

2025



9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	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
2	火	かゆペースト さつまいペースト	米 さつまい
3	水	かゆペースト 小松菜ペースト バナナペースト	米 小松菜 バナナ
4	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
5	金	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
6	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
8	月	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
9	火	かゆペースト 助宗たらペースト	米 助宗たら
10	水	かゆペースト さつまいペースト	米 さつまい
11	木	うどんペースト 人参ペースト	うどん 人参
12	金	かゆペースト 白糸たらペースト バナナペースト	米 白糸たら バナナ
13	土	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
15	月	休園 敬老の日	
16	火	かゆペースト さつまいペースト	米 さつまい
17	水	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
18	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
19	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
20	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
22	月	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
23	火	休園 秋分の日	
24	水	かゆペースト さつまいペースト	米 さつまい
25	木	うどんペースト 人参ペースト	うどん 人参
26	金	かゆペースト 白糸たらペースト バナナペースト	米 白糸たら バナナ
27	土	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
29	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
30	火	かゆペースト さつまいペースト りんごペースト	米 さつまい 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



9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
1	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 かぼちゃと人参のサラダ すまし汁	米 助宗タラ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 卵黄
2	火	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 卵黄 大根 さつま芋
3	水	かゆ 鶏肉と小松菜の玉子とじ煮 スープ パナナ	米 鶏肉 小松菜 人参 卵黄 なす 玉ねぎ パナナ
4	木	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 鶏肉 大根 ソーメン
5	金	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
6	土	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 高野豆腐とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 卵黄 鶏肉 人参 キャベツ 高野豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜 花ふ
8	月	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 さつま芋サラダ ミルクスープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 さつま芋 きゅうり 大根 チンゲン菜 粉ミルク りんご
9	火	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 鶏肉と白菜のやわらか煮 スープ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 白菜 豆腐
10	水	かゆ 鶏肉と大根のとろとろ煮 玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 大根 人参 卵黄 玉ねぎ 花ふ さつま芋
11	木	鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 かぼちゃ
12	金	かゆ 白糸タラと野菜のコトコト煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ なす 鶏肉 キャベツ 人参 パナナ
13	土	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参
15	月	休園 敬老の日	
16	火	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 卵黄 大根 さつま芋
17	水	かゆ 鶏肉と小松菜の玉子とじ煮 白菜のサラダ スープ	米 鶏肉 小松菜 人参 卵黄 白菜 なす 玉ねぎ
18	木	かゆ 鮭とキャベツのみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ 鶏肉 大根 ソーメン
19	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 白菜ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 白菜 きゅうり
20	土	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 高野豆腐とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 卵黄 鶏肉 人参 キャベツ 高野豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜 花ふ
22	月	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 さつま芋サラダ ミルクスープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 さつま芋 きゅうり 大根 チンゲン菜 粉ミルク りんご
23	火	休園 秋分の日	
24	水	かゆ 鶏肉と大根のとろとろ煮 玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 大根 人参 卵黄 玉ねぎ 花ふ さつま芋
25	木	鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 かぼちゃ
26	金	かゆ 白糸タラと野菜のコトコト煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ なす 鶏肉 キャベツ 人参 パナナ
27	土	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参
29	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 かぼちゃと人参のサラダ すまし汁	米 助宗タラ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 卵黄
30	火	さつま芋かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 玉子と大根のサラダ りんご	米 さつま芋 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 卵黄 大根 人参 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



9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	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 かぼちゃと人参のサラダ すまし汁	米 助宗タラ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 玉子
2	火	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 玉子 大根 さつま芋
3	水	かゆ 豚肉と小松菜の玉子とじ煮 もやしサラダ スープ パナナ	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 もやし カットワカメ なす 玉ねぎ パナナ
4	木	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 鶏肉 大根 ソーメン えのき茸
5	金	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
6	土	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 高野豆腐とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 玉子 鶏肉 人参 キャベツ 高野豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜 花ふ
8	月	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 さつま芋サラダ ミルクスープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 さつま芋 きゅうり 大根 チンゲン菜 粉ミルク りんご
9	火	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 豚肉と白菜のやわらか煮 スープ	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 白菜 豆腐
10	水	かゆ 鶏肉と大根ののどろろ煮 玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 大根 人参 玉子 玉ねぎ 花ふ さつま芋
11	木	豚肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 かぼちゃ
12	金	かゆ 白糸タラと野菜のコトコト煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮 スープ パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ なす 鶏肉 キャベツ 人参 もやし パナナ
13	土	かゆ 豚肉とチンゲン菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参
15	月	休園 敬老の日	
16	火	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 玉子 大根 さつま芋
17	水	かゆ 豚肉と小松菜の玉子とじ煮 白菜とワカメのサラダ スープ	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ なす 玉ねぎ
18	木	かゆ 鮭とキャベツのみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ 鶏肉 大根 ソーメン えのき茸
19	金	かゆ 豚肉とじゃが芋の豆乳煮 白菜ときゅうりのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 白菜 きゅうり
20	土	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 高野豆腐とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 玉子 鶏肉 人参 キャベツ 高野豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜 花ふ
22	月	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 さつま芋サラダ ミルクスープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 さつま芋 きゅうり 大根 チンゲン菜 粉ミルク りんご
23	火	休園 秋分の日	
24	水	かゆ 鶏肉と大根ののどろろ煮 玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 大根 人参 玉子 玉ねぎ 花ふ さつま芋
25	木	豚肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 かぼちゃ
26	金	かゆ 白糸タラと野菜のコトコト煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮 スープ パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ なす 鶏肉 キャベツ 人参 もやし パナナ
27	土	かゆ 豚肉とチンゲン菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参
29	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 かぼちゃと人参のサラダ すまし汁	米 助宗タラ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 玉子
30	火	さつま芋かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 玉子と大根のサラダ りんご	米 さつま芋 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 玉子 大根 人参 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



9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			
1	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのみそ焼き レーズンかぼちゃサラダ すまし汁 パイン	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ粉 かぼちゃ 人参 レーズン ごぼう 玉子 パイン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	462kcal 15.9g	
2	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ささみカツ 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 玉子 大根 グリンピース 油揚げ さつま芋	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	491kcal 21.7g	
3	水	牛乳 せんべい	ビビンバ もやしとワカメのおかか和え スープ パナナ	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 もやし カットワカメ 花かつお なす 玉ねぎ パナナ	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	454kcal 19.0g	
4	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 鶏肉 大根 油揚げ ソーメン えのき茸 ヨーグルト	牛乳 あんバタートースト	502kcal 20.2g	
5	金	牛乳 せんべい	ポークカレーライス もやしときゅうりのごまサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー もやし きゅうり すり胡麻 オレンジ	牛乳 手作りプリン	492kcal 18.0g	
6	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 玉子と鶏肉のオイスター炒め かぼちゃと高野豆腐煮 みそ汁	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 人参 キャベツ オイスターソース 高野豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 花ふ	牛乳 コーンクリームパン	498kcal 20.1g	
8	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつまサラダ ミルクスープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 さつま芋 きゅうり 大根 チンゲン菜 牛乳 りんご	牛乳 レーズンおから蒸しパン	517kcal 19.4g	
9	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの南蛮漬け 白菜と豚肉のごま煮 スープ 白桃	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 白菜 いり胡麻 豆腐 コーン 白桃	牛乳 おこめリング いももち	429kcal 16.2g	
10	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 鶏肉と大根煮 ツナ玉子サラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 玉子 玉ねぎ ツナフレーク缶 パセリ 花ふ さつま芋	牛乳 メロンパン	552kcal 19.8g	
11	木	牛乳 ビスケット	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 万能ねぎ かぼちゃ あおさ粉 ヨーグルト	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	517kcal 20.4g	
12	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯 白糸タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め スープ パナナ	米 ひじき 白糸タラ にんにく 玉ねぎ なす カットトマト 鶏肉 キャベツ 人参 ごぼう もやし パナナ	牛乳 ミートトースト	471kcal 20.3g	
13	土	牛乳 ビスケット	豚丼 春雨サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 春雨 きゅうり 人参 長ねぎ 油揚げ	牛乳 さつま芋ケーキ	492kcal 16.7g	
15	月	休園 敬老の日					
16	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ささみカツ 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 玉子 大根 グリンピース 油揚げ さつま芋	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	492kcal 21.8g	
17	水	牛乳 せんべい	ビビンバ 白菜とワカメのおかか和え スープ みかん	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ 花かつお なす 玉ねぎ みかん	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	455kcal 18.7g	
18	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 コーン キャベツ 鶏肉 大根 油揚げ ソーメン えのき茸 ヨーグルト	牛乳 あんバタートースト	493kcal 20.1g	
19	金	牛乳 せんべい	ポークカレーライス 白菜ときゅうりのごまサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー 白菜 きゅうり すり胡麻 オレンジ	牛乳 手作りプリン	491kcal 17.7g	
20	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 玉子と鶏肉のオイスター炒め かぼちゃと高野豆腐煮 みそ汁	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 人参 キャベツ オイスターソース 高野豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 花ふ	牛乳 コーンクリームパン	498kcal 20.1g	
22	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつまサラダ ミルクスープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 さつま芋 きゅうり 大根 チンゲン菜 牛乳 りんご	牛乳 レーズンおから蒸しパン	517kcal 19.4g	
23	火	休園 秋分の日					
24	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 鶏肉と大根煮 ツナ玉子サラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 玉子 玉ねぎ ツナフレーク缶 パセリ 花ふ さつま芋	牛乳 メロンパン	552kcal 19.8g	
25	木	牛乳 ビスケット	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め みかん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 万能ねぎ かぼちゃ あおさ粉 みかん	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	513kcal 19.5g	
26	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯 白糸タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め スープ パナナ	米 ひじき 白糸タラ にんにく 玉ねぎ なす カットトマト 鶏肉 キャベツ 人参 ごぼう もやし パナナ	牛乳 ミートトースト	471kcal 20.3g	
27	土	牛乳 ビスケット	豚丼 春雨サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 春雨 きゅうり 人参 長ねぎ 油揚げ	牛乳 さつま芋ケーキ	492kcal 16.7g	
29	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのみそ焼き レーズンかぼちゃサラダ すまし汁 パイン	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ粉 かぼちゃ 人参 レーズン ごぼう 玉子 パイン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	462kcal 15.9g	
30	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》さつま芋のコロコロおにぎり ささみカツ 大根と玉子サラダ りんご	米 さつま芋 いり胡麻 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 玉子 大根 人参 りんご	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	505kcal 20.7g	

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



9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 助宗タラのみそ焼き レーズンかぼちゃサラダ すまし汁 パイン	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ粉 かぼちゃ 人参 レーズン ごぼう 玉子 パイン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	550kcal 18.8g
2	火	ご飯 ささみカツ 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 玉子 大根 グリンピース 油揚げ さつま芋	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	593kcal 26.4g
3	水	ビビンバ もやしとワカメのおかか和え スープ パナナ	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 もやし カットワカメ 花かつお なす 玉ねぎ パナナ	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	538kcal 22.8g
4	木	《イベント給食》ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 鶏肉 大根 油揚げ ソーメン えのき茸 ヨーグルト	牛乳 あんバタートースト	602kcal 24.4g
5	金	ポークカレーライス もやしときゅうりのごまサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー もやし きゅうり すり胡麻 オレンジ	牛乳 手作りプリン	586kcal 21.6g
6	土	ふりかけご飯 玉子と鶏肉のオイスター炒め かぼちゃと高野豆腐煮 みそ汁	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 人参 キャベツ オイスターソース 高野豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 花ふ	牛乳 コーンクリームパン	602kcal 24.2g
8	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつまサラダ ミルクスープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 さつま芋 きゅうり 大根 チンゲン菜 牛乳 りんご	牛乳 レーズンおから蒸しパン	624kcal 23.4g
9	火	ご飯 助宗タラの南蛮漬け 白菜と豚肉のごま煮 スープ 白桃	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 白菜 いり胡麻 豆腐 コーン 白桃	牛乳 おこめリング いももち	511kcal 19.1g
10	水	ふりかけご飯 鶏肉と大根煮 ツナ玉子サラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 玉子 玉ねぎ ツナフレーク缶 パセリ 花ふ さつま芋	牛乳 メロンパン	669kcal 23.8g
11	木	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 万能ねぎ かぼちゃ あおさ粉 ヨーグルト	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	623kcal 24.6g
12	金	ひじきご飯 白糸タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め スープ パナナ	米 ひじき 白糸タラ にんにく 玉ねぎ なす カットトマト 鶏肉 キャベツ 人参 ごぼう もやし パナナ	牛乳 ミートトースト	558kcal 24.6g
13	土	豚丼 春雨サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 春雨 きゅうり 人参 長ねぎ 油揚げ	牛乳 さつま芋ケーキ	589kcal 19.7g
15	月	休園 敬老の日			
16	火	ご飯 ささみカツ 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 玉子 大根 グリンピース 油揚げ さつま芋	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	594kcal 26.5g
17	水	ビビンバ 白菜とワカメのおかか和え スープ みかん	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ 花かつお なす 玉ねぎ みかん	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	540kcal 22.4g
18	木	ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 コーン キャベツ 鶏肉 大根 油揚げ ソーメン えのき茸 ヨーグルト	牛乳 あんバタートースト	591kcal 24.3g
19	金	ポークカレーライス 白菜ときゅうりのごまサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー 白菜 きゅうり すり胡麻 オレンジ	牛乳 手作りプリン	585kcal 21.2g
20	土	ふりかけご飯 玉子と鶏肉のオイスター炒め かぼちゃと高野豆腐煮 みそ汁	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 人参 キャベツ オイスターソース 高野豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 花ふ	牛乳 コーンクリームパン	602kcal 24.3g
22	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつまサラダ ミルクスープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 さつま芋 きゅうり 大根 チンゲン菜 牛乳 りんご	牛乳 レーズンおから蒸しパン	624kcal 23.4g
23	火	休園 秋分の日			
24	水	ふりかけご飯 鶏肉と大根煮 ツナ玉子サラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 玉子 玉ねぎ ツナフレーク缶 パセリ 花ふ さつま芋	牛乳 メロンパン	669kcal 23.8g
25	木	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め みかん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 万能ねぎ かぼちゃ あおさ粉 みかん	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	617kcal 23.4g
26	金	ひじきご飯 白糸タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め スープ パナナ	米 ひじき 白糸タラ にんにく 玉ねぎ なす カットトマト 鶏肉 キャベツ 人参 ごぼう もやし パナナ	牛乳 ミートトースト	558kcal 24.6g
27	土	豚丼 春雨サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 春雨 きゅうり 人参 長ねぎ 油揚げ	牛乳 さつま芋ケーキ	589kcal 19.7g
29	月	ご飯 助宗タラのみそ焼き レーズンかぼちゃサラダ すまし汁 パイン	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ粉 かぼちゃ 人参 レーズン ごぼう 玉子 パイン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	550kcal 18.8g
30	火	《イベント給食》さつま芋のコロコロおにぎり ささみカツ 大根と玉子サラダ りんご	米 さつま芋 いり胡麻 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 玉子 大根 人参 りんご	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	612kcal 25.0g

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。