

2020



8月の献立



中期 8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	土	かゆ すまし汁 人参サラダ 鶏肉とブロッコリーのトマト煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 人参 卵黄 チンゲン菜
3	月	かゆ すまし汁 鶏肉とキャベツのくたくた煮 白糸タラとチンゲン菜のやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ チンゲン菜 鶏肉 キャベツ 人参 豆腐
4	火	かゆ きゅうりと玉子のサラダ 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 きゅうり 卵黄
5	水	かゆ みそ汁 パナナ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 卵黄 玉ねぎ なす パプリカ赤 ピーマン 大根 焼ふ パナナ
6	木	かゆ みそ汁 人参のだし煮 鶏肉とブロッコリーのトマト煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 人参 白菜
7	金	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ カラスカレイの野菜煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 卵黄
8	土	くたくたかき玉そうめん さつま芋サラダ	ソーメン 鶏肉 卵黄 キャベツ 人参 さつま芋 きゅうり
11	火	かゆ すまし汁 かぼちゃのマッシュ 鶏肉と野菜のくたくた煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー レッドピーマン かぼちゃ 白菜
12	水	かゆ ミルクスープ キャベツと玉子のサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ アスパラ 卵黄 じゃが芋 チンゲン菜 ミルク
13	木	鶏肉のかゆ スープ かぼちゃのとろとろ煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 卵黄 ほうれん草
14	金	かゆ みそ汁 鶏肉と小松菜の和え物 助宗タラと人参のコトコト煮	米 助宗タラ 人参 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 花ふ
15	土	かゆ すまし汁 人参サラダ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮	米 鶏肉 ブロッコリー レッドピーマン 人参 卵黄 チンゲン菜
17	月	かゆ 鶏肉とかぶのことこと煮 白糸タラとチンゲン菜のやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ チンゲン菜 鶏肉 かぶ 人参
18	火	かゆ ほうれん草と玉子のサラダ 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 ほうれん草 卵黄
19	水	かゆ 玉ねぎのコトコト煮 パナナ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ パナナ
20	木	かゆ みそ汁 人参のだし煮 鶏肉とブロッコリーのトマト煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 人参 白菜
21	金	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ カラスカレイの野菜煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 卵黄
22	土	くたくたかき玉そうめん さつま芋サラダ	ソーメン 鶏肉 卵黄 キャベツ 人参 さつま芋 きゅうり
24	月	かゆ 豆腐サラダ 鶏肉のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 人参
25	火	かゆ すまし汁 かぼちゃのマッシュ 鶏肉と野菜のくたくた煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 かぼちゃ 白菜
26	水	かゆ ミルクスープ キャベツと玉子のサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり 卵黄 じゃが芋 チンゲン菜 ミルク
27	木	鶏肉のかゆ スープ 梨 かぼちゃのとろとろ煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 卵黄 ほうれん草 幸水なし
28	金	かゆ みそ汁 鶏肉と小松菜の和え物 助宗タラとさつまいものコトコト煮 パナナ	米 助宗タラ さつま芋 人参 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 花ふ パナナ
29	土	かゆ すまし汁 人参サラダ 鶏肉とブロッコリーのトマト煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 人参 卵黄 チンゲン菜
31	月	かゆ すまし汁 鶏肉とキャベツのくたくた煮 白糸タラとチンゲン菜のやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ チンゲン菜 鶏肉 キャベツ 人参 豆腐

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



8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	土	かゆ すまし汁 人参サラダ 豚肉とブロッコリーのトマト煮	米 豚肉 ブロッコリー トマト 人参 玉子 チンゲン菜
3	月	かゆ すまし汁 豚肉とキャベツのくたくた煮 白糸タラとチンゲン菜のやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ チンゲン菜 豚肉 キャベツ 人参 ワカメ 豆腐
4	火	かゆ きゅうりと玉子のサラダ 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 きゅうり 玉子
5	水	かゆ みそ汁 パナナ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉子 玉ねぎ なす パプリカ赤 ピーマン 大根 焼ふ パナナ
6	木	かゆ みそ汁 大豆と人参のだし煮 鶏肉とブロッコリーのトマト煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 人参 白菜
7	金	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ カラスカレイの野菜煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 玉子
8	土	くたくたかき玉そうめん さつま芋サラダ	ソーメン 鶏肉 玉子 キャベツ 人参 さつま芋 きゅうり
11	火	かゆ すまし汁 かぼちゃのマッシュ 豚肉と野菜のくたくた煮	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー レッドピーマン かぼちゃ 白菜 ワカメ
12	水	かゆ ミルクスープ キャベツと玉子のサラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ アスパラ 玉子 じゃが芋 チンゲン菜 ミルク
13	木	鶏肉のかゆ スープ かぼちゃののろろ煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 玉子 ほうれん草
14	金	かゆ みそ汁 鶏肉と小松菜の和え物 助宗タラと人参のコトコト煮	米 助宗タラ 人参 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 花ふ
15	土	かゆ すまし汁 人参サラダ 豚肉とブロッコリーのやわらか煮	米 豚肉 ブロッコリー レッドピーマン 人参 玉子 チンゲン菜
17	月	かゆ すまし汁 豚肉とかぶのことこと煮 白糸タラとチンゲン菜のやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ チンゲン菜 豚肉 かぶ 人参 ワカメ
18	火	かゆ ほうれん草と玉子のサラダ 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 ほうれん草 玉子
19	水	かゆ 玉ねぎのコトコト煮 パナナ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ パナナ
20	木	かゆ みそ汁 大豆と人参のだし煮 鶏肉とブロッコリーのトマト煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 人参 白菜
21	金	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ カラスカレイの野菜煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 玉子
22	土	くたくたかき玉そうめん さつま芋サラダ	ソーメン 鶏肉 玉子 キャベツ 人参 さつま芋 きゅうり
24	月	かゆ 豆腐サラダ 豚肉のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 豆腐 人参
25	火	かゆ すまし汁 かぼちゃのマッシュ 豚肉と野菜のくたくた煮	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 かぼちゃ 白菜 ワカメ
26	水	かゆ ミルクスープ キャベツと玉子のサラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり 玉子 じゃが芋 チンゲン菜 ミルク
27	木	鶏肉のかゆ スープ 梨 かぼちゃののろろ煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 玉子 ほうれん草 幸水なし
28	金	かゆ みそ汁 鶏肉と小松菜の和え物 助宗タラとさつまいものコトコト煮 パナナ	米 助宗タラ さつま芋 人参 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 花ふ パナナ
29	土	かゆ すまし汁 人参サラダ 豚肉とブロッコリーのトマト煮	米 豚肉 ブロッコリー トマト 人参 玉子 チンゲン菜
31	月	かゆ すまし汁 豚肉とキャベツのくたくた煮 白糸タラとチンゲン菜のやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ チンゲン菜 豚肉 キャベツ 人参 ワカメ 豆腐

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



8月の献立

しきポロ保育園

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	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん すまし汁 豚肉の生姜炒め 切干大根煮	米 納豆 豚肉 生姜 ブロッコリー トマト 人参 切干大根 油揚げ 玉子 チンゲン菜	牛乳 鉄分強化チーズ いももち	471kcal 20.8g
3	月	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん すまし汁 オレンジ 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とキャベツのくたくた煮	米 白糸タラ 玉ねぎ コーン チンゲン菜 豚肉 キャベツ 人参 ワカメ 豆腐 ネーブル	牛乳 塩せんべい アップルゼリー	399kcal 15.2g
4	火	牛乳 ビスケット	カレーライス 白桃 ごぼうときゅうりのたまごサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ごぼう きゅうり 玉子 白桃	牛乳 小松菜ケーキ	502kcal 16.2g
5	水	牛乳 せんべい	タコさんライス みそ汁 パナナ 鶏肉と夏野菜の玉子炒め 【イベント献立】	米 玉ねぎ ウインナー 竹輪 レーズン 鶏肉 玉子 なす パプリカ赤 ピーマン 大根 焼ふ パナナ	牛乳 白くま風寒天	434kcal 14.5g
6	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう コンニャク 白菜 油揚げ	牛乳 鉄カルシウムウエハース みるくくずもち	456kcal 20.3g
7	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃと昆布のごま煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 昆布 白すりごま 玉子 長ねぎ プレーンヨーグルト	牛乳 ウインナーとキャベツのおやき	446kcal 14.3g
8	土	牛乳 ビスケット	冷やし鶏ソーマン オレンジ さつま芋と厚揚げの炒め煮	ソーマン 鶏肉 玉子 キャベツ きゅうり 人参 さつま芋 厚揚げ 枝豆 ネーブル	牛乳 カレーピラフ	449kcal 16.7g
11	火	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん すまし汁 肉野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮	米 豚肉 白いりごま 玉ねぎ ブロッコリー レッドピーマン かぼちゃ 白菜 ワカメ	牛乳 ポンデケージョ	403kcal 15.4g
12	水	牛乳 ビスケット	なすのナポリタン キャベツの玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ なす グリンピース キャベツ アスパラ 玉子 じゃが芋 チンゲン菜	牛乳 白桃の米粉蒸しパン	432kcal 15.2g
13	木	牛乳 せんべい	炊き込みピラフ スープ 洋なし かぼちゃコロッケ	米 鶏肉 ミックスベジタブル かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク ブロッコリー 玉子 ほうれん草 洋なし	牛乳 バイン マカロニきなこ	473kcal 14.7g
14	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 みかん 助宗タラとれんこんの甘辛焼き 鶏ささみと小松菜のサラダ	米 助宗タラ れんこん 白いりごま 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ みかん	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	460kcal 18.1g
15	土	牛乳 せんべい	ひじきとじゃこの炊き込みご飯 すまし汁 豚肉のおかか炒め 切干大根煮	米 ひじき ちりめん干し 豚肉 花かつお ブロッコリー レッドピーマン 人参 切干大根 油揚げ 玉子 チンゲン菜	牛乳 鉄分強化チーズ いももち	446kcal 19.4g
17	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん すまし汁 黄桃 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とかぶのやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ コーン チンゲン菜 豚肉 かぶ 人参 ワカメ 油揚げ 黄桃	牛乳 塩せんべい アップルゼリー	406kcal 14.7g
18	火	牛乳 せんべい	カレーライス 白桃 ごぼうとほうれん草のたまごサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ごぼう ほうれん草 玉子 白桃	牛乳 小松菜ケーキ	503kcal 16.5g
19	水	牛乳 ビスケット	ソース焼きそば パナナ アメリカンドッグ 焼きもち 【イベント献立】	中華めん 竹輪 鶏肉 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 パナナ	牛乳 白くま風寒天	454kcal 13.6g
20	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう コンニャク 白菜 油揚げ	牛乳 鉄カルシウムウエハース みるくくずもち	456kcal 20.3g
21	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃと昆布のごま煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 昆布 白すりごま 玉子 長ねぎ プレーンヨーグルト	牛乳 ウインナーとキャベツのおやき	446kcal 14.3g
22	土	牛乳 せんべい	冷やし鶏ソーマン オレンジ さつま芋と厚揚げの炒め煮	ソーマン 鶏肉 玉子 キャベツ きゅうり 人参 さつま芋 厚揚げ 枝豆 ネーブル	牛乳 カレーピラフ	449kcal 16.7g
24	月	牛乳 ビスケット	ハヤシライス お豆腐のコロコロサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース 豆腐 ツナフレーク 人参 コーン ネーブル	牛乳 かぼちゃまんじゅう	500kcal 16.9g
25	火	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん すまし汁 肉野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮	米 豚肉 白いりごま 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 かぼちゃ 白菜 ワカメ	牛乳 ポンデケージョ	406kcal 15.3g
26	水	牛乳 ビスケット	なすのナポリタン キャベツの玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ なす グリンピース キャベツ きゅうり 玉子 じゃが芋 チンゲン菜	牛乳 白桃の米粉蒸しパン	425kcal 15.2g
27	木	牛乳 せんべい	炊き込みピラフ スープ 梨 かぼちゃコロッケ	米 鶏肉 ミックスベジタブル かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク ブロッコリー 玉子 ほうれん草 幸水なし	牛乳 バイン マカロニきなこ	467kcal 14.6g
28	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パナナ 助宗タラとさつま芋の甘辛焼き 鶏ささみと小松菜のサラダ	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ パナナ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	467kcal 17.9g
29	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん すまし汁 豚肉の生姜炒め 切干大根煮	米 納豆 豚肉 生姜 ブロッコリー トマト 人参 切干大根 油揚げ 玉子 チンゲン菜	牛乳 鉄分強化チーズ いももち	471kcal 20.8g
31	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん すまし汁 オレンジ 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とキャベツのくたくた煮	米 白糸タラ 玉ねぎ コーン チンゲン菜 豚肉 キャベツ 人参 ワカメ 豆腐 ネーブル	牛乳 塩せんべい アップルゼリー	399kcal 15.2g

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



8月の献立

しきぽぽ保育園

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	納豆ごはん すまし汁 豚肉の生姜炒め 切干大根煮	米 納豆 豚肉 生姜 ブロッコリー トマト 人参 切干大根 油揚げ 玉子 チンゲン菜	牛乳 鉄分強化チーズ いももち	628kcal 27.7g
3	月	鉄分強化！ふりかけごはん すまし汁 オレンジ 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とキャベツのくたくた煮	米 白糸タラ 玉ねぎ コーン チンゲン菜 豚肉 キャベツ 人参 ワカメ 豆腐 ネーブル	牛乳 塩せんべい アップルゼリー	532kcal 20.2g
4	火	カレーライス 白桃 ごぼうときゅうりのたまごサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ごぼう きゅうり 玉子 白桃	牛乳 小松菜ケーキ	669kcal 21.6g
5	水	タコさんライス みそ汁 パナナ 鶏肉と夏野菜の玉子炒め 【イベント献立】	米 玉ねぎ ウインナー 竹輪 レーズン 鶏肉 玉子 なす パプリカ赤 ピーマン 大根 焼ふ パナナ	牛乳 白くま風寒天	579kcal 19.3g
6	木	ご飯 みそ汁 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう コンニャク 白菜 油揚げ	牛乳 鉄カルシウムウエハース みるくくずもち	608kcal 27.1g
7	金	ご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃと昆布のごま煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 昆布 白すりごま 玉子 長ねぎ プレーンヨーグルト	牛乳 ウインナーとキャベツのおやき	595kcal 19.0g
8	土	冷やし鶏ソーマン オレンジ さつま芋と厚揚げの炒め煮	ソーマン 鶏肉 玉子 キャベツ きゅうり 人参 さつま芋 厚揚げ 枝豆 ネーブル	牛乳 カレーピラフ	598kcal 22.2g
11	火	鉄分強化！ふりかけごはん すまし汁 肉野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮	米 豚肉 白いりごま 玉ねぎ ブロッコリー レッドピーマン かぼちゃ 白菜 ワカメ	牛乳 ポンドケーキ	537kcal 20.5g
12	水	なすのナポリタン キャベツの玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ なす グリンピース キャベツ アスパラ 玉子 じゃが芋 チンゲン菜	牛乳 白桃の米粉蒸しパン	576kcal 20.2g
13	木	炊き込みピラフ スープ 洋なし かぼちゃコロケ	米 鶏肉 ミックスベジタブル かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク ブロッコリー 玉子 ほうれん草 洋なし	牛乳 パイン マカロニきなこ	630kcal 19.6g
14	金	ご飯 みそ汁 みかん 助宗タラとれんこんの甘辛焼き 鶏ささみと小松菜のサラダ	米 助宗タラ れんこん 白いりごま 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ みかん	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	613kcal 24.1g
15	土	ひじきとじゃこの炊き込みごはん すまし汁 豚肉のおかか炒め 切干大根煮	米 ひじき ちりめん干し 豚肉 花かつお ブロッコリー レッドピーマン 人参 切干大根 油揚げ 玉子 チンゲン菜	牛乳 鉄分強化チーズ いももち	595kcal 25.9g
17	月	鉄分強化！ふりかけごはん すまし汁 黄桃 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とかぶのやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ コーン チンゲン菜 豚肉 かぶ 人参 ワカメ 油揚げ 黄桃	牛乳 塩せんべい アップルゼリー	541kcal 19.6g
18	火	カレーライス 白桃 ごぼうとほうれん草のたまごサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ごぼう ほうれん草 玉子 白桃	牛乳 小松菜ケーキ	670kcal 22.0g
19	水	ソース焼きそば パナナ アメリカンドッグ 焼きもち 【イベント献立】	中華めん 竹輪 鶏肉 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 パナナ	牛乳 白くま風寒天	605kcal 18.1g
20	木	ご飯 みそ汁 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう コンニャク 白菜 油揚げ	牛乳 鉄カルシウムウエハース みるくくずもち	608kcal 27.1g
21	金	ご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃと昆布のごま煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 昆布 白すりごま 玉子 長ねぎ プレーンヨーグルト	牛乳 ウインナーとキャベツのおやき	595kcal 19.0g
22	土	冷やし鶏ソーマン オレンジ さつま芋と厚揚げの炒め煮	ソーマン 鶏肉 玉子 キャベツ きゅうり 人参 さつま芋 厚揚げ 枝豆 ネーブル	牛乳 カレーピラフ	598kcal 22.2g
24	月	ハヤシライス お豆腐のコロコロサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリーンピース 豆腐 ツナフレーク 人参 コーン ネーブル	牛乳 かぼちゃまんじゅう	666kcal 22.5g
25	火	鉄分強化！ふりかけごはん すまし汁 肉野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮	米 豚肉 白いりごま 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 かぼちゃ 白菜 ワカメ	牛乳 ポンドケーキ	541kcal 20.4g
26	水	なすのナポリタン キャベツの玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ なす グリンピース キャベツ きゅうり 玉子 じゃが芋 チンゲン菜	牛乳 白桃の米粉蒸しパン	567kcal 20.3g
27	木	炊き込みピラフ スープ 梨 かぼちゃコロケ	米 鶏肉 ミックスベジタブル かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク ブロッコリー 玉子 ほうれん草 幸水なし	牛乳 パイン マカロニきなこ	622kcal 19.5g
28	金	ご飯 みそ汁 パナナ 助宗タラとさつま芋の甘辛焼き 鶏ささみと小松菜のサラダ	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ パナナ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	623kcal 23.8g
29	土	納豆ごはん すまし汁 豚肉の生姜炒め 切干大根煮	米 納豆 豚肉 生姜 ブロッコリー トマト 人参 切干大根 油揚げ 玉子 チンゲン菜	牛乳 鉄分強化チーズ いももち	628kcal 27.7g
31	月	鉄分強化！ふりかけごはん すまし汁 オレンジ 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とキャベツのくたくた煮	米 白糸タラ 玉ねぎ コーン チンゲン菜 豚肉 キャベツ 人参 ワカメ 豆腐 ネーブル	牛乳 塩せんべい アップルゼリー	532kcal 20.2g

都合により献立の変更がある場合もあります。