

2025



3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
1	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
3	月	かゆペースト さつまペースト りんごペースト	米 さつま芋 りんご
4	火	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
5	水	うどんペースト 白菜ペースト パナナペースト	うどん 白菜 パナナ
6	木	かゆペースト 大根ペースト りんごペースト	米 大根 りんご
7	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
8	土	かゆペースト かぼちゃペースト りんごペースト	米 かぼちゃ りんご
10	月	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
11	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
12	水	かゆペースト 助宗タラペースト パナナペースト	米 助宗タラ パナナ
13	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
14	金	人参かゆペースト かぼちゃペースト パナナペースト	米 人参 かぼちゃ パナナ
15	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
17	月	かゆペースト さつまペースト りんごペースト	米 さつま芋 りんご
18	火	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
19	水	うどんペースト 白菜ペースト パナナペースト	うどん 白菜 パナナ
21	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
22	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
24	月	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
25	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
26	水	かゆペースト 助宗タラペースト パナナペースト	米 助宗タラ パナナ
27	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
28	金	かゆペースト かぼちゃペースト パナナペースト	米 かぼちゃ パナナ
29	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
31	月	かゆペースト さつまペースト りんごペースト	米 さつま芋 りんご

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 本山 菜摘

2025



3月の献立



とろぽろ保育園

中期 8~9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	土	かゆ 鮭とキャベツのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 キャベツ 鶏肉 人参 玉ねぎ
3	月	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 人参の玉子とじ煮 すまし汁 りんご	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 卵黄 人参 花ふ キャベツ りんご
4	火	かゆ 白糸タラの玉子とじ煮 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	米 卵黄 白糸タラ 玉ねぎ 鶏肉 チンゲン菜 人参 なす
5	水	鶏肉のくたくた野菜うどん さつま芋ときゅうりのサラダ パナナ	うどん 鶏肉 白菜 人参 さつま芋 きゅうり パナナ
6	木	かゆ 助宗タラと野菜のとろみ煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 大根 りんご
7	金	かゆ 豆腐と鶏肉のミルク煮 チンゲン菜とトマトのサラダ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 粉ミルク チンゲン菜 トマト
8	土	かゆ カラスカレイとキャベツのくたくた煮 鶏肉と野菜のとろとろ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんご
10	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 高野豆腐の玉子とじ煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン 卵黄 高野豆腐 ブロッコリー 人参 大根
11	火	かゆ 鶏肉の人参煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 白菜 玉ねぎ
12	水	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 豆腐と鶏肉のコトコト煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 豆腐 鶏肉 人参 焼ふ パナナ
13	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 キャベツとパプリカのサラダ ミルクスープ	米 卵黄 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ パプリカ 人参 チンゲン菜 粉ミルク
14	金	人参かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 かぼちゃサラダ パナナ	米 人参 鶏肉 玉ねぎ グリーンアスパラ 粉ミルク かぼちゃ きゅうり パナナ
15	土	かゆ 鮭とキャベツのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 キャベツ 鶏肉 人参 玉ねぎ
17	月	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつま芋のほっこり煮 みそ汁 りんご	米 鶏肉 キャベツ さつま芋 人参 玉ねぎ 花ふ りんご
18	火	かゆ 白糸タラの玉子とじ煮 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	米 卵黄 白糸タラ 玉ねぎ 鶏肉 チンゲン菜 人参 なす
19	水	鶏肉のくたくた野菜うどん さつま芋ときゅうりのサラダ パナナ	うどん 鶏肉 白菜 人参 さつま芋 きゅうり パナナ
21	金	かゆ 豆腐と鶏肉のミルク煮 チンゲン菜とトマトのサラダ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 粉ミルク チンゲン菜 トマト
22	土	かゆ カラスカレイとキャベツのくたくた煮 鶏肉と野菜のとろとろ煮 みそ汁	米 カラスカレイ キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
24	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 高野豆腐の玉子とじ煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ 卵黄 高野豆腐 ブロッコリー 人参 大根
25	火	かゆ 鶏肉の人参煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 白菜 玉ねぎ
26	水	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 豆腐と鶏肉のコトコト煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 豆腐 鶏肉 人参 焼ふ パナナ
27	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 キャベツとパプリカのサラダ ミルクスープ	米 卵黄 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ パプリカ 人参 チンゲン菜 粉ミルク
28	金	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 かぼちゃサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 粉ミルク かぼちゃ きゅうり パナナ
29	土	かゆ 鮭とキャベツのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 キャベツ 鶏肉 人参 玉ねぎ
31	月	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつま芋のほっこり煮 みそ汁 りんご	米 鶏肉 キャベツ さつま芋 人参 玉ねぎ 花ふ りんご

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



3月の献立



とろぽぽ保育園

後期 10~11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	土	かゆ 鮭とキャベツのだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 キャベツ 豚肉 人参 えのき茸 玉ねぎ
3	月	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 人参の玉子とじ煮 すまし汁 りんご	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 玉子 人参 花ふ キャベツ りんご
4	火	かゆ 白糸タラの玉子とじ煮 豚肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	米 玉子 白糸タラ 玉ねぎ 豚肉 チンゲン菜 人参 なす
5	水	鶏肉のくたくた野菜うどん さつま芋ときゅうりのサラダ パナナ	うどん 鶏肉 白菜 人参 さつま芋 きゅうり パナナ
6	木	かゆ 助宗タラと野菜のトロみ煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ しめじ 豚肉 人参 大根 りんご
7	金	かゆ 豆腐と鶏肉のミルク煮 チンゲン菜とトマトのサラダ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 粉ミルク チンゲン菜 トマト
8	土	かゆ カラスカレイとキャベツのくたくた煮 豚肉と野菜のトロトロ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんご
10	月	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 高野豆腐の玉子とじ煮 スープ	米 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン 玉子 高野豆腐 ブロッコリー 人参 大根
11	火	かゆ 鶏肉の人参煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 白菜 玉ねぎ
12	水	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 豆腐と豚肉のコトコト煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 豆腐 豚肉 人参 もやし 焼ふ パナナ
13	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 キャベツとパプリカのサラダ ミルクスープ	米 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ パプリカ 人参 チンゲン菜 粉ミルク
14	金	人参かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 かぼちゃサラダ パナナ	米 人参 豚肉 玉ねぎ グリーンアスパラ 粉ミルク かぼちゃ きゅうり パナナ
15	土	かゆ 鮭とキャベツのだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 キャベツ 豚肉 人参 えのき茸 玉ねぎ
17	月	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつま芋のほっこり煮 みそ汁 りんご	米 鶏肉 キャベツ さつま芋 人参 玉ねぎ 花ふ りんご
18	火	かゆ 白糸タラの玉子とじ煮 豚肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	米 玉子 白糸タラ 玉ねぎ 豚肉 チンゲン菜 人参 なす
19	水	鶏肉のくたくた野菜うどん さつま芋ときゅうりのサラダ パナナ	うどん 鶏肉 白菜 人参 さつま芋 きゅうり パナナ
21	金	かゆ 豆腐と鶏肉のミルク煮 チンゲン菜とトマトのサラダ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 粉ミルク チンゲン菜 トマト
22	土	かゆ カラスカレイとキャベツのくたくた煮 豚肉と野菜のトロトロ煮 みそ汁	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
24	月	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 高野豆腐の玉子とじ煮 スープ	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ 玉子 高野豆腐 ブロッコリー 人参 大根
25	火	かゆ 鶏肉の人参煮 白菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 白菜 玉ねぎ
26	水	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 豆腐と豚肉のコトコト煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 豆腐 豚肉 人参 焼ふ もやし パナナ
27	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 キャベツとパプリカのサラダ ミルクスープ	米 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ パプリカ 人参 チンゲン菜 粉ミルク
28	金	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 かぼちゃサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 粉ミルク かぼちゃ きゅうり パナナ
29	土	かゆ 鮭とキャベツのだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 キャベツ 豚肉 人参 えのき茸 玉ねぎ
31	月	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつま芋のほっこり煮 みそ汁 りんご	米 鶏肉 キャベツ さつま芋 人参 玉ねぎ 花ふ りんご

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



3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	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 あおさ粉 キャベツ 切干大根 豚肉 人参 えのき茸 玉ねぎ オレンジ	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	468kcal 19.8g
3	月	牛乳 せんべい	《イベント給食》ひなまつりご飯 さつま芋と鶏肉の和風煮 すまし汁 りんご	米 油揚げ 人参 玉子 キヌサヤ 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 花ふ キャベツ りんご	《イベントおやつ》牛乳 桃とイチゴの二色寒天 ウエハース	447kcal 15.0g
4	火	牛乳 ビスケット	白糸タラの玉子とじ丼 豚肉とチンゲン菜のごま炒め みそ汁 オレンジ	米 玉子 白糸タラ ニラ 玉ねぎ 豚肉 チンゲン菜 人参 すり胡麻 なす 長ねぎ オレンジ	牛乳 かぼちやまんじゅう	518kcal 19.3g
5	水	牛乳 せんべい	鶏うどん さつま芋ときゅうりの和え物 パナナ	うどん 鶏肉 白菜 人参 油揚げ 万能ねぎ さつま芋 きゅうり パナナ	牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	465kcal 17.2g
6	木	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 助宗タラのきのこあんかけ 炒り粉豆腐 みそ汁 りんご	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ しめじ 水菜 豚肉 人参 粉とうふ 大根 ごぼう りんご	牛乳 米粉みそ蒸しパン	496kcal 18.0g
7	金	牛乳 せんべい	お豆腐キーマカレー マカロニサラダ ヨーグルト	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー パセリ マカロニ チンゲン菜 トマト ヨーグルト	牛乳 さつま芋のボンデケーキ	522kcal 18.2g
8	土	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのムニエル 豚肉と野菜のとろみ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちや 油揚げ りんご	牛乳 肉ふりかけおにぎり	511kcal 18.0g
10	月	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン 高野豆腐のピカタ風焼 スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン 高野豆腐 玉子 ブロッコリー 人参 大根	牛乳 メロンパン	488kcal 20.3g
11	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏のから揚げ 白菜とひじきのごま煮 みそ汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 人参 白菜 ひじき いり胡麻 玉ねぎ ごぼう	牛乳 しらぬい みそポテト	448kcal 15.3g
12	水	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 助宗タラのマヨ焼き 豆腐と豚肉の煮物 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 豆腐 豚肉 人参 水菜 焼ふ もやし パナナ	牛乳 きな粉クリームパン	496kcal 21.7g
13	木	牛乳 ビスケット	ご飯 ひき肉入りオムレツ キャベツの和えもの ミルクスープ オレンジ	米 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ パプリカ 人参 チンゲン菜 牛乳 オレンジ	牛乳 ミニ焼きうどん(ソース味)	491kcal 18.3g
14	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ホワイトデー☆クリームライス かぼちやサラダ パナナ	米 人参 豚肉 玉ねぎ グリーンアスパラ シチュークリーム 牛乳 グリンピース かぼちや きゅうり パナナ	牛乳 鉄強化チーズ コーンと玉ねぎのかき揚げ風	513kcal 17.5g
15	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 あおさ粉 キャベツ 切干大根 豚肉 人参 えのき茸 玉ねぎ オレンジ	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	468kcal 19.8g
17	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉とキャベツの甘酢炒め さつま芋の煮物 みそ汁 りんご	米 鶏肉 キャベツ さつま芋 人参 玉ねぎ 花ふ 油揚げ りんご	牛乳 ウエハース 桃とイチゴの二色寒天	472kcal 15.8g
18	火	牛乳 ビスケット	白糸タラの玉子とじ丼 豚肉とチンゲン菜のごま炒め みそ汁 オレンジ	米 玉子 白糸タラ ニラ 玉ねぎ 豚肉 チンゲン菜 人参 すり胡麻 なす 長ねぎ オレンジ	牛乳 かぼちやまんじゅう	518kcal 19.3g
19	水	牛乳 せんべい	鶏うどん さつま芋ときゅうりの和え物 パナナ	うどん 鶏肉 白菜 人参 油揚げ 万能ねぎ さつま芋 きゅうり パナナ	牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	465kcal 17.2g
21	金	牛乳 せんべい	お豆腐キーマカレー マカロニサラダ ヨーグルト	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー パセリ マカロニ チンゲン菜 トマト ヨーグルト	牛乳 さつま芋のボンデケーキ	522kcal 18.2g
22	土	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのムニエル 豚肉と野菜のとろみ煮 みそ汁 パイン	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちや 油揚げ パイン	牛乳 肉ふりかけおにぎり	514kcal 18.1g
24	月	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン 高野豆腐のピカタ風焼 スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パプリカ 高野豆腐 玉子 ブロッコリー 人参 大根	牛乳 メロンパン	486kcal 20.3g
25	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏のから揚げ 白菜とひじきのごま煮 みそ汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 人参 白菜 ひじき いり胡麻 玉ねぎ ごぼう	牛乳 しらぬい みそポテト	448kcal 15.3g
26	水	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 助宗タラのマヨ焼き 豆腐と豚肉の煮物 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 豆腐 豚肉 人参 水菜 焼ふ もやし パナナ	牛乳 きな粉クリームパン	496kcal 21.7g
27	木	牛乳 ビスケット	ご飯 ひき肉入りオムレツ キャベツの和えもの ミルクスープ オレンジ	米 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ パプリカ 人参 チンゲン菜 牛乳 オレンジ	牛乳 ミニ焼きうどん(ソース味)	491kcal 18.3g
28	金	牛乳 せんべい	ご飯 クリームシチュー かぼちやサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 シチュークリーム 牛乳 グリンピース かぼちや きゅうり パナナ	牛乳 鉄強化チーズ コーンと玉ねぎのかき揚げ風	507kcal 17.4g
29	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 あおさ粉 キャベツ 切干大根 豚肉 人参 えのき茸 玉ねぎ オレンジ	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	468kcal 19.8g
31	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉とキャベツの甘酢炒め さつま芋の煮物 みそ汁 りんご	米 鶏肉 キャベツ さつま芋 人参 玉ねぎ 花ふ 油揚げ りんご	牛乳 ウエハース 桃とイチゴの二色寒天	472kcal 15.8g

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。

2025



3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	土	ご飯 鮭の磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 あおさ粉 キャベツ 切干大根 豚肉 人参 えのき茸 玉ねぎ オレンジ	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	557kcal 23.8g
3	月	《イベント給食》ひなまつりご飯 さつま芋と鶏肉の和風煮 すまし汁 りんご	米 油揚げ 人参 玉子 キヌサヤ 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 花ふ キャベツ りんご	《イベントおやつ》牛乳 桃とイチゴの二色寒天 ウエハース	531kcal 17.6g
4	火	白糸タラの玉子とじ丼 豚肉とチンゲン菜のごま炒め みそ汁 オレンジ	米 玉子 白糸タラ ニラ 玉ねぎ 豚肉 チンゲン菜 人参 すり胡麻 なす 長ねぎ オレンジ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	629kcal 23.2g
5	水	鶏うどん さつま芋ときゅうりの和え物 パナナ	うどん 鶏肉 白菜 人参 油揚げ 万能ねぎ さつま芋 きゅうり パナナ	牛乳 ジュース(沖縄風ご飯)	553kcal 20.4g
6	木	ふりかけごはん 助宗タラのきのこあんかけ 炒り粉豆腐 みそ汁 りんご	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ しめじ 水菜 豚肉 人参 粉とうふ 大根 ごぼう りんご	牛乳 米粉みそ蒸しパン	594kcal 21.5g
7	金	お豆腐キーマカレー マカロニサラダ ヨーグルト	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー パセリ マカロニ チンゲン菜 トマト ヨーグルト	牛乳 さつま芋のボンデケーキ	627kcal 21.8g
8	土	ご飯 カラスカレイのムニエル 豚肉と野菜のとろみ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 油揚げ りんご	牛乳 肉ふりかけおにぎり	620kcal 21.5g
10	月	スパゲティナポリタン 高野豆腐のピカタ風焼 スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン 高野豆腐 玉子 ブロッコリー 人参 大根	牛乳 メロンパン	585kcal 24.7g
11	火	ご飯 鶏のから揚げ 白菜とひじきのごま煮 みそ汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 人参 白菜 ひじき いり胡麻 玉ねぎ ごぼう	牛乳 しらぬい みそポテト	536kcal 17.8g
12	水	ふりかけごはん 助宗タラのマヨ焼き 豆腐と豚肉の煮物 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 豆腐 豚肉 人参 水菜 焼ふ もやし パナナ	牛乳 きな粉クリームパン	594kcal 26.4g
13	木	ご飯 ひき肉入りオムレツ キャベツの和えもの ミルクスープ オレンジ	米 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ パプリカ 人参 チンゲン菜 牛乳 オレンジ	牛乳 ミニ焼きうどん(ソース味)	588kcal 21.9g
14	金	《イベント給食》ホワイトデー☆クリームライス かぼちゃサラダ パナナ	米 人参 豚肉 玉ねぎ グリーンアスパラ シチュークリーム 牛乳 グリンピース かぼちゃ きゅうり パナナ	牛乳 鉄強化チーズ コーンと玉ねぎのかき揚げ風	615kcal 20.9g
15	土	ご飯 鮭の磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 あおさ粉 キャベツ 切干大根 豚肉 人参 えのき茸 玉ねぎ オレンジ	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	557kcal 23.8g
17	月	ご飯 鶏肉とキャベツの甘酢炒め さつま芋の煮物 みそ汁 りんご	米 鶏肉 キャベツ さつま芋 人参 玉ねぎ 花ふ 油揚げ りんご	牛乳 ウエハース 桃とイチゴの二色寒天	564kcal 18.6g
18	火	白糸タラの玉子とじ丼 豚肉とチンゲン菜のごま炒め みそ汁 オレンジ	米 玉子 白糸タラ ニラ 玉ねぎ 豚肉 チンゲン菜 人参 すり胡麻 なす 長ねぎ オレンジ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	629kcal 23.2g
19	水	鶏うどん さつま芋ときゅうりの和え物 パナナ	うどん 鶏肉 白菜 人参 油揚げ 万能ねぎ さつま芋 きゅうり パナナ	牛乳 ジュース(沖縄風ご飯)	553kcal 20.4g
21	金	お豆腐キーマカレー マカロニサラダ ヨーグルト	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー パセリ マカロニ チンゲン菜 トマト ヨーグルト	牛乳 さつま芋のボンデケーキ	627kcal 21.8g
22	土	ご飯 カラスカレイのムニエル 豚肉と野菜のとろみ煮 みそ汁 パイン	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 油揚げ パイン	牛乳 肉ふりかけおにぎり	624kcal 21.6g
24	月	スパゲティナポリタン 高野豆腐のピカタ風焼 スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パプリカ 高野豆腐 玉子 ブロッコリー 人参 大根	牛乳 メロンパン	583kcal 24.6g
25	火	ご飯 鶏のから揚げ 白菜とひじきのごま煮 みそ汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 人参 白菜 ひじき いり胡麻 玉ねぎ ごぼう	牛乳 しらぬい みそポテト	536kcal 17.8g
26	水	ふりかけごはん 助宗タラのマヨ焼き 豆腐と豚肉の煮物 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ 小松菜 豆腐 豚肉 人参 水菜 焼ふ もやし パナナ	牛乳 きな粉クリームパン	594kcal 26.4g
27	木	ご飯 ひき肉入りオムレツ キャベツの和えもの ミルクスープ オレンジ	米 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ パプリカ 人参 チンゲン菜 牛乳 オレンジ	牛乳 ミニ焼きうどん(ソース味)	588kcal 21.9g
28	金	ご飯 クリームシチュー かぼちゃサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 シチュークリーム 牛乳 グリンピース かぼちゃ きゅうり パナナ	牛乳 鉄強化チーズ コーンと玉ねぎのかき揚げ風	606kcal 20.8g
29	土	ご飯 鮭の磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 あおさ粉 キャベツ 切干大根 豚肉 人参 えのき茸 玉ねぎ オレンジ	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	557kcal 23.8g
31	月	ご飯 鶏肉とキャベツの甘酢炒め さつま芋の煮物 みそ汁 りんご	米 鶏肉 キャベツ さつま芋 人参 玉ねぎ 花ふ 油揚げ りんご	牛乳 ウエハース 桃とイチゴの二色寒天	564kcal 18.6g

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。