

2025



6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
2	月	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
3	火	うどんペースト さつま芋ペースト	うどん さつま芋
4	水	かゆペースト かぼちゃペースト バナナペースト	米 かぼちゃ バナナ
5	木	かゆペースト ジャガ芋ペースト	米 ジャガ芋
6	金	かゆペースト 助宗タラペースト バナナペースト	米 助宗タラ バナナ
7	土	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
9	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
10	火	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
11	水	かゆペースト ジャガ芋ペースト	米 ジャガ芋
12	木	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
13	金	かゆペースト 白糸タラペースト バナナペースト	米 白糸タラ バナナ
14	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
16	月	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
17	火	うどんペースト さつま芋ペースト	うどん さつま芋
18	水	かゆペースト かぼちゃペースト バナナペースト	米 かぼちゃ バナナ
19	木	かゆペースト ジャガ芋ペースト	米 ジャガ芋
20	金	かゆペースト 助宗タラペースト バナナペースト	米 助宗タラ バナナ
21	土	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
23	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
24	火	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
25	水	かゆペースト ジャガ芋ペースト バナナペースト	米 ジャガ芋 バナナ
26	木	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
27	金	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
28	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
30	月	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ

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



6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
2	月	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 玉子とキャベツのサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 卵黄 玉ねぎ
3	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
4	水	かゆ 鮭と玉ねぎのトロみ煮 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
5	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 きゅうり パプリカ 卵黄 じゃが芋
6	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豆腐とキャベツのサラダ 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 焼ふ 大根 パナナ
7	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ
9	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉子サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 じゃが芋 三色ピーマン
10	火	かゆ カラスカレイとほうれん草のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 鶏肉 人参 大根
11	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 きゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 きゅうり
12	木	かゆ 鶏肉とキャベツのコトコト煮 かぼちゃのみるく煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 小松菜 かぼちゃ 粉ミルク 玉ねぎ 人参
13	金	かゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 鶏肉とさつま芋のトロみ煮 すまし汁 パナナ	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐 パナナ
14	土	かゆ 鶏肉の人参煮 かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 卵黄
16	月	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 玉子とキャベツのサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 卵黄 玉ねぎ
17	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
18	水	かゆ 鮭と玉ねぎのトロみ煮 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
19	木	玉子かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 卵黄 鶏肉 玉ねぎ 白菜 きゅうり パプリカ じゃが芋
20	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豆腐とキャベツのサラダ 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 焼ふ 大根 パナナ
21	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ
23	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉子サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 じゃが芋 三色ピーマン
24	火	かゆ カラスカレイとほうれん草のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 鶏肉 人参 大根
25	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 きゅうりのサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 きゅうり パナナ
26	木	かゆ 鶏肉とキャベツのコトコト煮 かぼちゃのみるく煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 小松菜 かぼちゃ 粉ミルク 玉ねぎ 人参
27	金	かゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 鶏肉とさつま芋のトロみ煮 すまし汁	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐
28	土	かゆ 鶏肉の人参煮 かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 卵黄
30	月	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 玉子とキャベツのサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 卵黄 玉ねぎ

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



6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
2	月	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 玉子とキャベツのサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉子 玉ねぎ
3	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
4	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 カットワカメ パナナ
5	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 きゅうり パプリカ 玉子 じゃが芋
6	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豆腐とキャベツのサラダ 豚汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 豚肉 焼ふ 大根 パナナ
7	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ えのき茸
9	月	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 玉子サラダ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋 三色ピーマン
10	火	かゆ カラスカレイとほうれん草のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 鶏肉 人参 大根 カットワカメ
11	水	かゆ 豚肉とじゃが芋の豆乳煮 もやしときゅうりのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 もやし きゅうり
12	木	かゆ 鶏肉とキャベツのコトコト煮 かぼちゃのみるく煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 小松菜 かぼちゃ 粉ミルク 玉ねぎ 人参
13	金	かゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 豚肉とさつま芋のとろみ煮 すまし汁 パナナ	米 白糸タラ 白菜 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐 もやし パナナ
14	土	かゆ 鶏肉の人参煮 かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 玉子
16	月	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 玉子とキャベツのサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉子 玉ねぎ
17	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
18	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 カットワカメ パナナ
19	木	玉子かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 白菜 きゅうり パプリカ じゃが芋
20	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豆腐とキャベツのサラダ 豚汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 豚肉 焼ふ 大根 パナナ
21	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ えのき茸
23	月	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 玉子サラダ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 じゃが芋 三色ピーマン
24	火	かゆ カラスカレイとほうれん草のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 鶏肉 人参 大根 カットワカメ
25	水	かゆ 豚肉とじゃが芋の豆乳煮 もやしときゅうりのサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 もやし きゅうり パナナ
26	木	かゆ 鶏肉とキャベツのコトコト煮 かぼちゃのみるく煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 小松菜 かぼちゃ 粉ミルク 玉ねぎ 人参
27	金	かゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 豚肉とさつま芋のとろみ煮 すまし汁	米 白糸タラ 白菜 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐
28	土	かゆ 鶏肉の人参煮 かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 玉子
30	月	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 玉子とキャベツのサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉子 玉ねぎ

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



6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		
2	月	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 キャベツと玉子のおかか和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉子 花かつお 油揚げ 玉ねぎ	牛乳 ウエハース 洋なし寒天	447kcal 18.6g
3	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 いり胡麻 オレンジ	牛乳 ひじきごはん	498kcal 16.0g
4	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 カットワカメ バナナ	牛乳 あんバタートースト	481kcal 19.1g
5	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 玉ねぎ パセリ 白菜 きゅうり パプリカ 玉子 じゃが芋	牛乳 レーズン甘食風	561kcal 18.9g
6	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 助宗タラの甘辛煮 豆腐とキャベツのおかかサラダ 豚汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 花かつお 豚肉 焼ふ 大根 パナナ	牛乳 肉みそマカロニ	479kcal 20.6g
7	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうと人参のマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 白菜 ごぼう 人参 玉ねぎ えのき茸	牛乳 鉄強化チーズ さつま芋の黄金焼き	482kcal 16.6g
9	月	牛乳 せんべい	豚肉と野菜のスープスパゲティ ポテト玉子サラダ アップルゼリー	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ粉 玉子 じゃが芋 三色ピーマン アップルジュース 粉寒天	牛乳 鮭の炊き込みごはん	485kcal 20.6g
10	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 白桃	米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 粉とうふ 鶏肉 人参 グリンピース 大根 カットワカメ 白桃	牛乳 米粉あずき蒸しパン	516kcal 17.4g
11	水	牛乳 せんべい	ポークカレーライス もやしとコーンサラダ すいか	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 もやし コーン きゅうり すいか	牛乳 きな粉クリームトースト	507kcal 17.8g
12	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮 マカロニグラタン スープ	米 鶏肉 キャベツ 小松菜 カットトマト マカロニ かぼちゃ 牛乳 グリンピース スライスチーズ 玉ねぎ 人参	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	490kcal 22.5g
13	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉とさつま芋のとりみ煮 すまし汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ いり胡麻 白菜 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐 もやし パナナ	牛乳 おからホットケーキ	491kcal 19.4g
14	土	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンのバターソテー かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 玉子 ごぼう	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	460kcal 17.1g
16	月	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 キャベツと玉子のおかか和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉子 花かつお 油揚げ 玉ねぎ	牛乳 ウエハース 洋なし寒天	447kcal 18.6g
17	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 いり胡麻 オレンジ	牛乳 ひじきごはん	498kcal 16.0g
18	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 カットワカメ パナナ	牛乳 あんバタートースト	481kcal 19.1g
19	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 玉ねぎ パセリ 白菜 コーン パプリカ じゃが芋 長ねぎ アップルジュース 粉寒天	牛乳 レーズン甘食風	595kcal 19.6g
20	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 助宗タラの甘辛煮 豆腐とキャベツのおかかサラダ 豚汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 花かつお 豚肉 焼ふ 大根 パナナ	牛乳 肉みそマカロニ	479kcal 20.6g
21	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうと人参のマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 白菜 ごぼう 人参 玉ねぎ えのき茸	牛乳 鉄強化チーズ さつま芋の黄金焼き	482kcal 16.6g
23	月	牛乳 せんべい	豚肉と野菜のスープスパゲティ ポテト玉子サラダ アップルゼリー	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ粉 玉子 じゃが芋 三色ピーマン アップルジュース 粉寒天	牛乳 鮭の炊き込みごはん	485kcal 20.6g
24	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 白桃	米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 粉とうふ 鶏肉 人参 グリンピース 大根 カットワカメ 白桃	牛乳 米粉あずき蒸しパン	516kcal 17.4g
25	水	牛乳 せんべい	ポークカレーライス もやしとコーンサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 もやし コーン きゅうり パナナ	牛乳 きな粉クリームトースト	496kcal 17.6g
26	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮 マカロニグラタン スープ	米 鶏肉 キャベツ 小松菜 カットトマト マカロニ かぼちゃ 牛乳 グリンピース スライスチーズ 玉ねぎ 人参	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	490kcal 22.5g
27	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉とさつま芋のとりみ煮 すまし汁 みかん	米 ふりかけ 白糸タラ いり胡麻 白菜 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐 長ねぎ みかん	牛乳 おからホットケーキ	492kcal 19.3g
28	土	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンのバターソテー かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ粉 玉子 ごぼう	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	466kcal 17.2g
30	月	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 キャベツと玉子のおかか和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉子 花かつお 油揚げ 玉ねぎ	牛乳 ウエハース 洋なし寒天	388kcal 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。

2025



6月の献立



とろぼろ保育園

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		
2	月	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 キャベツと玉子のおかか和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉子 花かつお 油揚げ 玉ねぎ	牛乳 ウエハース 洋なし寒天	531kcal 22.4g
3	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 ひじきごはん	603kcal 18.8g
4	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 カットワカメ パナナ	牛乳 あんバタートースト	574kcal 22.8g
5	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 玉ねぎ パセリ 白菜 きゅうり パプリカ 玉子 じゃが芋	牛乳 レーズン甘食風	681kcal 22.6g
6	金	ふりかけご飯 助宗タラの甘辛煮 豆腐とキャベツのおかかサラダ 豚汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 花かつお 豚肉 焼ふ 大根 パナナ	牛乳 肉みそマカロニ	569kcal 24.0g
7	土	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうと人参のマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 白菜 ごぼう 人参 玉ねぎ えのき茸	牛乳 鉄強化チーズ さつま芋の黄金焼き	576kcal 19.6g
9	月	豚肉と野菜のスーパゲティ ポテト玉子サラダ アップルゼリー	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ粉 玉子 じゃが芋 三色ピーマン アップルジュース 粉寒天	牛乳 鮭の炊き込みごはん	581kcal 25.0g
10	火	ご飯 カラスカレイのから揚げ 炒り粉豆腐 みそ汁 白桃	米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 粉とうふ 鶏肉 人参 グリンピース 大根 カットワカメ 白桃	牛乳 米粉あずき蒸しパン	626kcal 20.6g
11	水	ポークカレーライス もやしとコーンサラダ すいか	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 もやし コーン きゅうり すいか	牛乳 きな粉クリームトースト	609kcal 21.2g
12	木	ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮 マカロニグラタン スープ	米 鶏肉 キャベツ 小松菜 カットトマト マカロニ かぼちゃ 牛乳 グリンピース スライスチーズ 玉ねぎ 人参	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	587kcal 27.4g
13	金	ふりかけご飯 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉とさつま芋のとりみ煮 すまし汁 パナナ	米 ふりかけ 白糸タラ いり胡麻 白菜 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐 もやし パナナ	牛乳 おからホットケーキ	585kcal 23.5g
14	土	ご飯 チキンのバターソテー かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 玉子 ごぼう	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	557kcal 20.3g
16	月	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 キャベツと玉子のおかか和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉子 花かつお 油揚げ 玉ねぎ	牛乳 ウエハース 洋なし寒天	531kcal 22.4g
17	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 ひじきごはん	603kcal 18.8g
18	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 カットワカメ パナナ	牛乳 あんバタートースト	574kcal 22.9g
19	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 玉ねぎ パセリ 白菜 コーン パプリカ じゃが芋 長ねぎ アップルジュース 粉寒天	牛乳 レーズン甘食風	727kcal 23.6g
20	金	ふりかけご飯 助宗タラの甘辛煮 豆腐とキャベツのおかかサラダ 豚汁 パナナ	米 ふりかけ 助宗タラ 人参 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 花かつお 豚肉 焼ふ 大根 パナナ	牛乳 肉みそマカロニ	569kcal 25.0g
21	土	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうと人参のマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 白菜 ごぼう 人参 玉ねぎ えのき茸	牛乳 鉄強化チーズ さつま芋の黄金焼き	576kcal 19.6g
23	月	豚肉と野菜のスーパゲティ ポテト玉子サラダ アップルゼリー	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ粉 玉子 じゃが芋 三色ピーマン アップルジュース 粉寒天	牛乳 鮭の炊き込みごはん	581kcal 25.0g
24	火	ご飯 カラスカレイのから揚げ 炒り粉豆腐 みそ汁 白桃	米 カラスカレイ ほうれん草 玉ねぎ 粉とうふ 鶏肉 人参 グリンピース 大根 カットワカメ 白桃	牛乳 米粉あずき蒸しパン	626kcal 20.6g
25	水	ポークカレーライス もやしとコーンサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 もやし コーン きゅうり パナナ	牛乳 きな粉クリームトースト	595kcal 20.9g
26	木	ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮 マカロニグラタン スープ	米 鶏肉 キャベツ 小松菜 カットトマト マカロニ かぼちゃ 牛乳 グリンピース スライスチーズ 玉ねぎ 人参	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	587kcal 27.4g
27	金	ふりかけご飯 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉とさつま芋のとりみ煮 すまし汁 みかん	米 ふりかけ 白糸タラ いり胡麻 白菜 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆腐 長ねぎ みかん	牛乳 おからホットケーキ	587kcal 23.3g
28	土	ご飯 チキンのバターソテー かぼちゃサラダ スープ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ粉 玉子 ごぼう	牛乳 おこめリング 豆乳くずもち	560kcal 20.4g
30	月	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 キャベツと玉子のおかか和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉子 花かつお 油揚げ 玉ねぎ	牛乳 ウエハース 洋なし寒天	532kcal 22.4g

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。