

2024



4月の献立



とろぼろ保育園
中期 8~9ヶ月

日	曜日	午前 10時45分		午後 14時45分	
		献立名	材料	献立名	材料
1	月	かゆ 助宗タラと人参のとろとろ煮 さつま芋とささみのほくほく煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 インゲン さつま芋 鶏肉 焼きふ	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 ほうれん草のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 ほうれん草 人参
2	火	かゆ 鶏肉と春野菜のやわらか煮 きゅうりと玉子のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参 きゅうり 卵黄 玉ねぎ 粉ミルク	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁	米 豆腐 玉ねぎ パプリカ ピーマン かぼちゃ 白菜
3	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 チンゲン菜と人参のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 人参 パナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 卵黄 花ふ
4	木	かゆ カラスカレイとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と玉ねぎのコトコト煮	米 カラスカレイ かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 卵黄
5	金	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 人参 大根 小松菜 花ふ パナナ	かゆ 鮭とチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉とキャベツの人参煮 みそ汁	米 鮭 チンゲン菜 鶏肉 キャベツ 人参 さつま芋
6	土	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 ポテトサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 白菜	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 野菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 卵黄
8	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 キャベツ	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 ほうれん草 人参 焼きふ
9	火	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 大根と鶏肉のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 玉ねぎ トマト 大根 鶏肉 チンゲン菜 なす	かゆ 鶏肉のくたくた玉子とじうどん さつま芋のほくほく煮	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 卵黄 さつま芋
10	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 白菜サラダ みそ汁 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 白菜 人参 じゃが芋 パナナ	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 豆腐とキャベツのコトコト煮	米 白糸タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ
11	木	かゆ さつま芋のほっこり煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁	米 さつま芋 玉ねぎ 人参 小松菜 大根	かゆ アスパラの玉子とじ煮 人参サラダ みそ汁	米 グリーンアスパラ 玉ねぎ 卵黄 人参 きゅうり 花ふ
12	金	かゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮 人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 ピーマン 卵黄	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 キャベツサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃが芋
13	土	かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 親子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 人参 卵黄 さつま芋 焼きふ	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 粉ミルク かぼちゃ 人参 インゲン
15	月	かゆ 助宗タラと人参のとろとろ煮 さつま芋とささみのほくほく煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 インゲン さつま芋 鶏肉 焼きふ	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 ほうれん草のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 ほうれん草 人参
16	火	かゆ 鶏肉と春野菜のやわらか煮 きゅうりと玉子のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参 きゅうり 卵黄 玉ねぎ 粉ミルク	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁	米 豆腐 玉ねぎ パプリカ ピーマン かぼちゃ 白菜
17	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 チンゲン菜と人参のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 人参 パナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 卵黄 花ふ
18	木	かゆ カラスカレイとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と玉ねぎのコトコト煮	米 カラスカレイ かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 卵黄
19	金	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 大根のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 大根 花ふ	かゆ 鮭とチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉とキャベツの人参煮 みそ汁	米 鮭 チンゲン菜 鶏肉 キャベツ 人参 さつま芋
20	土	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 ポテトサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 白菜	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 野菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 卵黄
22	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 キャベツ	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 ほうれん草 人参 焼きふ
23	火	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 大根と鶏肉のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 玉ねぎ トマト 大根 鶏肉 チンゲン菜 なす	かゆ 鶏肉のくたくた玉子とじうどん さつま芋のほくほく煮	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 卵黄 さつま芋
24	水	かゆ 鶏肉と人参の玉子とじ煮 白菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 人参 卵黄 白菜 じゃが芋 パナナ	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 豆腐とキャベツのコトコト煮	米 白糸タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ
25	木	かゆ さつま芋のほっこり煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁	米 さつま芋 玉ねぎ 人参 小松菜 大根	かゆ アスパラの玉子とじ煮 人参サラダ みそ汁	米 グリーンアスパラ 玉ねぎ 卵黄 人参 きゅうり 花ふ
26	金	かゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮 人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 ピーマン 卵黄	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 キャベツサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃが芋
27	土	かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 親子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 人参 卵黄 さつま芋 焼きふ	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 粉ミルク かぼちゃ 人参 インゲン
30	火	かゆ 鶏肉と春野菜のやわらか煮 ブロッコリーと玉子のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参 ブロッコリー 卵黄 玉ねぎ 粉ミルク	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁	米 豆腐 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ 白菜

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



4月の献立

とろぽぽ保育園
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 せんべい	ご飯 助宗タラの野菜あんかけ さつま芋と鶏肉のごま煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ 人参 インゲン さつま芋 鶏肉 いり胡麻 焼きふ 長ねぎ オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	475kcal 19.4g
2	火	牛乳 ビスケット	春野菜のスパゲティ きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ	スパゲティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参 きゅうり 玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳	牛乳 みかん缶 しらすおかかおにぎり	495kcal 20.7g
3	水	牛乳 せんべい	チキンハヤシライス もやしとチンゲン菜のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー グリーンピース もやし チンゲン菜 人参 バナナ	牛乳 さつま芋パン	499kcal 15.5g
4	木	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ コーン かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 水菜 長ねぎ 油揚げ ヨーグルト	牛乳 ポパイケーキ	509kcal 19.0g
5	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》スナップエンドウとツナの炊き込みご飯 鶏のから揚げ 具だくさん汁 パナナ	米 スナップエンドウ ツナフレーク缶 しめじ 鶏肉 にんにく 生姜 人参 大根 小松菜 花ふ バナナ	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	442kcal 15.1g
6	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁	米 ふりかけ 豆腐 豚肉 玉ねぎ きぬさや じゃが芋 人参 白菜 カットワカメ	牛乳 ミニ鶏うどん	467kcal 21.3g
8	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス キャベツとコーンのおかか和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー キャベツ コーン 花かつお オレンジ	牛乳 ふんわりどら焼き	451kcal 16.6g
9	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の照り煮 すまし汁 アップルゼリー	米 鮭 玉ねぎ トマト 大根 鶏肉 チンゲン菜 なす カットワカメ アップルジュース 粉寒天	牛乳 かぼちゃまんじゅう	490kcal 18.1g
10	水	牛乳 せんべい	豚玉丼 白菜のサラダ みそ汁 パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 白菜 人参 水菜 じゃが芋 油揚げ パナナ	牛乳 ミートトースト	476kcal 20.5g
11	木	牛乳 ビスケット	ご飯 おさつコロッケ 炒り粉豆腐 みそ汁 しらぬい	米 さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 粉とうふ 大根 万能ねぎ しらぬい	牛乳 レーズン甘食風	594kcal 18.1g
12	金	牛乳 せんべい	ご飯 バター醤油ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 白菜 切干大根 ビーマン 人参 玉子 油揚げ	牛乳 白くま風寒天	471kcal 23.3g
13	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 親子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 人参 玉子 さつま芋 焼きふ ヨーグルト	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	484kcal 19.5g
15	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの野菜あんかけ さつま芋と鶏肉のごま煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ 人参 インゲン さつま芋 鶏肉 いり胡麻 焼きふ 長ねぎ オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	490kcal 20.6g
16	火	牛乳 ビスケット	春野菜のスパゲティ きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ	スパゲティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参 きゅうり 玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳	牛乳 みかん缶 しらすおかかおにぎり	504kcal 15.6g
17	水	牛乳 せんべい	チキンハヤシライス もやしとチンゲン菜のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー グリーンピース もやし チンゲン菜 人参 バナナ	牛乳 さつま芋パン	500kcal 18.9g
18	木	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ コーン かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 水菜 長ねぎ 油揚げ ヨーグルト	牛乳 ポパイケーキ	427kcal 14.8g
19	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏のから揚げ 野菜とツナの煮物 みそ汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 人参 大根 万能ねぎ ツナフレーク缶 しめじ 花ふ	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	473kcal 21.2g
20	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁	米 ふりかけ 豆腐 豚肉 玉ねぎ きぬさや じゃが芋 人参 白菜 カットワカメ	牛乳 ミニ鶏うどん	456kcal 16.7g
22	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス キャベツとコーンのおかか和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー キャベツ コーン 花かつお オレンジ	牛乳 ふんわりどら焼き	485kcal 18.0g
23	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の照り煮 すまし汁 アップルゼリー	米 鮭 玉ねぎ トマト 大根 鶏肉 チンゲン菜 なす カットワカメ アップルジュース 粉寒天	牛乳 かぼちゃまんじゅう	472kcal 20.0g
24	水	牛乳 せんべい	《イベント給食》衣笠丼 水菜と白菜のたいたん 豚汁 パナナ	米 油揚げ 長ねぎ 玉子 水菜 白菜 豚肉 人参 じゃが芋 パナナ	牛乳 ミートトースト	460kcal 18.0g
25	木	牛乳 ビスケット	ご飯 おさつコロッケ 炒り粉豆腐 みそ汁 オレンジ	米 さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 粉とうふ 大根 万能ねぎ オレンジ	牛乳 レーズン甘食風	469kcal 18.0g
26	金	牛乳 せんべい	ご飯 バター醤油ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 白菜 切干大根 ビーマン 人参 玉子 油揚げ	牛乳 白くま風寒天	506kcal 22.4g
27	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 親子とじ煮 みそ汁 白桃	米 ふりかけ 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 人参 玉子 さつま芋 焼きふ 白桃	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	503kcal 22.5g
30	火	牛乳 ビスケット	春野菜のスパゲティ ブロッコリーと玉子のサラダ コーンクリームスープ	スパゲティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参 ブロッコリー 玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳	牛乳 みかん缶 しらすおかかおにぎり	499kcal 21.4g

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



4月の献立



とろぽぽ保育園

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	月	ご飯 助宗タラの野菜あんかけ さつま芋と鶏肉のごま煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ 人参 インゲン さつま芋 鶏肉 いり胡麻 焼きふ 長ねぎ オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	578kcal 23.5g
2	火	春野菜のスパゲティ きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ	スパゲティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参 きゅうり 玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳	牛乳 みかん缶 しらすおかかおにぎり	598kcal 25.1g
3	水	チキンハヤシライス もやしとチンゲン菜のサラダ バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー グリーンピース もやし チンゲン菜 人参 バナナ	牛乳 さつま芋パン	610kcal 18.3g
4	木	ご飯 カラスカレイのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ コーン かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 水菜 長ねぎ 油揚げ ヨーグルト	牛乳 ポパイケーキ	612kcal 22.8g
5	金	《イベント給食》スナップエンドウとツナの炊き込みご飯 鶏のから揚げ 具だくさん汁 バナナ	米 スナップエンドウ ツナフレーク缶 しめじ 鶏肉 にんにく 生姜 人参 大根 小松菜 花ふ バナナ	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	520kcal 17.7g
6	土	ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁	米 ふりかけ 豆腐 豚肉 玉ねぎ きぬさや じゃが芋 人参 白菜 カットワカメ	牛乳 ミニ鶏うどん	561kcal 25.9g
8	月	ポークカレーライス キャベツとコーンのおかか和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー キャベツ コーン 花かつお オレンジ	牛乳 ふんわりどら焼き	546kcal 19.7g
9	火	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の照り煮 すまし汁 アップルゼリー	米 鮭 玉ねぎ トマト 大根 鶏肉 チンゲン菜 なす カットワカメ アップルジュース 粉寒天	牛乳 かぼちゃまんじゅう	592kcal 21.6g
10	水	豚玉丼 白菜のサラダ みそ汁 バナナ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 白菜 人参 水菜 じゃが芋 油揚げ バナナ	牛乳 ミートトースト	580kcal 24.9g
11	木	ご飯 おさつコロケ 炒り粉豆腐 みそ汁 しらぬい	米 さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 粉とうふ 大根 万能ねぎ しらぬい	牛乳 レーズン甘食風	725kcal 20.1g
12	金	ご飯 バター醤油ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 白菜 切干大根 ピーマン 人参 玉子 油揚げ	牛乳 白くま風寒天	559kcal 21.6g
13	土	ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 親子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 人参 玉子 さつま芋 焼きふ ヨーグルト	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	612kcal 28.7g
15	月	ご飯 助宗タラの野菜あんかけ さつま芋と鶏肉のごま煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ 人参 インゲン さつま芋 鶏肉 いり胡麻 焼きふ 長ねぎ オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	578kcal 23.5g
16	火	春野菜のスパゲティ きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ	スパゲティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参 きゅうり 玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳	牛乳 みかん缶 しらすおかかおにぎり	598kcal 25.1g
17	水	チキンハヤシライス もやしとチンゲン菜のサラダ バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー グリーンピース もやし チンゲン菜 人参 バナナ	牛乳 さつま芋パン	610kcal 18.3g
18	木	ご飯 カラスカレイのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ コーン かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 水菜 長ねぎ 油揚げ ヨーグルト	牛乳 ポパイケーキ	612kcal 22.8g
19	金	ご飯 鶏のから揚げ 野菜とツナの煮物 みそ汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 人参 大根 万能ねぎ ツナフレーク缶 しめじ 花ふ	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	502kcal 17.2g
20	土	ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁	米 ふりかけ 豆腐 豚肉 玉ねぎ きぬさや じゃが芋 人参 白菜 カットワカメ	牛乳 ミニ鶏うどん	561kcal 25.9g
22	月	ポークカレーライス キャベツとコーンのおかか和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー キャベツ コーン 花かつお オレンジ	牛乳 ふんわりどら焼き	546kcal 19.7g
23	火	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の照り煮 すまし汁 アップルゼリー	米 鮭 玉ねぎ トマト 大根 鶏肉 チンゲン菜 なす カットワカメ アップルジュース 粉寒天	牛乳 かぼちゃまんじゅう	592kcal 21.6g
24	水	《イベント給食》衣笠丼 水菜と白菜のたいたん 豚汁 バナナ	米 油揚げ 長ねぎ 玉子 水菜 白菜 豚肉 人参 じゃが芋 バナナ	牛乳 ミートトースト	568kcal 24.1g
25	木	ご飯 おさつコロケ 炒り粉豆腐 みそ汁 オレンジ	米 さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 粉とうふ 大根 万能ねぎ オレンジ	牛乳 レーズン甘食風	722kcal 20.1g
26	金	ご飯 バター醤油ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 白菜 切干大根 ピーマン 人参 玉子 油揚げ	牛乳 白くま風寒天	559kcal 21.6g
27	土	ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 親子とじ煮 みそ汁 白桃	米 ふりかけ 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 人参 玉子 さつま芋 焼きふ 白桃	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	605kcal 27.4g
30	火	春野菜のスパゲティ ブロッコリーと玉子のサラダ コーンクリームスープ	スパゲティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ 人参 ブロッコリー 玉子 玉ねぎ クリームコーン缶 牛乳	牛乳 みかん缶 しらすおかかおにぎり	604kcal 26.0g

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。