

2025



1月の献立



とろぽぽ保育園
初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
4	土	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
6	月	うどんペースト かぼちゃペースト	うどん かぼちゃ
7	火	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
8	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
9	木	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
10	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
11	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
14	火	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
15	水	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
16	木	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
17	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
18	土	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
20	月	うどんペースト かぼちゃペースト りんごペースト	うどん かぼちゃ りんご
21	火	人参かゆペースト 白糸タラペースト	米 人参 白糸タラ
22	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
23	木	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
24	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
25	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
27	月	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
28	火	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
29	水	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
30	木	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
31	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐

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。

2025



1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
4	土	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と人参のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 人参 かぶ 花ふ
6	月	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃときゅうりのサラダ	うどん 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり
7	火	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉とかぶのトロみ煮 スープ	米 白糸タラ 人参 鶏肉 かぶ インゲン チンゲン菜
8	水	かゆ 豆腐と鶏肉のトロみ煮 野菜と玉子のサラダ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ 人参
9	木	かゆ カラスカレイとさつま芋のほっこり煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ さつま芋 鶏肉 人参 白菜 焼ふ
10	金	かゆ 豆腐とキャベツの玉子とじ煮 鶏肉と野菜のだし煮 みそ汁	米 豆腐 卵黄 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
11	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 人参 大根 きゅうり 花ふ 玉ねぎ
14	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ 豆乳スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン チンゲン菜 人参 かぼちゃ 豆乳
15	水	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 大根ときゅうりのサラダ すまし汁	米 鶏肉 人参 大根 きゅうり ソーメン
16	木	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 じゃが芋と野菜のほっこり煮 鶏汁	米 助宗タラ キャベツ じゃが芋 人参 鶏肉 玉ねぎ
17	金	かゆ 豆腐と鶏肉のやわらか煮 人参と玉ねぎのサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 さつま芋 人参 玉ねぎ 卵黄
18	土	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と人参のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 人参 かぶ 花ふ
20	月	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃときゅうりのサラダ りんご	うどん 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり りんご
21	火	人参かゆ 白糸タラとチンゲン菜のだし煮 鶏肉とさつま芋のほっこり煮	米 人参 白糸タラ チンゲン菜 鶏肉 さつま芋 ピーマン
22	水	かゆ 豆腐と鶏肉のトロみ煮 野菜と玉子のサラダ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ 人参
23	木	かゆ カラスカレイとさつま芋のほっこり煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ さつま芋 鶏肉 人参 白菜 焼ふ
24	金	かゆ 豆腐とキャベツの玉子とじ煮 鶏肉と野菜のだし煮 みそ汁	米 豆腐 卵黄 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
25	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 人参 大根 きゅうり 花ふ 玉ねぎ
27	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜と玉子のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 粉ミルク 白菜 卵黄
28	火	かゆ 鶏肉とピーマンのやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ 豆乳スープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ チンゲン菜 人参 かぼちゃ 豆乳
29	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 さつま芋
30	木	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 じゃが芋と野菜のほっこり煮 鶏汁	米 助宗タラ キャベツ じゃが芋 人参 鶏肉 玉ねぎ
31	金	かゆ 豆腐と鶏肉のやわらか煮 人参と玉ねぎのサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 さつま芋 人参 玉ねぎ 卵黄

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。

2025



1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
4	土	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 豚肉と人参のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 玉ねぎ 小松菜 しめじ 豚肉 人参 かぶ 花ふ
6	月	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃときゅうりのサラダ	うどん 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり
7	火	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 豚肉とかぶのとりみ煮 スープ	米 白糸タラ 人参 豚肉 かぶ インゲン チンゲン菜
8	水	かゆ 豆腐と鶏肉のとりみ煮 野菜と玉子のサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ 人参 もやし
9	木	かゆ カラスカレイとさつま芋のほっこり煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ さつま芋 豚肉 人参 白菜 焼ふ
10	金	かゆ 豆腐とキャベツの玉子とじ煮 鶏肉と野菜のだし煮 みそ汁	米 豆腐 玉子 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ えのき茸
11	土	かゆ 豚肉とじゃが芋のほっこり煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 人参 大根 きゅうり 花ふ 玉ねぎ
14	火	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ 豆乳スープ	米 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン チンゲン菜 人参 かぼちゃ 豆乳
15	水	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 大根ときゅうりのサラダ すまし汁	米 鶏肉 人参 大根 きゅうり ソーメン
16	木	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 じゃが芋と野菜のほっこり煮 豚汁	米 助宗タラ キャベツ じゃが芋 人参 豚肉 玉ねぎ しめじ
17	金	かゆ 豆腐と鶏肉のやわらか煮 人参と玉ねぎのサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 さつま芋 人参 玉ねぎ 玉子
18	土	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 豚肉と人参のやわらか煮 すまし汁	米 鮭 玉ねぎ 小松菜 しめじ 豚肉 人参 かぶ 花ふ
20	月	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃときゅうりのサラダ りんご	うどん 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり りんご
21	火	人参かゆ 白糸タラとチンゲン菜のだし煮 豚肉とさつま芋のほっこり煮	米 人参 白糸タラ チンゲン菜 豚肉 さつま芋 ピーマン
22	水	かゆ 豆腐と鶏肉のとりみ煮 野菜と玉子のサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ 人参 もやし
23	木	かゆ カラスカレイとさつま芋のほっこり煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ さつま芋 豚肉 人参 白菜 焼ふ
24	金	かゆ 豆腐とキャベツの玉子とじ煮 鶏肉と野菜のだし煮 みそ汁	米 豆腐 玉子 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ えのき茸
25	土	かゆ 豚肉とじゃが芋のほっこり煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 人参 大根 きゅうり 花ふ 玉ねぎ
27	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜と玉子のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 粉ミルク 白菜 玉子
28	火	かゆ 豚肉とピーマンのやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ 豆乳スープ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ チンゲン菜 人参 かぼちゃ 豆乳
29	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ワカメと大根のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 カットワカメ 大根 さつま芋
30	木	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 じゃが芋と野菜のほっこり煮 豚汁	米 助宗タラ キャベツ じゃが芋 人参 豚肉 玉ねぎ しめじ
31	金	かゆ 豆腐と鶏肉のやわらか煮 人参と玉ねぎのサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 さつま芋 人参 玉ねぎ 玉子

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。

2025



1月の献立



とろぼろ保育園

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		
4	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のみそあんかけ 豚肉の切干大根煮 すまし汁 ようかん	米 鮭 しめじ 玉ねぎ 小松菜 切干大根 豚肉 人参 かぶ 花ふ 茹小豆缶 粉寒天	牛乳 かぼちゃドーナツ	531kcal 19.9g
6	月	牛乳 せんべい	あったか鶏肉うどん かぼちゃサラダ アップルゼリー	うどん 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ かぼちゃ きゅうり アップルジュース 粉寒天	牛乳 洋なし チーズ入りふりかけおにぎり	513kcal 17.3g
7	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ 豚肉とかぶの煮物 スープ みかん	米 白糸タラ カレーパウダー 人参 豚肉 かぶ インゲン チンゲン菜 ごぼう みかん	牛乳 ふんわりスコーン	471kcal 16.5g
8	水	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豆腐とささみのケチャップ煮 キャベツと玉子のマヨサラダ スープ	米 ふりかけ 豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース 玉子 キャベツ 人参 もやし 長ねぎ	牛乳 あんバタートースト	473kcal 19.7g
9	木	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの和風焼き ひじきの煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 万能ねぎ さつま芋 豚肉 人参 ひじき 白菜 焼ふ ヨーグルト	《イベントおやつ》 牛乳 紅白寒天ポンチ	459kcal 14.7g
10	金	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁	米 豆腐 玉子 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 えのき茸 かぼちゃ	牛乳 粉豆腐の子チミ	473kcal 20.4g
11	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん 豚肉とじゃが芋のおかか炒め 大根ときゅうりのサラダ みそ汁	米 納豆 豚肉 じゃが芋 人参 花かつお 大根 きゅうり 花ふ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋ようかん	480kcal 18.7g
14	火	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン チンゲン菜と人参の和え物 コーンクリームスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン チンゲン菜 人参 かぼちゃ クリームコーン缶 豆乳	牛乳 たまごチャーハン	527kcal 21.1g
15	水	牛乳 せんべい	《イベント給食》ふりかけごはん 松風焼き 紅白なます すまし汁	米 ふりかけ 鶏肉 生姜 長ねぎ しいり胡麻 あおさ粉 きゅうり 大根 人参 ソーメン ごぼう	牛乳 ふんわりどら焼き	442kcal 16.2g
16	木	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのパン粉焼き じゃが芋の和風煮 豚汁 ヨーグルト	米 助宗タラ キャベツ じゃが芋 コーン 人参 豚肉 玉ねぎ しめじ ヨーグルト	牛乳 ウエハース みかん寒天	442kcal 16.2g
17	金	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と鶏ささみの煮物 スパゲッティサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 さつま芋 水菜 スパゲティ 人参 玉ねぎ パセリ 油揚げ 玉子	牛乳 鶏うどん	544kcal 24.2g
18	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のみそあんかけ 豚肉の切干大根煮 すまし汁 オレンジ	米 鮭 しめじ 玉ねぎ 小松菜 切干大根 豚肉 人参 かぶ 花ふ オレンジ	牛乳 かぼちゃドーナツ	510kcal 19.5g
20	月	牛乳 せんべい	あったか鶏肉うどん かぼちゃサラダ りんご	うどん 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ かぼちゃ きゅうり りんご	牛乳 洋なし チーズ入りふりかけおにぎり	504kcal 17.3g
21	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》れんこんの炊き込みおにぎり 白糸タラのカレー風味唐揚げ さつま芋のきんぴら みかん	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレーパウダー チンゲン菜 さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 ふんわりスコーン	484kcal 15.2g
22	水	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豆腐とささみのケチャップ煮 キャベツと玉子のマヨサラダ スープ	米 ふりかけ 豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース 玉子 キャベツ 人参 もやし 長ねぎ	牛乳 あんバタートースト	473kcal 19.7g
23	木	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの和風焼き ひじきの煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 万能ねぎ さつま芋 豚肉 人参 ひじき 白菜 焼ふ ヨーグルト	牛乳 寒天ポンチ	459kcal 14.7g
24	金	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁	米 豆腐 玉子 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 えのき茸 かぼちゃ	牛乳 粉豆腐の子チミ	473kcal 20.4g
25	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん 豚肉とじゃが芋のおかか炒め 大根ときゅうりのサラダ みそ汁	米 納豆 豚肉 じゃが芋 人参 花かつお 大根 きゅうり 花ふ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋ようかん	480kcal 18.7g
27	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 白菜と玉子のあおさサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュークリーム 牛乳 白菜 玉子 あおさ粉 オレンジ	牛乳 ケーキサレ	532kcal 20.3g
28	火	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン チンゲン菜と人参の和え物 コーンクリームスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ チンゲン菜 人参 かぼちゃ クリームコーン缶 豆乳	牛乳 たまごチャーハン	525kcal 21.0g
29	水	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鶏肉と玉ねぎのオイスター炒め ツナと大根のサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 オイスターソース ツナフレーク缶 カットワカメ 大根 さつま芋 ごぼう	牛乳 ふんわりどら焼き	461kcal 16.2g
30	木	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのパン粉焼き じゃが芋の和風煮 豚汁 ヨーグルト	米 助宗タラ キャベツ じゃが芋 コーン 人参 豚肉 玉ねぎ しめじ ヨーグルト	牛乳 ウエハース みかん寒天	422kcal 16.2g
31	金	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と鶏ささみの煮物 スパゲッティサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 さつま芋 水菜 スパゲティ 人参 玉ねぎ パセリ 油揚げ 玉子	牛乳 鶏うどん	544kcal 24.2g

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。

2025



1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		
4	土	ご飯 鮭のみそあんかけ 豚肉の切干大根煮 すまし汁 ようかん	米 鮭 しめじ 玉ねぎ 小松菜 切干大根 豚肉 人参 かぶ 花ふ 茹小豆缶 粉寒天	牛乳 かぼちゃドーナツ	641kcal 24.0g
6	月	あったか鶏肉うどん かぼちゃサラダ アップルゼリー	うどん 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ かぼちゃ きゅうり アップルジュース 粉寒天	牛乳 洋なし チーズ入りふりかけおにぎり	619kcal 20.6g
7	火	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ 豚肉とかぶの煮物 スープ みかん	米 白糸タラ カレーパウダー 人参 豚肉 かぶ インゲン チンゲン菜 ごぼう みかん	牛乳 ふんわりスコーン	566kcal 19.5g
8	水	ふりかけごはん 豆腐とささみのケチャップ煮 キャベツと玉子のマヨサラダ スープ	米 ふりかけ 豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース 玉子 キャベツ 人参 もやし 長ねぎ	牛乳 あんバタートースト	564kcal 23.7g
9	木	ご飯 カラスカレイの和風焼き ひじきの煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 万能ねぎ さつま芋 豚肉 人参 ひじき 白菜 焼ふ ヨーグルト	《イベントおやつ》 牛乳 紅白寒天ポンチ	545kcal 17.1g
10	金	ご飯 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁	米 豆腐 玉子 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 えのき茸 かぼちゃ	牛乳 粉豆腐のチヂミ	561kcal 24.8g
11	土	納豆ごはん 豚肉とじゃが芋のおかか炒め 大根ときゅうりのサラダ みそ汁	米 納豆 豚肉 じゃが芋 人参 花かつお 大根 きゅうり 花ふ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋ようかん	579kcal 22.4g
14	火	スパゲティナポリタン チンゲン菜と人参の和え物 コーンクリームスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン チンゲン菜 人参 かぼちゃ クリームコーン缶 豆乳	牛乳 たまごチャーハン	641kcal 25.6g
15	水	《イベント給食》ふりかけごはん 松風焼き 紅白なます すまし汁	米 ふりかけ 鶏肉 生姜 長ねぎ いら胡麻 あおさ粉 きゅうり 大根 人参 ソーメン ごぼう	牛乳 ふんわりどら焼き	522kcal 19.1g
16	木	ご飯 助宗タラのパン粉焼き じゃが芋の和風煮 豚汁 ヨーグルト	米 助宗タラ キャベツ じゃが芋 コーン 人参 豚肉 玉ねぎ しめじ ヨーグルト	牛乳 ウエハース みかん寒天	522kcal 19.1g
17	金	ご飯 豆腐と鶏ささみの煮物 スパゲッティサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 さつま芋 水菜 スパゲティ 人参 玉ねぎ パセリ 油揚げ 玉子	牛乳 鶏うどん	656kcal 29.8g
18	土	ご飯 鮭のみそあんかけ 豚肉の切干大根煮 すまし汁 オレンジ	米 鮭 しめじ 玉ねぎ 小松菜 切干大根 豚肉 人参 かぶ 花ふ オレンジ	牛乳 かぼちゃドーナツ	613kcal 23.4g
20	月	あったか鶏肉うどん かぼちゃサラダ りんご	うどん 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ かぼちゃ きゅうり りんご	牛乳 洋なし チーズ入りふりかけおにぎり	606kcal 20.6g
21	火	《イベント給食》れんこんの炊き込みおにぎり 白糸タラのカレー風味唐揚げ さつま芋のきんぴら みかん	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレーパウダー チンゲン菜 さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 ふんわりスコーン	584kcal 17.7g
22	水	ふりかけごはん 豆腐とささみのケチャップ煮 キャベツと玉子のマヨサラダ スープ	米 ふりかけ 豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース 玉子 キャベツ 人参 もやし 長ねぎ	牛乳 あんバタートースト	564kcal 23.7g
23	木	ご飯 カラスカレイの和風焼き ひじきの煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 万能ねぎ さつま芋 豚肉 人参 ひじき 白菜 焼ふ ヨーグルト	牛乳 寒天ポンチ	545kcal 17.1g
24	金	ご飯 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁	米 豆腐 玉子 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 えのき茸 かぼちゃ	牛乳 粉豆腐のチヂミ	561kcal 24.8g
25	土	納豆ごはん 豚肉とじゃが芋のおかか炒め 大根ときゅうりのサラダ みそ汁	米 納豆 豚肉 じゃが芋 人参 花かつお 大根 きゅうり 花ふ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋ようかん	579kcal 22.4g
27	月	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 白菜と玉子のあおさサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュークリーム 牛乳 白菜 玉子 あおさ粉 オレンジ	牛乳 ケーキサレ	644kcal 24.7g
28	火	スパゲティナポリタン チンゲン菜と人参の和え物 コーンクリームスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ チンゲン菜 人参 かぼちゃ クリームコーン缶 豆乳	牛乳 たまごチャーハン	638kcal 25.4g
29	水	ふりかけごはん 鶏肉と玉ねぎのオイスター炒め ツナと大根のサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 オイスターソース ツナフレーク缶 カットワカメ 大根 さつま芋 ごぼう	牛乳 ふんわりどら焼き	548kcal 19.6g
30	木	ご飯 助宗タラのパン粉焼き じゃが芋の和風煮 豚汁 ヨーグルト	米 助宗タラ キャベツ じゃが芋 コーン 人参 豚肉 玉ねぎ しめじ ヨーグルト	牛乳 ウエハース みかん寒天	522kcal 19.1g
31	金	ご飯 豆腐と鶏ささみの煮物 スパゲッティサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 さつま芋 水菜 スパゲティ 人参 玉ねぎ パセリ 油揚げ 玉子	牛乳 鶏うどん	656kcal 29.8g

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。