

2021



9月の献立



とろぽぽ保育園
中期 8~9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	水	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 大根と人参のだし煮 みそ汁 バナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 大根 人参 なす バナナ
2	木	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃの玉子サラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 卵黄
3	金	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 スープ りんご	米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉ねぎ りんご
4	土	かゆ カラスカレイとほうれん草の玉子とじ煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ ほうれん草 卵黄 ブロッコリー 人参 なす
6	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 人参 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 大根 なす
7	火	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 ブロッコリーの玉子サラダ りんご	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク 卵黄 ブロッコリー りんご
8	水	かゆ 鶏肉と小松菜の玉子とじ煮 白菜のサラダ スープ バナナ	米 鶏肉 小松菜 人参 卵黄 白菜 豆腐 バナナ
9	木	かゆ 鮭とキャベツのやわらか煮 大根と人参のサラダ すまし汁 りんご	米 鮭 キャベツ ピーマン 大根 人参 ソーメン りんご
10	金	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 玉子と人参のサラダ	米 鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ 卵黄 人参
11	土	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 きゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 きゅうり さつまいも チンゲン菜
13	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 卵黄 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 カリフラワー りんご
14	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 トマト 豆腐 花ふ
15	水	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 大根と人参のだし煮 みそ汁 バナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 大根 人参 なす バナナ
16	木	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃの玉子サラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 卵黄
17	金	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 スープ りんご	米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉ねぎ りんご
18	土	かゆ カラスカレイとほうれん草の玉子とじ煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ ほうれん草 卵黄 ブロッコリー 人参 なす
21	火	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 ブロッコリーの玉子サラダ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク 卵黄 ブロッコリー
22	水	かゆ 鶏肉と小松菜の玉子とじ煮 白菜のサラダ スープ	米 鶏肉 小松菜 人参 卵黄 白菜 豆腐
24	金	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 玉子と人参のサラダ	米 鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ 卵黄 人参
25	土	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 きゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 きゅうり さつまいも チンゲン菜
27	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 卵黄 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 カリフラワー りんご
28	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 トマト 豆腐 花ふ
29	水	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 大根と人参のだし煮 みそ汁 バナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 大根 人参 なす バナナ
30	木	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃの玉子サラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 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



9月の献立



とろポポロ保育園
後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	水	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 大根と大豆のだし煮 みそ汁 バナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ バナナ ピーマン 大根 大豆 人参 なす
2	木	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃの玉子サラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ 玉子
3	金	かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 スープ りんご	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 ワカメ キャベツ 玉ねぎ りんご
4	土	かゆ カラスカレイとほうれん草の玉子とじ煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ ほうれん草 玉子 ブロッコリー 人参 ごぼう なす
6	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 人参 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 大根 なす
7	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 ブロッコリーの玉子サラダ りんご	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク 玉子 ブロッコリー りんご
8	水	かゆ 鶏肉と小松菜の玉子とじ煮 白菜とわかめのサラダ スープ バナナ	米 鶏肉 小松菜 人参 玉子 白菜 ワカメ 豆腐 ごぼう バナナ
9	木	かゆ 鮭とキャベツのやわらか煮 大根と人参のサラダ すまし汁 りんご	米 鮭 キャベツ ピーマン 大根 人参 ソーメン りんご
10	金	かゆ 豚肉とほうれん草のくたくた煮 ごぼうと人参の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 玉子 人参 しめじ ワカメ
11	土	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 きゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 きゅうり さつまいも チンゲン菜
13	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉子 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 カリフラワー りんご
14	火	かゆ 豚肉と野菜のほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 トマト 豆腐 花ふ
15	水	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 大根と大豆のだし煮 みそ汁 バナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ バナナ ピーマン 大根 大豆 人参 なす
16	木	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃの玉子サラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ 玉子
17	金	かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 スープ りんご	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 ワカメ キャベツ 玉ねぎ りんご
18	土	かゆ カラスカレイとほうれん草の玉子とじ煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ ほうれん草 玉子 ブロッコリー 人参 ごぼう なす
21	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 ブロッコリーの玉子サラダ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク 玉子 ブロッコリー
22	水	かゆ 鶏肉と小松菜の玉子とじ煮 白菜とわかめのサラダ スープ	米 鶏肉 小松菜 人参 玉子 白菜 ワカメ 豆腐 ごぼう
24	金	かゆ 豚肉とほうれん草のくたくた煮 ごぼうと人参の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 玉子 人参 しめじ ワカメ
25	土	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 きゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 きゅうり さつまいも チンゲン菜
27	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉子 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 カリフラワー りんご
28	火	かゆ 豚肉と野菜のほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 トマト 豆腐 花ふ
29	水	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 大根と大豆のだし煮 みそ汁 バナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ バナナ ピーマン 大根 大豆 人参 なす
30	木	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃの玉子サラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ 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。



9月の献立



とろぽろ保育園

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	水	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの南蛮漬け 大根と大豆の煮物 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 大根 人参 大豆 なす なめこ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	467kcal 17.7g
2	木	牛乳 ビスケット	あったか鶏うどん かぼちゃの玉子サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ ねぎ かぼちゃ 玉子 ツナフレーク パセリ ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	505kcal 20.2g
3	金	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 スープ りんご チンゲン菜とわかめの中華サラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 チンゲン菜 人参 ワカメ キャベツ 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートポテト	472kcal 15.1g
4	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ カレイのタルタル焼き ブロッコリーサラダ	米 カラスカレイ 玉子 パセリ ほうれん草 ブロッコリー 人参 なす ごぼう オレンジ	牛乳 ジャムおからパン	487kcal 16.3g
6	月	牛乳 せんべい	ひじきと枝豆のご飯 白糸タラの煮つけ 鶏肉と野菜のごま炒め みそ汁 オレンジ	米 ひじき 枝豆 白糸タラ 人参 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 白ごま 大根 なす オレンジ	牛乳 ポパイケーキ	465kcal 17.6g
7	火	牛乳 ビスケット	茹で玉子カレーライス マカロニサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 玉子 マカロニ ブロッコリー コーン りんご	牛乳 かぼちゃまんじゅう	542kcal 16.2g
8	水	牛乳 せんべい	ビビンバ 白菜とわかめのサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 小松菜 人参 玉子 白菜 ワカメ 豆腐 ごぼう パナナ	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	493kcal 17.9g
9	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 すまし汁 大根の信田煮 りんご 《イベント献立》	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 油揚げ グリンピース ソーメン 水菜 りんご	牛乳 米粉のパンケーキ	514kcal 19.2g
10	金	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 豚肉の玉ねぎソース ごぼうたまごサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう 人参 玉子 しめじ ワカメ	牛乳 納豆巻き	526kcal 20.9g
11	土	牛乳 ビスケット	なすのミートソースパグッティ きゅうりの彩りサラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 鶏肉 きゅうり 人参 コーン ツナフレーク さつま芋 チンゲン菜	牛乳 洋梨のケーキ	469kcal 17.1g
13	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 キャベツ きゅうり 人参 カリフラワー コーン りんご	牛乳 ミニ焼きうどん (ソース味)	493kcal 17.8g
14	火	牛乳 ビスケット	ご飯 肉じゃが 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 トマト 豆腐 花ふ	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	452kcal 17.2g
15	水	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの南蛮漬け 大根と大豆の煮物 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 大根 人参 大豆 なす なめこ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	467kcal 17.7g
16	木	牛乳 ビスケット	あったか鶏うどん かぼちゃの玉子サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ ねぎ かぼちゃ 玉子 ツナフレーク パセリ ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	520kcal 20.9g
17	金	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 スープ りんご チンゲン菜とわかめの中華サラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 チンゲン菜 人参 ワカメ キャベツ 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートポテト	472kcal 15.1g
18	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ カレイのタルタル焼き ブロッコリーサラダ	米 カラスカレイ 玉子 パセリ ほうれん草 ブロッコリー 人参 なす ごぼう オレンジ	牛乳 ジャムおからパン	487kcal 16.3g
21	火	牛乳 せんべい	お月見カレーライス マカロニサラダ 白桃 《イベント献立》	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 玉子 牛乳 カレールー レーズン マカロニ ブロッコリー コーン 白桃	牛乳 洋なし お月見かぼちゃ団子	533kcal 15.2g
22	水	牛乳 ビスケット	ビビンバ 白菜とわかめのサラダ スープ みかん	米 鶏肉 小松菜 人参 玉子 白菜 ワカメ 豆腐 ごぼう みかん	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	499kcal 17.9g
24	金	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 豚肉の玉ねぎソース ごぼうたまごサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう 人参 玉子 しめじ ワカメ	牛乳 納豆巻き	519kcal 20.9g
25	土	牛乳 ビスケット	なすのミートソースパグッティ きゅうりの彩りサラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 鶏肉 きゅうり 人参 コーン ツナフレーク さつま芋 チンゲン菜	牛乳 洋梨のケーキ	473kcal 17.1g
27	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 キャベツ きゅうり 人参 カリフラワー コーン りんご	牛乳 ミニ焼きうどん (ソース味)	494kcal 17.7g
28	火	牛乳 ビスケット	ご飯 肉じゃが 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 トマト 豆腐 花ふ	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	453kcal 17.3g
29	水	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの南蛮漬け 大根と大豆の煮物 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 大根 人参 大豆 なす なめこ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	473kcal 17.8g
30	木	牛乳 ビスケット	あったか鶏うどん かぼちゃの玉子サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ ねぎ かぼちゃ 玉子 ツナフレーク パセリ ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	516kcal 20.8g

栄養士 柴田あや



9月の献立



とろぽろ保育園

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	水	ご飯 助宗タラの南蛮漬け 大根と大豆の煮物 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 大根 人参 大豆 なす なめこ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	565kcal 21.1g
2	木	あったか鶏うどん かぼちゃの玉子サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ ねぎ かぼちゃ 玉子 ツナフレーク パセリ ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	607kcal 24.4g
3	金	ご飯 麻婆豆腐 スープ りんご チンゲン菜とわかめの中華サラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 チンゲン菜 人参 ワカメ キャベツ 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートポテト	563kcal 17.7g
4	土	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ カレイのタルタル焼き ブロッコリーサラダ	米 カラスカレイ 玉子 パセリ ほうれん草 ブロッコリー 人参 なす ごぼう オレンジ	牛乳 ジャムおからパン	588kcal 19.1g
6	月	ひじきと枝豆のご飯 白糸タラの煮つけ 鶏肉と野菜のごま炒め みそ汁 オレンジ	米 ひじき 枝豆 白糸タラ 人参 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 白ごま 大根 なす オレンジ	牛乳 ポパイケーキ	554kcal 20.8g
7	火	茹で玉子カレーライス マカロニサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 玉子 マカロニ ブロッコリー コーン りんご	牛乳 かぼちゃまんじゅう	707kcal 21.4g
8	水	ビビンバ 白菜とわかめのサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 小松菜 人参 玉子 白菜 ワカメ 豆腐 ごぼう パナナ	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	600kcal 21.4g
9	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 すまし汁 大根の信田煮 りんご イベント献立	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 油揚げ グリンピース ソーメン 水菜 りんご	牛乳 米粉のパンケーキ	619kcal 23.0g
10	金	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 豚肉の玉ねぎソース ごぼうたまごサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう 人参 玉子 しめじ ワカメ	牛乳 納豆巻き	635kcal 25.4g
11	土	なすのミートソースパゲッティ きゅうりの彩りサラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 鶏肉 きゅうり 人参 コーン ツナフレーク さつまいも チンゲン菜	牛乳 洋梨のケーキ	564kcal 20.2g
13	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 キャベツ きゅうり 人参 カリフラワー コーン りんご	牛乳 ミニ焼きうどん (ソース味)	592kcal 21.1g
14	火	ご飯 肉じゃが 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 トマト 豆腐 花ふ	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	542kcal 20.5g
15	水	ご飯 助宗タラの南蛮漬け 大根と大豆の煮物 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 大根 人参 大豆 なす なめこ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	565kcal 21.1g
16	木	あったか鶏うどん かぼちゃの玉子サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ ねぎ かぼちゃ 玉子 ツナフレーク パセリ ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	627kcal 25.3g
17	金	ご飯 麻婆豆腐 スープ りんご チンゲン菜とわかめの中華サラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 チンゲン菜 人参 ワカメ キャベツ 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートポテト	563kcal 17.7g
18	土	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ カレイのタルタル焼き ブロッコリーサラダ	米 カラスカレイ 玉子 パセリ ほうれん草 ブロッコリー 人参 なす ごぼう オレンジ	牛乳 ジャムおからパン	588kcal 19.1g
21	火	お月見カレーライス マカロニサラダ 白桃 イベント献立	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 玉子 牛乳 カレールー レーズン マカロニ ブロッコリー コーン 白桃	牛乳 洋なし お月見かぼちゃ団子	691kcal 19.9g
22	水	ビビンバ 白菜とわかめのサラダ スープ みかん	米 鶏肉 小松菜 人参 玉子 白菜 ワカメ 豆腐 ごぼう みかん	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	604kcal 21.4g
24	金	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 豚肉の玉ねぎソース ごぼうたまごサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう 人参 玉子 しめじ ワカメ	牛乳 納豆巻き	635kcal 25.4g
25	土	なすのミートソースパゲッティ きゅうりの彩りサラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 鶏肉 きゅうり 人参 コーン ツナフレーク さつまいも チンゲン菜	牛乳 洋梨のケーキ	564kcal 20.2g
27	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 キャベツ きゅうり 人参 カリフラワー コーン りんご	牛乳 ミニ焼きうどん (ソース味)	592kcal 21.1g
28	火	ご飯 肉じゃが 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 トマト 豆腐 花ふ	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	542kcal 20.5g
29	水	ご飯 助宗タラの南蛮漬け 大根と大豆の煮物 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 大根 人参 大豆 なす なめこ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	565kcal 21.1g
30	木	あったか鶏うどん かぼちゃの玉子サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ ねぎ かぼちゃ 玉子 ツナフレーク パセリ ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	627kcal 25.3g

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。