 納豆 小松菜 人参 玉子 じゃが芋	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	516kcal 22.4g
24	月	ご飯 白糸タラの香草パン粉焼き 大根と高野豆腐煮 豚汁 パイン	米 白糸タラ パセリ粉 人参 高野豆腐 大根 インゲン 豚肉 玉ねぎ 焼ふ パイン	牛乳 オレンジ しらすとワカメのおにぎり	611kcal 23.9g
25	火	夏野菜カレーライス 玉子と白菜のごま炒め アップルゼリー	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす カレールー 豆乳 玉子 白菜 いり胡麻 アップルジュース 粉寒天	牛乳 チヂミ	622kcal 22.3g
26	水	ふりかけごはん 助宗タラのねぎ味噌チーズ焼き 豚肉とじゃが芋煮 すまし汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 長ねぎ スライスチーズ 人参 豚肉 じゃが芋 グリンピース もやし カットワカメ パナナ	牛乳 レーズン甘食風	607kcal 23.1g
27	木	《イベント給食》金魚飯 鶏ちゃん焼き(岐阜県) 大根とツナのサラダ すまし汁	米 人参 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ キャベツ ニラ 生姜 大根 ツナフレーク缶 なす さつま芋	牛乳 冷やしソーメン	583kcal 22.5g
28	金	ご飯 豆腐と豚肉のおかか煮 玉子ときのこの甘辛炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 花かつお 玉子 玉ねぎ ぶなしめじ ゴボウ 長ねぎ	牛乳 コーンカレー蒸しパン	594kcal 25.2g
29	土	鶏井 粉豆腐煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 粉とうふ さつま芋 玉子	牛乳 ウエハース 豆乳寒天	584kcal 21.3g
31	月	ご飯 タンドリーチキン風 マカロニサラダ みそ汁	米 鶏肉 カレーパウダー チンゲン菜 玉ねぎ マカロニミックス 人参 きゅうり 花ふ 青ネギ	牛乳 パイン チーズ入りふりかけおにぎり	627kcal 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。