

2021



## 6月の献立


 ころぽぽ保育園  
 初期 6~7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
2	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
3	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
4	金	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
5	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
7	月	うどんペースト さつまいもペースト	うどん さつまいも
8	火	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
9	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
10	木	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
11	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
12	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
14	月	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
15	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
16	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
17	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
18	金	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
19	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
21	月	うどんペースト さつまいもペースト	うどん さつまいも
22	火	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
23	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
24	木	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
25	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
26	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
28	月	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
29	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
30	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2021



## 6月の献立


 とろぽろ保育園  
 中期 8~9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	火	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎとアスパラの玉子とじ煮	米 白糸タラ チンゲン菜 人参 玉ねぎ グリーンアスパラ 卵黄
2	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参・豆腐・卵黄
3	木	かゆ カラスカレイと人参のやわらか煮 鶏肉と大根のとろとろ煮 すまし汁	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 大根 白菜
4	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 人参サラダ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク 人参
5	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 大根 きゅうり パプリカ黄 キャベツ 人参 花ふ 卵黄
7	月	鶏肉とトマトのくたくた玉子とじうどん さつまいもサラダ	うどん 鶏肉 白菜 トマト 卵黄 さつまいも きゅうり 人参
8	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 人参サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 ミルク 人参
9	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 人参の玉子とじ みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ赤 人参 卵黄 焼ふ なす パナナ
10	木	玉子かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 卵黄 鶏肉 トマト キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ チンゲン菜
11	金	かゆ 小松菜の玉子とじ煮 みそ汁 鶏肉と白菜のやわらか煮 パナナ	米 小松菜 卵黄 さつまいも 鶏肉 白菜 人参 パナナ
12	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜
14	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ほうれん草 花ふ インゲン
15	火	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎとアスパラの玉子とじ煮	米 白糸タラ チンゲン菜 人参 玉ねぎ グリーンアスパラ 卵黄
16	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 豆腐 卵黄
17	木	かゆ カラスカレイと人参のやわらか煮 鶏肉と大根のとろとろ煮 すまし汁	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 大根 白菜
18	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 人参サラダ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク 人参
19	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 大根 きゅうり パプリカ黄 キャベツ 人参 花ふ 卵黄
21	月	鶏肉とトマトのくたくた玉子とじうどん さつまいもサラダ	うどん 鶏肉 白菜 トマト 卵黄 さつまいも きゅうり 人参
22	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 人参サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 ミルク 人参
23	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 人参の玉子とじ みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ赤 人参 卵黄 焼ふ なす パナナ
24	木	玉子かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 卵黄 鶏肉 トマト キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ チンゲン菜
25	金	かゆ 小松菜の玉子とじ煮 みそ汁 鶏肉と白菜のやわらか煮 パナナ	米 小松菜 卵黄 鶏肉 白菜 人参 さつまいも パナナ
26	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜
28	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ほうれん草 花ふ インゲン
29	火	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎとアスパラの玉子とじ煮	米 白糸タラ チンゲン菜 人参 玉ねぎ グリーンアスパラ 卵黄
30	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 豆腐 卵黄

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2021



## 6月の献立



とろぽぽ保育園

後期 10~11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	火	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎとアスパラの玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ チンゲン菜 人参 玉ねぎ グリーンアスパラ 玉子 ごぼう えのき茸
2	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 豆腐 ワカメ 玉子
3	木	かゆ カラスカレイと人参のやわらか煮 豚肉と大根のとろとろ煮 すまし汁	米 カラスカレイ 人参 豚肉 大根 白菜
4	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 人参サラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク 人参 ワカメ えのき茸
5	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 大根 きゅうり パプリカ黄 キャベツ 人参 花ふ 玉子
7	月	鶏肉とトマトのくたくた玉子とじうどん さつま芋サラダ	うどん 鶏肉 白菜 トマト 玉子 さつま芋 きゅうり 人参
8	火	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 大豆と人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 ミルク 大豆 人参
9	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 人参の玉子とじ みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ赤 人参 玉子 焼ふ なす パナナ
10	木	玉子かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 トマト キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ チンゲン菜
11	金	かゆ 小松菜の玉子とじ煮 パナナ 豚肉と白菜のやわらか煮 みそ汁	米 小松菜 玉子 豚肉 白菜 人参 さつま芋 パナナ
12	土	かゆ 豚肉とキャベツのくたくた煮 大豆とかぼちゃのマッシュ みそ汁	米 豚肉 キャベツ 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜
14	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ほうれん草 花ふ インゲン
15	火	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎとアスパラの玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ チンゲン菜 人参 玉ねぎ グリーンアスパラ 玉子 ごぼう えのき茸
16	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 豆腐 ワカメ 玉子
17	木	かゆ カラスカレイと人参のやわらか煮 豚肉と大根のとろとろ煮 すまし汁	米 カラスカレイ 人参 豚肉 大根 白菜
18	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 人参サラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク 人参 ワカメ えのき茸
19	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 大根 きゅうり キャベツ パプリカ黄 人参 花ふ 玉子
21	月	鶏肉とトマトのくたくた玉子とじうどん さつま芋サラダ	うどん 鶏肉 白菜 トマト 玉子 さつま芋 きゅうり 人参
22	火	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 大豆と人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 ミルク 大豆 人参
23	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 人参の玉子とじ みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ赤 人参 玉子 焼ふ なす パナナ
24	木	玉子かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 トマト キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ チンゲン菜
25	金	かゆ 小松菜の玉子とじ煮 パナナ 豚肉と白菜のやわらか煮 みそ汁	米 小松菜 玉子 豚肉 白菜 人参 さつま芋 パナナ
26	土	かゆ 豚肉とキャベツのくたくた煮 大豆とかぼちゃのマッシュ みそ汁	米 豚肉 キャベツ 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜
28	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ほうれん草 花ふ インゲン
29	火	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎとアスパラの玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ チンゲン菜 人参 玉ねぎ グリーンアスパラ 玉子 ごぼう えのき茸
30	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 豆腐 ワカメ 玉子

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2021



## 6月の献立


 いろはポロ保育園  
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	火	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ 玉ねぎとアスパラの玉子ソテー みそ汁 黄桃	米 白糸タラ カレー粉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ グリーンアスパラ 玉子 ごぼう えのき茸 黄桃	牛乳 みかん寒天 鉄カルウエハース	431kcal 15.0g
2	水	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン かぼちゃのツナサラダ 豆腐と玉子のスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 ツナフレーク 豆腐 ワカメ 玉子	牛乳 納豆巻き	494kcal 19.5g
3	木	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのねぎごま焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ 万能ねぎ 胡麻 人参 大根 豚肉 グリンピース 白菜 油揚げ オレンジ	牛乳 お好み焼き	504kcal 17.4g
4	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけご飯 スープ かぼちゃのグラタン風 ごぼうサラダ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ハセリ ごぼう 牛乳 人参 えのき茸 ワカメ	牛乳 スコーン	501kcal 15.5g
5	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮 みそ汁	米 納豆 鶏肉 大根 きゅうり ハブリカ黄 ツナフレーク キャベツ 人参 花ふ 玉子	牛乳 パイン カラメルポテト	505kcal 21.2g
7	月	牛乳 ビスケット	冷やし鶏うどん オレンジ さつま芋のコロコロ焼き	うどん 鶏肉 玉子 トマト 白菜 きゅうり さつま芋 人参 あおさ粉 オレンジ	牛乳 スティック野菜 じゃこおかかおにぎり	486kcal 16.0g
8	火	牛乳 せんべい	カレーライス 白桃 ひじきの豆サラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ひじき 水菜 大豆 白桃	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	526kcal 18.2g
9	水	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの和風焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 生姜 玉ねぎ ハブリカ赤 粉豆腐 人参 玉子 グリンピース 焼ふ なた バナナ	牛乳 鉄強化チーズ 冷やしマカロニゼンざい	487kcal 19.3g
10	木	牛乳 せんべい	彩り手まり寿司 ひとくちチキンカツ 三色和え みそ汁 オレンジ <b>《イベント献立》</b>	米 きゅうり 玉子 鶏肉 トマト キャベツ コーン 人参 かぼちゃ チンゲン菜 オレンジ	牛乳 きんぴらおやき	524kcal 18.6g
11	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 パナナ ツナと小松菜の厚焼き玉子 豚肉と白菜の煮物	米 小松菜 ツナフレーク 玉子 豚肉 白菜 人参 さつま芋 長ねぎ パナナ	牛乳 洋梨のケーキ	516kcal 18.4g
12	土	牛乳 せんべい	豚キャベツ丼 みそ汁 かぼちゃと大豆の煮物 ヨーグルト	米 豚肉 キャベツ 胡麻 かぼちゃ 大豆 玉ねぎ チンゲン菜 ヨーグルト	牛乳 みるくくすもち サクサクおふらusk	501kcal 19.8g
14	月	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンソテーBBQソース ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 ブロッコリー ほうれん草 コーン 花ふ インゲン	牛乳 冷やしわかめうどん	458kcal 17.0g
15	火	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ みそ汁 玉ねぎとアスパラの玉子ソテー 黄桃	米 白糸タラ カレー粉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ グリーンアスパラ 玉子 ごぼう えのき茸 黄桃	牛乳 みかん寒天 鉄カルウエハース	437kcal 15.2g
16	水	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン かぼちゃのツナサラダ 豆腐と玉子のスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 ツナフレーク 豆腐 ワカメ 玉子	牛乳 納豆巻き	490kcal 19.5g
17	木	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのねぎごま焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ 万能ねぎ 胡麻 人参 大根 豚肉 グリンピース 白菜 油揚げ オレンジ	牛乳 お好み焼き	497kcal 17.4g
18	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけご飯 スープ かぼちゃのグラタン風 ごぼうサラダ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 ハセリ ごぼう 人参 えのき茸 ワカメ	牛乳 スコーン	505kcal 15.5g
19	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮 みそ汁	米 納豆 鶏肉 大根 きゅうり ハブリカ黄 ツナフレーク 豆 キャベツ 人参 花ふ 玉子	牛乳 パイン カラメルポテト	506kcal 21.1g
21	月	牛乳 ビスケット	冷やし鶏うどん オレンジ さつま芋のコロコロ焼き	うどん 鶏肉 玉子 トマト 白菜 きゅうり さつま芋 人参 あおさ粉 オレンジ	牛乳 スティック野菜 じゃこおかかおにぎり	486kcal 16.1g
22	火	牛乳 せんべい	カレーライス 白桃 ひじきの豆サラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ひじき 水菜 大豆 白桃	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	519kcal 18.2g
23	水	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの和風焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 生姜 玉ねぎ ハブリカ赤 粉豆腐 人参 玉子 グリンピース 焼ふ なた バナナ	牛乳 鉄強化チーズ 冷やしマカロニゼンざい	491kcal 19.3g
24	木	牛乳 せんべい	あじさいライス ひとくちチキンカツ 三色和え みそ汁 オレンジ <b>《イベント献立》</b>	米 きゅうり 玉子 鶏肉 トマト キャベツ コーン 人参 かぼちゃ チンゲン菜 オレンジ	牛乳 きんぴらおやき	525kcal 18.6g
25	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 パナナ ツナと小松菜の厚焼き玉子 豚肉と白菜の煮物	米 小松菜 ツナフレーク 玉子 豚肉 白菜 人参 さつま芋 長ねぎ パナナ	牛乳 洋梨のケーキ	516kcal 18.4g
26	土	牛乳 せんべい	豚キャベツ丼 みそ汁 かぼちゃと大豆の煮物 ヨーグルト	米 豚肉 キャベツ 胡麻 かぼちゃ 大豆 玉ねぎ チンゲン菜 ヨーグルト	牛乳 みるくくすもち サクサクおふらusk	507kcal 19.9g
28	月	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンソテーBBQソース ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 ブロッコリー ほうれん草 コーン 花ふ インゲン	牛乳 冷やしわかめうどん	454kcal 16.9g
29	火	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ みそ汁 玉ねぎとアスパラの玉子ソテー 黄桃	米 白糸タラ カレー粉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ グリーンアスパラ 玉子 ごぼう えのき茸 黄桃	牛乳 みかん寒天 鉄カルウエハース	431kcal 15.0g
30	水	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン かぼちゃのツナサラダ 豆腐と玉子のスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 ツナフレーク 豆腐 ワカメ 玉子	牛乳 納豆巻き	494kcal 19.5g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。





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	火	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ 玉ねぎとアスパラの玉子ソテー みそ汁 黄桃	米 白糸タラ カレー粉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ グリーンアスパラ 玉子 ごぼう えのき茸 黄桃	牛乳 みかん寒天 鉄カルウエハース	517kcal 17.6g
2	水	スパゲティナポリタン かぼちゃのツナサラダ 豆腐と玉子のスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ 人参 ツナフレーク 豆腐 ワカメ 花ふ 玉子	牛乳 納豆巻き	592kcal 23.5g
3	木	ご飯 カラスカレイのねぎごま焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ 万能ねぎ いら胡麻 人参 大根 豚肉 グリンピース 白菜 油揚げ オレンジ	牛乳 お好み焼き	606kcal 20.7g
4	金	鉄分強化！ふりかけご飯 スープ かぼちゃのグラタン風 ごぼうサラダ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ハセリ ごぼう 牛乳 人参 えのき茸 ワカメ	牛乳 スコーン	606kcal 18.1g
5	土	納豆ごはん 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮 みそ汁	米 納豆 鶏肉 大根 きゅうり パプリカ黄 ツナフレーク缶 キャベツ 人参 玉子	牛乳 パイン カラメルポテト	608kcal 25.7g
7	月	冷やし鶏うどん オレンジ さつま芋のコロコロ焼き	うどん 鶏肉 玉子 トマト 白菜 きゅうり さつま芋 人参 あおさ粉 オレンジ	牛乳 スティック野菜 じゃこおかおにぎり	587kcal 18.9g
8	火	カレーライス 白桃 ひじきの豆サラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ひじき 水菜 大豆 白桃	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	681kcal 24.1g
9	水	ご飯 助宗タラの和風焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 生姜 玉ねぎ パプリカ赤 粉豆腐 人参 玉子 グリンピース 焼ふ なす パナナ	牛乳 鉄強化チーズ 冷やしマカロニゼンざい	588kcal 23.2g
10	木	彩り手まり寿司 ひとくちチキンカツ 三色和え みそ汁 オレンジ 《イベント献立》	米 きゅうり 玉子 鶏肉 トマト キャベツ コーン 人参 かぼちゃ チンゲン菜 オレンジ	牛乳 きんぴらおやき	678kcal 24.5g
11	金	鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 パナナ ツナと小松菜の厚焼き玉子 豚肉と白菜の煮物	米 小松菜 ツナフレーク 玉子 豚肉 白菜 人参 さつま芋 長ねぎ パナナ	牛乳 洋梨のケーキ	627kcal 22.0g
12	土	豚キャベツ丼 みそ汁 かぼちゃと大豆の煮物 ヨーグルト	米 豚肉 キャベツ 胡麻 かぼちゃ 大豆 玉ねぎ チンゲン菜 ヨーグルト	牛乳 みるくくすもち サクサクおふうラスク	656kcal 26.2g
14	月	ご飯 チキンソテーBBQソース ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 フロッコリー ほうれん草 コーン 花ふ イングン	牛乳 冷やしわかめうどん	544kcal 20.1g
15	火	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ みそ汁 玉ねぎとアスパラの玉子ソテー 黄桃	米 白糸タラ カレー粉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ グリーンアスパラ 玉子 ごぼう えのき茸 黄桃	牛乳 みかん寒天 鉄カルウエハース	517kcal 17.6g
16	水	スパゲティナポリタン かぼちゃのツナサラダ 豆腐と玉子のスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ 人参 ツナフレーク缶 豆腐 ワカメ 玉子	牛乳 納豆巻き	592kcal 23.5g
17	木	ご飯 カラスカレイのねぎごま焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ 万能ねぎ いら胡麻 人参 大根 豚肉 グリンピース 白菜 油揚げ オレンジ	牛乳 お好み焼き	606kcal 20.7g
18	金	鉄分強化！ふりかけご飯 スープ かぼちゃのグラタン風 ごぼうサラダ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 ハセリ ごぼう 人参 えのき茸 ワカメ	牛乳 スコーン	606kcal 18.1g
19	土	納豆ごはん 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮 みそ汁	米 納豆 鶏肉 大根 きゅうり パプリカ黄 ツナフレーク キャベツ 人参 花ふ 玉子	牛乳 パイン カラメルポテト	608kcal 25.7g
21	月	冷やし鶏うどん オレンジ さつま芋のコロコロ焼き	うどん 鶏肉 玉子 トマト 白菜 きゅうり さつま芋 人参 あおさ粉 オレンジ	牛乳 スティック野菜 じゃこおかおにぎり	587kcal 18.9g
22	火	カレーライス 白桃 ひじきの豆サラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ひじき 水菜 大豆 白桃	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	681kcal 24.1g
23	水	ご飯 助宗タラの和風焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 生姜 玉ねぎ パプリカ赤 粉豆腐 人参 玉子 グリンピース 焼ふ なす パナナ	牛乳 鉄強化チーズ 冷やしマカロニゼンざい	588kcal 23.2g
24	木	あじさいライス ひとくちチキンカツ 三色和え みそ汁 オレンジ 《イベント献立》	米 きゅうり 玉子 鶏肉 トマト キャベツ コーン 人参 かぼちゃ チンゲン菜 オレンジ	牛乳 きんぴらおやき	680kcal 24.6g
25	金	鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 パナナ ツナと小松菜の厚焼き玉子 豚肉と白菜の煮物	米 小松菜 ツナフレーク 玉子 豚肉 白菜 人参 さつま芋 長ねぎ パナナ	牛乳 洋梨のケーキ	627kcal 22.0g
26	土	豚キャベツ丼 みそ汁 かぼちゃと大豆の煮物 ヨーグルト	米 豚肉 キャベツ 胡麻 かぼちゃ 大豆 玉ねぎ チンゲン菜 ヨーグルト	牛乳 みるくくすもち サクサクおふうラスク	656kcal 26.2g
28	月	ご飯 チキンソテーBBQソース ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 フロッコリー ほうれん草 コーン 花ふ イングン	牛乳 冷やしわかめうどん	544kcal 20.1g
29	火	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ みそ汁 玉ねぎとアスパラの玉子ソテー 黄桃	米 白糸タラ カレー粉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ グリーンアスパラ 玉子 ごぼう えのき茸 黄桃	牛乳 みかん寒天 鉄カルウエハース	517kcal 17.6g
30	水	スパゲティナポリタン かぼちゃのツナサラダ 豆腐と玉子のスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ 人参 ツナフレーク缶 豆腐 ワカメ 玉子	牛乳 納豆巻き	592kcal 23.5g