

2024



## 6月の献立



とろぼろ保育園

中期 8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	土	人参かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 ブロッコリーの玉子サラダ みそ汁	米 人参 鶏肉 小松菜 ブロッコリー 卵黄 白菜
3	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 豆腐とキャベツのとろとろ煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ なす 豆腐 キャベツ 人参 卵黄 花ふ
4	火	鶏肉と野菜のくたくたうどん きゅうりとトマトのサラダ さつまいものだし煮	うどん 鶏肉 人参 きゅうり トマト さつまい
5	水	かゆ 鮭と玉ねぎのとろみ煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉ねぎ 鶏肉 人参 かぼちゃ パナナ
6	木	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 白菜のきゅうりサラダ スープ	米 鶏肉 人参 白菜 きゅうり パプリカ 卵黄
7	金	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉の大根煮 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ キャベツ 卵黄 鶏肉 大根 人参 焼ふ インゲン パナナ
8	土	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ
10	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテト玉子サラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 卵黄 人参 粉ミルク
11	火	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 鶏肉と人参のとろとろ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 小松菜 玉ねぎ 鶏肉 人参 大根
12	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 豆腐のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 豆腐
13	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ
14	金	かゆ 白糸タラの玉ねぎのみそ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 すまし汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 鶏肉 人参 焼ふ パナナ
15	土	人参かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 ブロッコリーの玉子サラダ みそ汁	米 人参 鶏肉 小松菜 ブロッコリー 卵黄 白菜
17	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 豆腐とキャベツのとろとろ煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ なす 豆腐 キャベツ 人参 卵黄 花ふ
18	火	鶏肉と野菜のくたくたうどん きゅうりとトマトのサラダ さつまいものだし煮	うどん 鶏肉 人参 きゅうり トマト さつまい
19	水	かゆ 鮭と玉ねぎのとろみ煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉ねぎ 鶏肉 人参 かぼちゃ パナナ
20	木	玉子かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 白菜のきゅうりサラダ みそ汁	米 卵黄 鶏肉 人参 白菜 きゅうり パプリカ 小松菜
21	金	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉の大根煮 みそ汁	米 玉ねぎ キャベツ 卵黄 鶏肉 大根 人参 焼ふ インゲン
22	土	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ
24	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテト玉子サラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 卵黄 人参 粉ミルク
25	火	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 鶏肉と人参のとろとろ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 小松菜 玉ねぎ 鶏肉 人参 大根
26	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 豆腐のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 豆腐
27	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ
28	金	かゆ 白糸タラの玉ねぎのみそ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 すまし汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 鶏肉 人参 焼ふ パナナ
29	土	人参かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 ブロッコリーの玉子サラダ みそ汁	米 人参 鶏肉 小松菜 ブロッコリー 卵黄 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



## 6月の献立



とろぼろ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	土	人参かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 ブロッコリーの玉子サラダ みそ汁	米 人参 鶏肉 小松菜 ブロッコリー 玉子 白菜
3	月	かゆ 豚肉となすのやわらか煮 豆腐とキャベツのとろとろ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 豆腐 キャベツ 人参 玉子 花ふ
4	火	鶏肉と野菜のくたくたうどん きゅうりとトマトのサラダ さつま芋のだし煮	うどん 鶏肉 人参 きゅうり トマト さつま芋
5	水	かゆ 鮭ときのこのとろみ煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉ねぎ しめじ えのき茸 豚肉 人参 かぼちゃ パナナ
6	木	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 白菜のきゅうりサラダ スープ	米 鶏肉 人参 白菜 きゅうり パプリカ 玉子 カットワカメ
7	金	かゆ 野菜の玉子とじ煮 豚肉の大根煮 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ キャベツ 玉子 豚肉 大根 人参 焼ふ インゲン パナナ
8	土	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ カットワカメ
10	月	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 ポテト玉子サラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 玉子 人参 粉ミルク
11	火	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 鶏肉と人参のとろとろ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 小松菜 玉ねぎ 鶏肉 人参 大根 カットワカメ
12	水	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 豆腐のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 豆腐
13	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ
14	金	かゆ 白糸タラの玉ねぎのみそ煮 豚肉と野菜のやわらか煮 すまし汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 豚肉 人参 焼ふ パナナ
15	土	人参かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 ブロッコリーの玉子サラダ みそ汁	米 人参 鶏肉 小松菜 ブロッコリー 玉子 白菜
17	月	かゆ 豚肉となすのやわらか煮 豆腐とキャベツのとろとろ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 豆腐 キャベツ 人参 玉子 花ふ
18	火	鶏肉と野菜のくたくたうどん きゅうりとトマトのサラダ さつま芋のだし煮	うどん 鶏肉 人参 きゅうり トマト さつま芋
19	水	かゆ 鮭ときのこのとろみ煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉ねぎ えのき茸 豚肉 人参 かぼちゃ パナナ
20	木	玉子かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 白菜のきゅうりサラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 人参 白菜 きゅうり パプリカ 小松菜 カットワカメ
21	金	かゆ 野菜の玉子とじ煮 豚肉の大根煮 みそ汁	米 玉ねぎ キャベツ 玉子 豚肉 大根 人参 焼ふ インゲン
22	土	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ カットワカメ
24	月	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 ポテト玉子サラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 玉子 人参 粉ミルク
25	火	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 鶏肉と人参のとろとろ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 小松菜 玉ねぎ 鶏肉 人参 大根 カットワカメ
26	水	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 豆腐のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 豆腐
27	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ
28	金	かゆ 白糸タラの玉ねぎのみそ煮 豚肉と野菜のやわらか煮 すまし汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 豚肉 人参 焼ふ パナナ
29	土	人参かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 ブロッコリーの玉子サラダ みそ汁	米 人参 鶏肉 小松菜 ブロッコリー 玉子 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



## 6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	土	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 チキンのバターソテー ブロッコリーの玉子サラダ みそ汁	米 ひじき 人参 鶏肉 小松菜 ブロッコリー 玉子 白菜 ごぼう	牛乳 ウエハース 豆乳くずもち	493kcal 19.6g
3	月	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉となすの炒め物 豆腐とキャベツのとろとろ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 豆腐 キャベツ 人参 玉子 花ふ	牛乳 おこめリング みかん寒天	432kcal 18.9g
4	火	牛乳 ビスケット	冷やし鶏うどん さつま芋のごまがらめ オレンジ	うどん 鶏肉 きゅうり 人参 コーン トマト さつま芋 いら胡麻 オレンジ	牛乳 肉ふりかけおにぎり	519kcal 17.4g
5	水	牛乳 せんべい	《イベント給食》ご飯 鮭のかみかみキノコあんかけ かみかみ切干大根煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉ねぎ しめじ えのき茸 万能ねぎ 豚肉 切干大根 人参 かぼちゃ 油揚げ パナナ	牛乳 きな粉クリームトースト	472kcal 20.7g
6	木	牛乳 ビスケット	炊き込みツナピラフ ひとくちチキンカツ 白菜サラダ スープ	米 ツナフレーク缶 コーン 鶏肉 人参 白菜 きゅうり パプリカ 玉子 カットワカメ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	550kcal 18.3g
7	金	牛乳 せんべい	ご飯 厚焼き玉子 大根と豚肉の照り煮 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ 玉子 キャベツ 大根 豚肉 人参 焼ふ インゲン パナナ	牛乳 肉みそマカロニ	476kcal 17.9g
8	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 すり胡麻 白菜 ごぼう 人参 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 黄桃 さつま芋の黄金焼き	474kcal 14.8g
10	月	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン ポテト玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 玉子 コーン 人参 牛乳	牛乳 鮭の炊き込みごはん	508kcal 22.1g
11	火	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのから揚げ 炒り粉豆腐 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 小松菜 玉ねぎ 粉豆腐 鶏肉 人参 グリーンピース 大根 カットワカメ オレンジ	牛乳 バインの米粉蒸しケーキ	474kcal 15.9g
12	水	牛乳 せんべい	ポークカレーライス お豆腐サラダ すいか	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー 豆腐 コーン 水菜 すいか	牛乳 寒天ポンチ	505kcal 17.8g
13	木	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ テンゲン菜 カットトマト マカロニ 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	牛乳 チーズホットケーキ	494kcal 20.8g
14	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉と野菜の和風煮 すまし汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ いら胡麻 玉ねぎ ピーマン 豚肉 人参 コーン 焼ふ 油揚げ パナナ	牛乳 あんバタートースト	463kcal 18.4g
15	土	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 チキンのバターソテー ブロッコリーの玉子サラダ みそ汁	米 ひじき 人参 鶏肉 小松菜 ブロッコリー 玉子 白菜 ごぼう	牛乳 ウエハース 豆乳くずもち	493kcal 19.6g
17	月	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉となすの炒め物 豆腐とキャベツのとろとろ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 豆腐 キャベツ 人参 玉子 花ふ	牛乳 おこめリング みかん寒天	424kcal 18.9g
18	火	牛乳 ビスケット	冷やし鶏うどん さつま芋のごまがらめ オレンジ	うどん 鶏肉 きゅうり 人参 コーン トマト さつま芋 いら胡麻 オレンジ	牛乳 肉ふりかけおにぎり	519kcal 17.4g
19	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のキノコあんかけ 切干大根煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉ねぎ えのき茸 万能ねぎ 豚肉 切干大根 人参 かぼちゃ 油揚げ パナナ	牛乳 きな粉クリームトースト	483kcal 20.8g
20	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》彩り手まり寿司 ひとくちチキンカツ 白菜サラダ みそ汁 アップルゼリー	米 きゅうり ツナフレーク缶 玉子 鶏肉 人参 白菜 コーン パプリカ 小松菜 カットワカメ アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉あずき蒸しパン	543kcal 17.4g
21	金	牛乳 せんべい	ご飯 厚焼き玉子 大根と豚肉の照り煮 みそ汁 オレンジ	米 玉ねぎ 玉子 キャベツ 大根 豚肉 人参 焼ふ インゲン オレンジ	牛乳 肉みそマカロニ	470kcal 17.9g
22	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 すり胡麻 白菜 ごぼう 人参 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 黄桃 さつま芋の黄金焼き	474kcal 14.8g
24	月	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン ポテト玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 玉子 コーン 人参 牛乳	牛乳 鮭の炊き込みごはん	509kcal 22.0g
25	火	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのから揚げ 炒り粉豆腐 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 小松菜 玉ねぎ 粉豆腐 鶏肉 人参 グリーンピース 大根 カットワカメ オレンジ	牛乳 バインの米粉蒸しケーキ	474kcal 15.9g
26	水	牛乳 せんべい	ポークカレーライス お豆腐サラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー 豆腐 コーン 水菜 ヨーグルト	牛乳 寒天ポンチ	501kcal 17.8g
27	木	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ テンゲン菜 カットトマト マカロニ 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	牛乳 チーズホットケーキ	494kcal 20.8g
28	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉と野菜の和風煮 すまし汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ いら胡麻 玉ねぎ ピーマン 豚肉 人参 コーン 焼ふ 油揚げ パナナ	牛乳 あんバタートースト	463kcal 18.4g
29	土	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 チキンのバターソテー ブロッコリーの玉子サラダ みそ汁	米 ひじき 人参 鶏肉 小松菜 ブロッコリー 玉子 白菜 ごぼう	牛乳 ウエハース 豆乳くずもち	493kcal 19.6g

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



## 6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	土	ひじきご飯 チキンのバターソテー ブロッコリーの玉子サラダ みそ汁	米 ひじき 人参 鶏肉 小松菜 ブロッコリー 玉子 白菜 ごぼう	牛乳 ウエハース 豆乳くずもち	590kcal 23.6g
3	月	ご飯 豚肉となすの炒め物 豆腐とキャベツのとろとろ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 豆腐 キャベツ 人参 玉子 花ふ	牛乳 おこめリング みかん寒天	511kcal 22.8g
4	火	冷やし鶏うどん さつま芋のごまがらめ オレンジ	うどん 鶏肉 きゅうり 人参 コーン トマト さつま芋 いり胡麻 オレンジ	牛乳 肉ふりかけおにぎり	631kcal 20.6g
5	水	《イベント給食》 ご飯 鮭のかみかみキノコあんかけ かみかみ切干大根煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉ねぎ しめじ えのき茸 万能ねぎ 豚肉 切干大根 人参 かぼちゃ 油揚げ パナナ	牛乳 きな粉クリームトースト	574kcal 25.2g
6	木	炊き込みツナピラフ ひとくちチキンカツ 白菜サラダ スープ	米 ツナフレーク缶 コーン 鶏肉 人参 白菜 きゅうり パプリカ 玉子 カットワカメ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	666kcal 21.8g
7	金	ご飯 厚焼き玉子 大根と豚肉の照り煮 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ 玉子 キャベツ 大根 豚肉 人参 焼ふ インゲン パナナ	牛乳 肉みそマカロニ	565kcal 21.4g
8	土	ふりかけご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 すり胡麻 白菜 ごぼう 人参 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 黄桃 さつま芋の黄金焼き	571kcal 17.2g
10	月	スパゲッティナポリタン ポテト玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 玉子 コーン 人参 牛乳	牛乳 鮭の炊き込みごはん	612kcal 26.9g
11	火	ご飯 カラスカレイのから揚げ 炒り粉豆腐 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 小松菜 玉ねぎ 粉豆腐 鶏肉 人参 グリーンピース 大根 カットワカメ オレンジ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	571kcal 18.7g
12	水	ポークカレーライス お豆腐サラダ すいか	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー 豆腐 コーン 水菜 すいか	牛乳 寒天ポンチ	618kcal 21.3g
13	木	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 カットトマト マカロニ 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	牛乳 チーズホットケーキ	592kcal 25.2g
14	金	ふりかけご飯 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉と野菜の和風煮 すまし汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ いり胡麻 玉ねぎ ピーマン 豚肉 人参 コーン 焼ふ 油揚げ パナナ	牛乳 あんバタートースト	548kcal 22.1g
15	土	ひじきご飯 チキンのバターソテー ブロッコリーの玉子サラダ みそ汁	米 ひじき 人参 鶏肉 小松菜 ブロッコリー 玉子 白菜 ごぼう	牛乳 ウエハース 豆乳くずもち	590kcal 23.6g
17	月	ご飯 豚肉となすの炒め物 豆腐とキャベツのとろとろ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ なす 豆腐 キャベツ 人参 玉子 花ふ	牛乳 おこめリング みかん寒天	511kcal 22.8g
18	火	冷やし鶏うどん さつま芋のごまがらめ オレンジ	うどん 鶏肉 きゅうり 人参 コーン トマト さつま芋 いり胡麻 オレンジ	牛乳 肉ふりかけおにぎり	631kcal 20.6g
19	水	ご飯 鮭のキノコあんかけ 切干大根煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉ねぎ えのき茸 万能ねぎ 豚肉 切干大根 人参 かぼちゃ 油揚げ パナナ	牛乳 きな粉クリームトースト	574kcal 25.3g
20	木	《イベント給食》 彩り手まり寿司 ひとくちチキンカツ 白菜サラダ みそ汁 アップルゼリー	米 きゅうり ツナフレーク缶 玉子 鶏肉 人参 白菜 コーン パプリカ 小松菜 カットワカメ アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉あずき蒸しパン	707kcal 22.9g
21	金	ご飯 厚焼き玉子 大根と豚肉の照り煮 みそ汁 オレンジ	米 玉ねぎ 玉子 キャベツ 大根 豚肉 人参 焼ふ インゲン オレンジ	牛乳 肉みそマカロニ	561kcal 21.4g
22	土	ふりかけご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 すり胡麻 白菜 ごぼう 人参 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 黄桃 さつま芋の黄金焼き	571kcal 17.2g
24	月	スパゲッティナポリタン ポテト玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 玉子 コーン 人参 牛乳	牛乳 鮭の炊き込みごはん	613kcal 26.9g
25	火	ご飯 カラスカレイのから揚げ 炒り粉豆腐 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 小松菜 玉ねぎ 粉豆腐 鶏肉 人参 グリーンピース 大根 カットワカメ オレンジ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	571kcal 18.7g
26	水	ポークカレーライス お豆腐サラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー 豆腐 コーン 水菜 ヨーグルト	牛乳 寒天ポンチ	613kcal 22.2g
27	木	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 カットトマト マカロニ 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	牛乳 チーズホットケーキ	592kcal 25.2g
28	金	ふりかけご飯 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉と野菜の和風煮 すまし汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ いり胡麻 玉ねぎ ピーマン 豚肉 人参 コーン 焼ふ 油揚げ パナナ	牛乳 あんバタートースト	548kcal 22.1g
29	土	ひじきご飯 チキンのバターソテー ブロッコリーの玉子サラダ みそ汁	米 ひじき 人参 鶏肉 小松菜 ブロッコリー 玉子 白菜 ごぼう	牛乳 ウエハース 豆乳くずもち	590kcal 23.6g

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。