

2026



10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	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
2	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
3	土	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
5	月	さつま芋かゆペースト 小松菜ペースト りんごペースト	米 さつま芋 小松菜 りんご
6	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
7	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
8	木	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
9	金	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
10	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
12	月	休園 スポーツの日	
13	火	うどんペースト 小松菜ペースト	うどん 小松菜
14	水	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
15	木	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
16	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
17	土	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
19	月	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
20	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
21	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
22	木	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
23	金	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
24	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
26	月	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
27	火	うどんペースト 小松菜ペースト	うどん 小松菜
28	水	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
29	木	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
30	金	人参かゆペースト 白菜ペースト	米 人参 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 外山 綾乃

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



10月の献立



東かわぐちボポロ保育園

中期 8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 じゃが芋 きゅうり 人参 なす
2	金	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとりみ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 花ふ
3	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のみそ煮 人参サラダ すまし汁	米 助宗タラ さつま芋 人参 玉ねぎ
5	月	さつま芋かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 小松菜サラダ りんご	米 さつま芋 鶏肉 人参 小松菜 玉ねぎ りんご
6	火	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ
7	水	かゆ 白糸タラと小松菜のだし煮 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 小松菜 鶏肉 じゃが芋 人参 焼ふ パナナ
8	木	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 お豆腐サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり かぼちゃ
9	金	かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮 大根サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 大根 三色ピーマン
10	土	かゆ 白糸タラのほくほく煮 キャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ かぼちゃ 卵黄 キャベツ 人参
12	月	休園 スポーツの日	
13	火	鶏肉と野菜の玉子とじ味噌うどん じゃが芋と小松菜のほくほく煮	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 じゃが芋 小松菜
14	水	かゆ 豆腐と鶏肉のとりみ煮 大根のやわらか煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 人参 キャベツ 大根 玉ねぎ
15	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 じゃが芋 きゅうり 人参 なす
16	金	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとりみ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 花ふ
17	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のみそ煮 人参サラダ すまし汁	米 助宗タラ さつま芋 人参 玉ねぎ
19	月	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 小松菜サラダ りんご	米 鶏肉 人参 小松菜 玉ねぎ さつま芋
20	火	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ
21	水	かゆ 白糸タラと小松菜のだし煮 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 小松菜 豚肉 じゃが芋 人参 焼ふ パナナ
22	木	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 お豆腐サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり かぼちゃ
23	金	かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮 大根サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 大根 三色ピーマン
24	土	かゆ 白糸タラのほくほく煮 キャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ かぼちゃ 卵黄 キャベツ 人参
26	月	かゆ カラスカレイのだし煮 豆腐と鶏肉のとりみ煮 みそ汁	米 カラスカレイ ブロッコリー 豆腐 鶏肉 人参 玉ねぎ 焼ふ
27	火	鶏肉と野菜の玉子とじ味噌うどん じゃが芋と小松菜のほくほく煮	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 じゃが芋 小松菜
28	水	かゆ 豆腐と鶏肉のとりみ煮 大根のやわらか煮	米 豆腐 鶏肉 人参 キャベツ 大根
29	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 じゃが芋 きゅうり 人参 なす
30	金	人参かゆ 鶏肉とパプリカのとりみ煮 白菜とトマトのサラダ みそ汁	米 人参 鶏肉 玉ねぎ パプリカ黄・赤 白菜 トマト チンゲン菜 花ふ
31	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のみそ煮 人参サラダ すまし汁	米 助宗タラ さつま芋 人参 玉ねぎ

栄養士 外山 綾乃

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



10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	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 じゃが芋 きゅうり 人参 なす
2	金	かゆ 豚肉とチンゲン菜のとりみ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 花ふ えのき茸
3	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のみそ煮 人参サラダ すまし汁	米 助宗タラ さつま芋 人参 玉ねぎ
5	月	さつま芋かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 小松菜サラダ りんご	米 さつま芋 鶏肉 人参 小松菜 玉ねぎ りんご
6	火	かゆ 豚肉とキャベツのくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ	米 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ
7	水	かゆ 白糸タラと小松菜のだし煮 豚肉とじゃが芋のほっこり煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 小松菜 豚肉 じゃが芋 人参 焼ふ パナナ
8	木	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 お豆腐サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 カットワカメ きゅうり かぼちゃ
9	金	かゆ 豚肉と野菜のコトコト煮 大根サラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 大根 三色ピーマン
10	土	かゆ 白糸タラのほくほく煮 キャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ かぼちゃ 玉子 キャベツ 人参 カットワカメ
12	月	休園 スポーツの日	
13	火	鶏肉と野菜の玉子とじ味噌うどん じゃが芋と小松菜のほくほく煮	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋 小松菜
14	水	かゆ 豆腐と豚肉のとりみ煮 大根のやわらか煮 みそ汁	米 豆腐 豚肉 人参 キャベツ 大根 玉ねぎ
15	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 じゃが芋 きゅうり 人参 なす
16	金	かゆ 豚肉とチンゲン菜のとりみ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 花ふ えのき茸
17	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のみそ煮 人参サラダ すまし汁	米 助宗タラ さつま芋 人参 玉ねぎ
19	月	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 小松菜サラダ りんご	米 鶏肉 人参 小松菜 玉ねぎ さつま芋
20	火	かゆ 豚肉とキャベツのくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ	米 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ
21	水	かゆ 白糸タラと小松菜のだし煮 豚肉とじゃが芋のほっこり煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ 小松菜 豚肉 じゃが芋 人参 焼ふ パナナ
22	木	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 お豆腐サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 カットワカメ きゅうり かぼちゃ
23	金	かゆ 豚肉と野菜のコトコト煮 大根サラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 大根 三色ピーマン
24	土	かゆ 白糸タラのほくほく煮 キャベツの玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ かぼちゃ 玉子 キャベツ 人参 カットワカメ
26	月	かゆ カラスカレイのだし煮 豆腐と豚肉のとりみ煮 みそ汁	米 カラスカレイ ブロッコリー 豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ 焼ふ
27	火	鶏肉と野菜の玉子とじ味噌うどん じゃが芋と小松菜のほくほく煮	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋 小松菜
28	水	かゆ 豆腐と豚肉のとりみ煮 大根のやわらか煮 みそ汁	米 豆腐 豚肉 人参 キャベツ 大根 もやし
29	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 じゃが芋 きゅうり 人参 なす
30	金	人参ときのかゆ 豚肉とパプリカのとりみ煮 白菜とトマトのサラダ みそ汁	米 人参 しめじ 豚肉 玉ねぎ パプリカ黄・赤 白菜 トマト チンゲン菜 花ふ
31	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のみそ煮 人参サラダ すまし汁	米 助宗タラ さつま芋 人参 玉ねぎ

栄養士 外山 綾乃

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



10月の献立



東かわぐちボポロ保育園

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	牛乳 ビスケット	親子丼 ジャが芋のごまサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ジャが芋 きゅうり いり胡麻 人参 なす ヨーグルト	牛乳 小松菜のおやき風	477kcal 17.9g
2	金	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げと豚肉のオイスター煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ チンゲン菜 オイスターソース 白菜 人参 花ふ えのき茸	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	470.0g 18.0g
3	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのみそパン粉焼き 春雨の和え物 すまし汁 パイン	米 助宗タラ さつま芋 春雨 人参 コーン 玉ねぎ 油揚げ パイン	牛乳 あずき蒸しパン	529kcal 16.9g
5	月	牛乳 せんべい	《イベント給食》さつま芋のコロコロおにぎり ささみカツ 小松菜サラダ りんご	米 さつま芋 いり胡麻 鶏肉 人参 小松菜 玉ねぎ コーン りんご	牛乳 ホットケーキ	527kcal 18.7g
6	火	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ ベビーチーズ カレーパウダー 玉ねぎ なめこ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	477kcal 18.2g
7	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き 豚肉とじゃが芋煮 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 小松菜 豚肉 じゃが芋 グリンピース 人参 焼ふ パナナ	牛乳 きな粉クリームトースト	457kcal 19.2g
8	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉と野菜のとりみ煮 お豆腐サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 カットワカメ きゅうり 油揚げ かぼちゃ	牛乳 ほうれん草とチーズの蒸しパン	550kcal 20.7g
9	金	牛乳 せんべい	トマトのドライカレー 大根とピーマンサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ ジャが芋 カットトマト缶 カレーパウダー パセリ 大根 三色ピーマン ヨーグルト	牛乳 おやつにゆうめん	477kcal 21.2g
10	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの照り焼き キャベツと玉子のごま炒め みそ汁 黄桃	米 白糸タラ かぼちゃ 玉子 キャベツ すり胡麻 人参 カットワカメ 黄桃	牛乳 牛乳寒天	445kcal 15.9g
12	月	休園 スポーツの日				
13	火	牛乳 ビスケット	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋と小松菜炒め みかん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 青ネギ じゃが芋 小松菜 みかん	牛乳 肉ふりかけおにぎり	486kcal 18.9g
14	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 大根とツナの煮物 みそ汁	米 豆腐 豚肉 人参 キャベツ 大根 ツナフレック缶 玉ねぎ なめこ	牛乳 ふんわりスコーン	489kcal 18.0g
15	木	牛乳 ビスケット	親子丼 ジャが芋のごまサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ジャが芋 きゅうり いり胡麻 人参 なす ヨーグルト	牛乳 小松菜のおやき風	477kcal 17.9g
16	金	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げと豚肉のオイスター煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ チンゲン菜 オイスターソース 白菜 人参 花ふ えのき茸	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	470kcal 18.0g
17	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのみそパン粉焼き 春雨の和え物 すまし汁 パイン	米 助宗タラ さつま芋 春雨 人参 コーン 玉ねぎ 油揚げ パイン	牛乳 あずき蒸しパン	529kcal 16.9g
19	月	牛乳 せんべい	ご飯 ささみカツ 小松菜サラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 小松菜 玉ねぎ コーン さつま芋 インゲン	牛乳 ホットケーキ	504kcal 18.9g
20	火	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ ベビーチーズ カレーパウダー 玉ねぎ なめこ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	477kcal 18.2g
21	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き 豚肉とじゃが芋煮 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 小松菜 豚肉 じゃが芋 グリンピース 人参 焼ふ パナナ	牛乳 きな粉クリームトースト	458kcal 19.2g
22	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉と野菜のとりみ煮 お豆腐サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 カットワカメ きゅうり 油揚げ かぼちゃ	牛乳 ほうれん草とチーズの蒸しパン	550kcal 20.7g
23	金	牛乳 せんべい	トマトのドライカレー 大根とピーマンサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ ジャが芋 カットトマト缶 カレーパウダー パセリ 大根 三色ピーマン オレンジ	牛乳 おやつにゆうめん	468kcal 20.3g
24	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの照り焼き キャベツと玉子のごま炒め みそ汁 黄桃	米 白糸タラ かぼちゃ 玉子 キャベツ すり胡麻 人参 カットワカメ 黄桃	牛乳 牛乳寒天	447kcal 15.9g
26	月	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豆腐と豚肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 カラスカレイ ブロッコリー 豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉ねぎ 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 さつま芋蒸しパン	561kcal 19.7g
27	火	牛乳 ビスケット	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋と小松菜炒め みかん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 青ネギ じゃが芋 小松菜 みかん	牛乳 肉ふりかけおにぎり	486kcal 18.9g
28	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 大根とツナの煮物 みそ汁	米 豆腐 豚肉 人参 キャベツ 大根 ツナフレック缶 もやし なめこ	牛乳 ふんわりスコーン	498kcal 19.6g
29	木	牛乳 ビスケット	親子丼 ジャが芋のごまサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ジャが芋 きゅうり いり胡麻 人参 なす ヨーグルト	牛乳 小松菜のおやき風	477kcal 17.9g
30	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ハロウィンライス 厚揚げと豚肉のオイスター煮 白菜とトマトのマヨサラダ みそ汁	米 人参 しめじ ツナフレック缶 パセリ 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ パプリカ黄・赤 オイスターソース 白菜 トマト チンゲン菜 花ふ	《イベントおやつ》牛乳 ウエハース ハロウィンかぼちゃ	506kcal 19.3g
31	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのみそパン粉焼き 春雨の和え物 すまし汁 パイン	米 助宗タラ さつま芋 春雨 人参 コーン 玉ねぎ 油揚げ パイン	牛乳 あずき蒸しパン	529kcal 16.9g

栄養士 外山 綾乃

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



10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	木	親子丼 ジャが芋のごまサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ジャが芋 きゅうり いり胡麻 人参 なす ヨーグルト	牛乳 小松菜のおやき風	569kcal 21.3g
2	金	ご飯 厚揚げと豚肉のオイスター煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ チンゲン菜 オイスターソース 白菜 人参 花ふ えのき茸	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	557.0g 21.6g
3	土	ご飯 助宗タラのみそパン粉焼き 春雨の和え物 すまし汁 パイン	米 助宗タラ さつま芋 春雨 人参 コーン 玉ねぎ 油揚げ パイン	牛乳 あずき蒸しパン	644kcal 20.0g
5	月	《イベント給食》さつま芋のコロコロおにぎり ささみカツ 小松菜サラダ りんご	米 さつま芋 いり胡麻 鶏肉 人参 小松菜 玉ねぎ コーン りんご	牛乳 ホットケーキ	637kcal 22.4g
6	火	ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ ベビーチーズ カレーパウダー 玉ねぎ なめこ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	574kcal 21.7g
7	水	ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き 豚肉とじゃが芋煮 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 小松菜 豚肉 じゃが芋 グリンピース 人参 焼ふ パナナ	牛乳 きな粉クリームトースト	553kcal 23.2g
8	木	ご飯 鶏肉と野菜のとりみ煮 お豆腐サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 カットワカメ きゅうり 油揚げ かぼちゃ	牛乳 ほうれん草とチーズの蒸しパン	667kcal 25.0g
9	金	トマトのドライカレー 大根とピーマンサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ ジャが芋 カットトマト缶 カレーパウダー パセリ 大根 三色ピーマン ヨーグルト	牛乳 おやつにゆうめん	567kcal 25.8g
10	土	ご飯 白糸タラの照り焼き キャベツと玉子のごま炒め みそ汁 黄桃	米 白糸タラ かぼちゃ 玉子 キャベツ すり胡麻 人参 カットワカメ 黄桃	牛乳 牛乳寒天	527kcal 18.7g
12	月	休園 スポーツの日			
13	火	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋と小松菜炒め みかん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 青ネギ じゃが芋 小松菜 みかん	牛乳 肉ふりかけおにぎり	587kcal 22.6g
14	水	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 大根とツナの煮物 みそ汁	米 豆腐 豚肉 人参 キャベツ 大根 ツナフレーク缶 玉ねぎ なめこ	牛乳 ふんわりスコーン	594kcal 21.6g
15	木	親子丼 ジャが芋のごまサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ジャが芋 きゅうり いり胡麻 人参 なす ヨーグルト	牛乳 小松菜のおやき風	569kcal 21.3g
16	金	ご飯 厚揚げと豚肉のオイスター煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ チンゲン菜 オイスターソース 白菜 人参 花ふ えのき茸	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	557kcal 21.6g
17	土	ご飯 助宗タラのみそパン粉焼き 春雨の和え物 すまし汁 パイン	米 助宗タラ さつま芋 春雨 人参 コーン 玉ねぎ 油揚げ パイン	牛乳 あずき蒸しパン	644kcal 20.0g
19	月	ご飯 ささみカツ 小松菜サラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 小松菜 玉ねぎ コーン さつま芋 インゲン	牛乳 ホットケーキ	607kcal 22.6g
20	火	ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ ベビーチーズ カレーパウダー 玉ねぎ なめこ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	574kcal 21.7g
21	水	ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き 豚肉とじゃが芋煮 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 小松菜 豚肉 じゃが芋 グリンピース 人参 焼ふ パナナ	牛乳 きな粉クリームトースト	553kcal 23.2g
22	木	ご飯 鶏肉と野菜のとりみ煮 お豆腐サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 カットワカメ きゅうり 油揚げ かぼちゃ	牛乳 ほうれん草とチーズの蒸しパン	667kcal 25.0g
23	金	トマトのドライカレー 大根とピーマンサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ ジャが芋 カットトマト缶 カレーパウダー パセリ 大根 三色ピーマン オレンジ	牛乳 おやつにゆうめん	554kcal 24.6g
24	土	ご飯 白糸タラの照り焼き キャベツと玉子のごま炒め みそ汁 黄桃	米 白糸タラ かぼちゃ 玉子 キャベツ すり胡麻 人参 カットワカメ 黄桃	牛乳 牛乳寒天	529kcal 18.7g
26	月	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豆腐と豚肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 カラスカレイ ブロッコリー 豆腐 豚肉 人参 グリンピース 玉ねぎ 焼ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 さつま芋蒸しパン	683kcal 23.7g
27	火	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋と小松菜炒め みかん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 青ネギ じゃが芋 小松菜 みかん	牛乳 肉ふりかけおにぎり	586kcal 22.6g
28	水	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 大根とツナの煮物 みそ汁	米 豆腐 豚肉 人参 キャベツ 大根 ツナフレーク缶 もやし なめこ	牛乳 ふんわりスコーン	607kcal 23.7g
29	木	親子丼 ジャが芋のごまサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ジャが芋 きゅうり いり胡麻 人参 なす ヨーグルト	牛乳 小松菜のおやき風	569kcal 21.3g
30	金	《イベント給食》ハロウィンライス 厚揚げと豚肉のオイスター煮 白菜とトマトのマヨサラダ みそ汁	米 人参 しめじ ツナフレーク缶 パセリ 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ パプリカ黄・赤 オイスターソース 白菜 トマト チンゲン菜 花ふ	《イベントおやつ》牛乳 ウエハース ハロウィンかぼちゃ	605kcal 23.3g
31	土	ご飯 助宗タラのみそパン粉焼き 春雨の和え物 すまし汁 パイン	米 助宗タラ さつま芋 春雨 人参 コーン 玉ねぎ 油揚げ パイン	牛乳 あずき蒸しパン	644kcal 20.0g

栄養士 外山 綾乃

都合により献立の変更がある場合もあります。