

2020



6月の献立

しきぽぽ保育園

初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
2	火	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
3	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
4	木	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
5	金	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
6	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
8	月	うどんペースト 白菜ペースト	うどん 白菜
9	火	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
10	水	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
11	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
12	金	かゆペースト 小松菜ペースト バナナペースト	米 小松菜 バナナ
13	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
15	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
16	火	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
17	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
18	木	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
19	金	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
20	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
22	月	うどんペースト 白菜ペースト	うどん 白菜
23	火	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
24	水	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
25	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
26	金	かゆペースト 小松菜ペースト バナナペースト	米 小松菜 バナナ
27	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
29	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
30	火	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ

都合により献立の変更がある場合もあります

2020



6月の献立

しきぽぽろ保育園

中期 8~9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆ みそ汁 ほうれん草の和え物 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロccoli 人参 ほうれん草 大根
2	火	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 白糸タラと小松菜のくたくた煮	米 白糸タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 卵黄
3	水	かゆ スープ ポテトサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 アスパラ 豆腐 卵黄
4	木	かゆ すまし汁 鶏肉と大根のやわらか煮 カラスカレイと人参のやわらか煮	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 大根 白菜
5	金	かゆ スープ 人参サラダ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク 人参 チンゲン菜 卵黄
6	土	かゆ みそ汁 キャベツと人参のやわらか煮 鶏肉と野菜のだし和え	米 鶏肉 大根 きゅうり パプリカ黄 キャベツ 人参 豆腐
8	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 卵黄 さつま芋 きゅうり 人参
9	火	かゆ 大根のサラダ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根
10	水	かゆ みそ汁 人参の玉子とじ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 バナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ赤 人参 卵黄 白菜 バナナ
11	木	玉子かゆ キャベツのサラダ 鶏肉のトマト煮	米 卵黄 鶏肉 トマト キャベツ 人参 きゅうり
12	金	かゆ 鶏肉と大根のやわらか煮 小松菜の玉子とじ煮 バナナ	米 小松菜 卵黄 鶏肉 大根 人参 バナナ
13	土	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 鶏肉とキャベツのくたくた煮	米 鶏肉 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ
15	月	かゆ みそ汁 ほうれん草の和え物 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロccoli 人参 ほうれん草 大根
16	火	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 白糸タラと小松菜のくたくた煮	米 白糸タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 卵黄
17	水	かゆ スープ ポテトサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 アスパラ 豆腐 卵黄
18	木	かゆ すまし汁 鶏肉と大根のやわらか煮 カラスカレイと人参のやわらか煮	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 大根 白菜
19	金	かゆ スープ 人参サラダ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク 人参 チンゲン菜 卵黄
20	土	かゆ みそ汁 キャベツと人参のやわらか煮 鶏肉と野菜のだし和え	米 鶏肉 大根 きゅうり パプリカ黄 キャベツ 人参 豆腐
22	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 卵黄 さつま芋 きゅうり 人参
23	火	かゆ 大根のサラダ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根
24	水	かゆ みそ汁 人参の玉子とじ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 バナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ赤 人参 卵黄 白菜 バナナ
25	木	玉子かゆ キャベツのサラダ 鶏肉のトマト煮	米 卵黄 鶏肉 トマト キャベツ 人参 きゅうり
26	金	かゆ 鶏肉と大根のやわらか煮 小松菜の玉子とじ煮 バナナ	米 小松菜 卵黄 鶏肉 大根 人参 バナナ
27	土	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 鶏肉とキャベツのくたくた煮	米 鶏肉 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ
29	月	かゆ みそ汁 ほうれん草の和え物 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロccoli 人参 ほうれん草 大根
30	火	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 白糸タラと小松菜のくたくた煮	米 白糸タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 卵黄

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



6月の献立

しきぽろ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆ みそ汁 ほうれん草の和え物 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロccoli 人参 ほうれん草 大根
2	火	かゆ みそ汁 玉ねぎの玉子とじ煮 白糸タラと小松菜のくたくた煮	米 白糸タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 ワカメ
3	水	かゆ スープ ポテトサラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 アスパラ 豆腐 もやし 玉子
4	木	かゆ すまし汁 豚肉と大根のやわらか煮 カラスカレイと人参のやわらか煮	米 カラスカレイ 人参 豚肉 大根 白菜
5	金	かゆ スープ 人参サラダ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク 人参 チンゲン菜 玉子
6	土	かゆ みそ汁 キャベツと人参のやわらか煮 鶏肉と野菜のだし和え	米 鶏肉 大根 きゅうり パプリカ黄 キャベツ 人参 豆腐
8	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
9	火	かゆ 大豆と大根のサラダ 豚肉とじゃが芋のミルク煮	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大豆 大根
10	水	かゆ みそ汁 人参の玉子とじ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ赤 人参 玉子 白菜 ワカメ パナナ
11	木	玉子かゆ キャベツのサラダ 鶏肉のトマト煮	米 玉子 鶏肉 トマト キャベツ 人参 きゅうり
12	金	かゆ 豚肉と大根のやわらか煮 小松菜の玉子とじ煮 パナナ	米 小松菜 玉子 豚肉 大根 人参 パナナ
13	土	かゆ みそ汁 大豆とかぼちゃのマッシュ 豚肉とキャベツのくたくた煮	米 豚肉 キャベツ 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ
15	月	かゆ みそ汁 ほうれん草の和え物 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロccoli 人参 ほうれん草 大根
16	火	かゆ みそ汁 玉ねぎの玉子とじ煮 白糸タラと小松菜のくたくた煮	米 白糸タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 ワカメ
17	水	かゆ スープ ポテトサラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 アスパラ 豆腐 もやし 玉子
18	木	かゆ すまし汁 豚肉と大根のやわらか煮 カラスカレイと人参のやわらか煮	米 カラスカレイ 人参 豚肉 大根 白菜
19	金	かゆ スープ 人参サラダ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク 人参 チンゲン菜 玉子
20	土	かゆ みそ汁 キャベツと人参のやわらか煮 鶏肉と野菜のだし和え	米 鶏肉 大根 きゅうり パプリカ黄 キャベツ 人参 豆腐
22	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
23	火	かゆ 大豆と大根のサラダ 豚肉とじゃが芋のミルク煮	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大豆 大根
24	水	かゆ みそ汁 人参の玉子とじ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ赤 人参 玉子 白菜 ワカメ パナナ
25	木	玉子かゆ キャベツのサラダ 鶏肉のトマト煮	米 玉子 鶏肉 トマト キャベツ 人参 きゅうり
26	金	かゆ 豚肉と大根のやわらか煮 小松菜の玉子とじ煮 パナナ	米 小松菜 玉子 豚肉 大根 人参 パナナ
27	土	かゆ みそ汁 大豆とかぼちゃのマッシュ 豚肉とキャベツのくたくた煮	米 豚肉 キャベツ 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ
29	月	かゆ みそ汁 ほうれん草の和え物 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロccoli 人参 ほうれん草 大根
30	火	かゆ みそ汁 玉ねぎの玉子とじ煮 白糸タラと小松菜のくたくた煮	米 白糸タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 ワカメ

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



6月の献立

しきぽぽろ保育園

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	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 チキンソテーBBQソース ほうれん草とコーンの和え物	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 ブロccoli ほうれん草 コーン 大根 長ねぎ	牛乳 ボンデケーキ	392kcal 14.3g
2	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 白糸タラのカレー風味唐揚げ 玉子ソテー	米 白糸タラ カレー粉 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 パセリ ごぼう ワカメ ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	365kcal 13.0g
3	水	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン アスパラポテトサラダ 豆腐と玉子のスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 アスパラ 豆腐 もやし 玉子	牛乳 スティック野菜 じゃこおかかおにぎり	434kcal 16.3g
4	木	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 ヨーグルト カラスカレイのねぎごま焼き 大根のそぼろ煮	米 カラスカレイ 万能ねぎ 白いりごま 人参 大根 豚肉 グリンピース 白菜 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 洋梨のケーキ	434kcal 14.3g
5	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 パセリ ごぼう 人参 チンゲン菜 玉子	牛乳 バナナおからドーナツ	474kcal 13.4g
6	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮	米 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 枝豆 豆腐 なめこ	牛乳 人参のごまお焼き	470kcal 18.5g
8	月	牛乳 ビスケット	冷やし鶏うどん さつま芋のコロコロ焼き オレンジ	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 ネーブル	牛乳 納豆巻き	450kcal 15.6g
9	火	牛乳 せんべい	カレーライス 大豆と大根のマヨサラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 大豆 大根 水菜 白桃	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	500kcal 17.9g
10	水	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 バナナ 助宗タラの和風焼き 炒り粉豆腐	米 助宗タラ 生姜 玉ねぎ パプリカ赤 ニラ 粉豆腐 人参 玉子 グリンピース 白菜 ワカメ バナナ	牛乳 鉄強化チーズ かぼちゃ茶巾	404kcal 16.9g
11	木	牛乳 せんべい	彩り手まり寿司 みそ汁 オレンジ ひとくちチキンカツ 三色和え 【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 ごぼう 万能ねぎ ネーブル	牛乳 サクサクおふラスク みるくくずもち	510kcal 16.7g
12	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 バナナ ツナと小松菜の厚焼き玉子 豚肉と大根のごま煮	米 小松菜 ツナフレーク 玉子 豚肉 大根 人参 白すりごま 油揚げ 長ねぎ バナナ	牛乳 お好み焼き	506kcal 19.6g
13	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もの ヨーグルト	米 豚肉 キャベツ オイスターソース グリンピース かぼちゃ 大豆 玉ねぎ しめじ プレーンヨーグルト	牛乳 手作りプリン	453kcal 20.3g
15	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 チキンソテーBBQソース ほうれん草とコーンの和え物	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 ブロccoli ほうれん草 コーン 大根 長ねぎ	牛乳 ボンデケーキ	392kcal 14.3g
16	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 白糸タラのカレー風味唐揚げ 玉子ソテー	米 白糸タラ カレー粉 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 パセリ ごぼう ワカメ ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	365kcal 13.0g
17	水	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン アスパラポテトサラダ 豆腐と玉子のスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 アスパラ 豆腐 もやし 玉子	牛乳 スティック野菜 じゃこおかかおにぎり	434kcal 16.3g
18	木	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 ヨーグルト カラスカレイのねぎごま焼き 大根のそぼろ煮	米 カラスカレイ 万能ねぎ 白いりごま 人参 大根 豚肉 グリンピース 白菜 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 洋梨のケーキ	434kcal 14.3g
19	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 パセリ ごぼう 人参 チンゲン菜 玉子	牛乳 バナナおからドーナツ	474kcal 13.4g
20	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮	米 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 枝豆 豆腐 なめこ	牛乳 人参のごまお焼き	470kcal 18.5g
22	月	牛乳 ビスケット	冷やし鶏うどん さつま芋のコロコロ焼き オレンジ	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 ネーブル	牛乳 納豆巻き	450kcal 15.6g
23	火	牛乳 せんべい	カレーライス 大豆と大根のマヨサラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 大豆 大根 水菜 白桃	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	500kcal 17.9g
24	水	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 バナナ 助宗タラの和風焼き 炒り粉豆腐	米 助宗タラ 生姜 玉ねぎ パプリカ赤 ニラ 粉豆腐 人参 玉子 グリンピース 白菜 ワカメ バナナ	牛乳 鉄強化チーズ かぼちゃ茶巾	404kcal 16.9g
25	木	牛乳 せんべい	あじさいライス みそ汁 オレンジ ひとくちチキンカツ 三色和え 【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 ごぼう 万能ねぎ ネーブル	牛乳 サクサクおふラスク みるくくずもち	511kcal 16.8g
26	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 バナナ ツナと小松菜の厚焼き玉子 豚肉と大根のごま煮	米 小松菜 ツナフレーク 玉子 豚肉 大根 人参 白すりごま 油揚げ 長ねぎ バナナ	牛乳 お好み焼き	506kcal 19.6g
27	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もの ヨーグルト	米 豚肉 キャベツ オイスターソース グリンピース かぼちゃ 大豆 玉ねぎ しめじ プレーンヨーグルト	牛乳 手作りプリン	453kcal 20.3g
29	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 チキンソテーBBQソース ほうれん草とコーンの和え物	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 ブロccoli ほうれん草 コーン 大根 長ねぎ	牛乳 ボンデケーキ	392kcal 14.3g
30	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 白糸タラのカレー風味唐揚げ 玉子ソテー	米 白糸タラ カレー粉 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 パセリ ごぼう ワカメ ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	365kcal 13.0g

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



6月の献立

しきポポロ保育園

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	月	ご飯 みそ汁 チキンソテーBBQソース ほうれん草とコーンの和え物	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 ブロccoli ほうれん草 コーン 大根 長ねぎ	牛乳 ボンデケーキ	522kcal 19.0g
2	火	ご飯 みそ汁 オレンジ 白糸タラのカレー風味唐揚げ 玉子ソテー	米 白糸タラ カレー粉 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 パセリ ごぼう ワカメ ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	487kcal 17.3g
3	水	スパゲティナポリタン アスパラポテトサラダ 豆腐と玉子のスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 アスパラ 豆腐 もやし 玉子	牛乳 スティック野菜 じゃこおかかおにぎり	578kcal 21.7g
4	木	ご飯 すまし汁 ヨーグルト カラスカレイのねぎごま焼き 大根のそぼろ煮	米 カラスカレイ 万能ねぎ 白いりごま 人参 大根 豚肉 グリンピース 白菜 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 洋梨のケーキ	578kcal 19.1g
5	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 パセリ ごぼう 人参 チンゲン菜 玉子	牛乳 バナナおからドーナツ	632kcal 17.8g
6	土	ご飯 みそ汁 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮	米 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 枝豆 豆腐 なめこ	牛乳 人参のごまお焼き	626kcal 24.6g
8	月	冷やし鶏うどん さつま芋のココロ焼き オレンジ	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 ネーブル	牛乳 納豆巻き	600kcal 20.8g
9	火	カレーライス 大豆と大根のマヨサラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 大豆 大根 水菜 白桃	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	666kcal 23.9g
10	水	ご飯 みそ汁 パナナ 助宗タらの和風焼き 炒り粉豆腐	米 助宗タラ 生姜 玉ねぎ パプリカ赤 ニラ 粉豆腐 人参 玉子 グリンピース 白菜 ワカメ パナナ	牛乳 鉄強化チーズ かぼちゃ茶巾	538kcal 22.5g
11	木	彩り手まり寿司 みそ汁 オレンジ ひとくちチキンカツ 三色和え 【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 ごぼう 万能ねぎ ネーブル	牛乳 サクサクおふラスク みるくくずもち	680kcal 22.3g
12	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 豚肉と大根のごま煮	米 小松菜 ツナフレーク 玉子 豚肉 大根 人参 白すりごま 油揚げ 長ねぎ パナナ	牛乳 お好み焼き	675kcal 26.1g
13	土	豚キャベツ丼 みそ汁 かぼちゃと大豆の煮もの ヨーグルト	米 豚肉 キャベツ オイスターソース グリンピース かぼちゃ 大豆 玉ねぎ しめじ プレーンヨーグルト	牛乳 手作りプリン	604kcal 27.0g
15	月	ご飯 みそ汁 チキンソテーBBQソース ほうれん草とコーンの和え物	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 ブロccoli ほうれん草 コーン 大根 長ねぎ	牛乳 ボンデケーキ	522kcal 19.0g
16	火	ご飯 みそ汁 オレンジ 白糸タラのカレー風味唐揚げ 玉子ソテー	米 白糸タラ カレー粉 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 パセリ ごぼう ワカメ ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	487kcal 17.3g
17	水	スパゲティナポリタン アスパラポテトサラダ 豆腐と玉子のスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 アスパラ 豆腐 もやし 玉子	牛乳 スティック野菜 じゃこおかかおにぎり	578kcal 21.7g
18	木	ご飯 すまし汁 ヨーグルト カラスカレイのねぎごま焼き 大根のそぼろ煮	米 カラスカレイ 万能ねぎ 白いりごま 人参 大根 豚肉 グリンピース 白菜 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 洋梨のケーキ	578kcal 19.1g
19	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 パセリ ごぼう 人参 チンゲン菜 玉子	牛乳 バナナおからドーナツ	632kcal 17.8g
20	土	ご飯 みそ汁 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮	米 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 枝豆 豆腐 なめこ	牛乳 人参のごまお焼き	626kcal 24.6g
22	月	冷やし鶏うどん さつま芋のココロ焼き オレンジ	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 ネーブル	牛乳 納豆巻き	600kcal 20.8g
23	火	カレーライス 大豆と大根のマヨサラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 大豆 大根 水菜 白桃	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	666kcal 23.9g
24	水	ご飯 みそ汁 パナナ 助宗タらの和風焼き 炒り粉豆腐	米 助宗タラ 生姜 玉ねぎ パプリカ赤 ニラ 粉豆腐 人参 玉子 グリンピース 白菜 ワカメ パナナ	牛乳 鉄強化チーズ かぼちゃ茶巾	538kcal 22.5g
25	木	あじさいライス みそ汁 オレンジ ひとくちチキンカツ 三色和え 【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 ごぼう 万能ねぎ ネーブル	牛乳 サクサクおふラスク みるくくずもち	682kcal 22.4g
26	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 豚肉と大根のごま煮	米 小松菜 ツナフレーク 玉子 豚肉 大根 人参 白すりごま 油揚げ 長ねぎ パナナ	牛乳 お好み焼き	675kcal 26.1g
27	土	豚キャベツ丼 みそ汁 かぼちゃと大豆の煮もの ヨーグルト	米 豚肉 キャベツ オイスターソース グリンピース かぼちゃ 大豆 玉ねぎ しめじ プレーンヨーグルト	牛乳 手作りプリン	604kcal 27.0g
29	月	ご飯 みそ汁 チキンソテーBBQソース ほうれん草とコーンの和え物	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 ブロccoli ほうれん草 コーン 大根 長ねぎ	牛乳 ボンデケーキ	522kcal 19.0g
30	火	ご飯 みそ汁 オレンジ 白糸タラのカレー風味唐揚げ 玉子ソテー	米 白糸タラ カレー粉 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 パセリ ごぼう ワカメ ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	487kcal 17.3g

都合により献立の変更がある場合もあります。