

2026



6月の献立


 ころぽぽ保育園
 初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
2	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
3	水	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
4	木	うどんペースト じゃが芋ペースト	うどん じゃが芋
5	金	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
6	土	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
8	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
9	火	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
10	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
11	木	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
12	金	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
13	土	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
15	月	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
16	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
17	水	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
18	木	うどんペースト じゃが芋ペースト	うどん じゃが芋
19	金	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
20	土	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
22	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
23	火	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
24	水	かゆペースト 人参ペースト バナナペースト	米 人参 バナナ
25	木	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
26	金	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
27	土	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
29	月	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
30	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 柴岡 真由美

2026



6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 豆腐と鶏肉のトロみ煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ 卵黄
2	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉子と白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ 卵黄 白菜 人参 焼ふ
3	水	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほっこり煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ かぼちゃ 鶏肉 人参 玉ねぎ パナナ
4	木	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	うどん 鶏肉 じゃが芋 人参 きゅうり トマト
5	金	かゆ 鮭と玉ねぎのトロみ煮 鶏肉と小松菜のくたくた煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ
6	土	かゆ 鶏肉とキャベツの玉子とじ煮 人参サラダ みそ汁	米 卵黄 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 豆腐
8	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
9	火	かゆ カラスカレイと大根のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 大根 鶏肉 人参 玉ねぎ
10	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 人参サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参
11	木	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 かぼちゃの豆乳煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ かぼちゃ 豆乳 玉ねぎ 人参
12	金	かゆ 白糸タラのみそ煮 鶏肉と白菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 白糸タラ 卵黄 鶏肉 人参 白菜 焼ふ さつま芋
13	土	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 豆腐のサラダ	米 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 人参
15	月	かゆ 豆腐と鶏肉のトロみ煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ 卵黄
16	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉子と白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 白菜 人参 きゅうり 焼ふ
17	水	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほっこり煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ かぼちゃ 鶏肉 人参 玉ねぎ パナナ
18	木	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	うどん 鶏肉 じゃが芋 人参 きゅうり トマト
19	金	かゆ 鮭と玉ねぎのトロみ煮 鶏肉と小松菜のくたくた煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ
20	土	かゆ 鶏肉とキャベツの玉子とじ煮 人参サラダ みそ汁	米 卵黄 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 豆腐
22	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
23	火	かゆ カラスカレイと大根のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 大根 鶏肉 人参 玉ねぎ
24	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 人参サラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 パナナ
25	木	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 かぼちゃの豆乳煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ かぼちゃ 豆乳 玉ねぎ 人参
26	金	かゆ 白糸タラのみそ煮 鶏肉と白菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 白糸タラ 卵黄 鶏肉 人参 白菜 焼ふ さつま芋
27	土	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 豆腐のサラダ	米 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 人参
29	月	かゆ 豆腐と鶏肉のトロみ煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ 卵黄
30	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉子と白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ 卵黄 白菜 人参 焼ふ

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合があります。

2026



6月の献立



とろぽろ保育園

後期 10~11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆ 豆腐と豚肉のトロみ煮 キャベツとワカメのサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ カットワカメ 玉子 ぶなしめじ
2	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉子と白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ 玉子 白菜 人参 焼ふ
3	水	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほっこり煮 豚肉ともやしのやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 もやし 人参 玉ねぎ パナナ
4	木	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	うどん 鶏肉 じゃが芋 人参 きゅうり トマト
5	金	かゆ 鮭ときのこのトロみ煮 豚肉と小松菜のくたくた煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ぶなしめじ 豚肉 人参 小松菜 花ふ
6	土	かゆ 鶏肉とキャベツの玉子とじ煮 人参サラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 カットワカメ 豆腐
8	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
9	火	かゆ カラスカレイと大根のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 大根 鶏肉 人参 玉ねぎ
10	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのコトコト煮 もやしと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ もやし 人参
11	木	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 かぼちゃの豆乳煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ かぼちゃ 豆乳 玉ねぎ 人参
12	金	かゆ 白糸タラともやしのみそ煮 豚肉と白菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 白糸タラ もやし 玉子 豚肉 人参 白菜 焼ふ さつま芋
13	土	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 豆腐のサラダ	米 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 人参
15	月	かゆ 豆腐と豚肉のトロみ煮 キャベツとワカメのサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ カットワカメ 玉子 ぶなしめじ
16	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉子と白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 きゅうり 焼ふ
17	水	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほっこり煮 豚肉ともやしのやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 もやし 人参 玉ねぎ パナナ
18	木	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	うどん 鶏肉 じゃが芋 人参 きゅうり トマト
19	金	かゆ 鮭ときのこのトロみ煮 豚肉と小松菜のくたくた煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ しめじ えのき茸 豚肉 人参 小松菜 花ふ
20	土	かゆ 鶏肉とキャベツの玉子とじ煮 人参サラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 カットワカメ 豆腐
22	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
23	火	かゆ カラスカレイと大根のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 大根 鶏肉 人参 玉ねぎ
24	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのコトコト煮 もやしと人参のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 パナナ
25	木	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 かぼちゃの豆乳煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ かぼちゃ 豆乳 玉ねぎ 人参
26	金	かゆ 白糸タラともやしのみそ煮 豚肉と白菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 白糸タラ もやし 玉子 豚肉 人参 白菜 焼ふ さつま芋
27	土	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 豆腐のサラダ	米 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 人参
29	月	かゆ 豆腐と豚肉のトロみ煮 キャベツとワカメのサラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ カットワカメ 玉子 ぶなしめじ
30	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉子と白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ 玉子 白菜 人参 焼ふ

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合があります。

2026



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		
1	月	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 キャベツとワカメのおかか和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 テンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ カットワカメ 花かつお 玉子 ぶなしめじ	牛乳 メロンパン	492kcal 19.3g
2	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉の照り焼き 玉子と白菜のごまサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ 玉子 白菜 人参 いり胡麻 焼ふ 長ねぎ	牛乳 ウエハース 黄桃寒天	447kcal 16.3g
3	水	牛乳 せんべい	助宗タラのかば焼き丼 豚肉ともやしのうま煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ かぼちゃ 万能ねぎ 豚肉 もやし 人参 ごぼう 玉ねぎ パナナ	牛乳 あんバタートースト	476kcal 18.0g
4	木	牛乳 ビスケット	冷やし鶏うどん じゃが芋のおおさがらめ オレンジ	うどん 鶏肉 きゅうり 人参 コーン トマト じゃが芋 おおさ粉 オレンジ	牛乳 肉ふりかけおにぎり	485kcal 17.1g
5	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ふりかけご飯 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 アップルゼリー	米 ふりかけ 鮭 玉ねぎ ぶなしめじ 豚肉 切干大根 人参 小松菜 油揚げ 花ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 お豆腐ケーキ	537kcal 19.6g
6	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉とキャベツのごま玉子とじ ごぼうと人参のマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ すり胡麻 玉子 ゴボウ 人参 カットワカメ 豆腐	牛乳 鉄強化チーズ さつま芋の黄金焼き	497kcal 20.2g
8	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	486kcal 20.6g
9	火	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの甘辛煮 炒り粉豆腐 みそ汁 みかん	米 カラスカレイ 大根 万能ねぎ 粉とうふ 鶏肉 人参 玉ねぎ 油揚げ みかん	牛乳 米粉あずき蒸しパン	509kcal 18.2g
10	水	牛乳 せんべい	ハヤシライス もやしのマヨサラダ すいか	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー パセリ もやし 人参 すいか	牛乳 しらすじゃが芋スティック	465kcal 16.7g
11	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のからあげ マカロニグラタン スープ	米 鶏肉 キャベツ マカロニ かぼちゃ 豆乳 グリーンピース スライスチーズ 玉ねぎ 人参	牛乳 きな粉クリームトースト	541kcal 19.5g
12	金	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉の玉子とじ すまし汁 ヨーグルト	米 白糸タラ いり胡麻 もやし 豚肉 人参 白菜 玉子 焼ふ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 ひじきごはん	518kcal 19.8g
13	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 豆腐サラダ スープ	米 ふりかけ 鶏肉 かぼちゃ カットトマト缶 グリーンピース 豆腐 コーン 人参 ごぼう 長ねぎ	牛乳 肉みそマカロニ	477kcal 22.5g
15	月	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 キャベツとワカメのおかか和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 テンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ カットワカメ 花かつお 玉子 ぶなしめじ	牛乳 メロンパン	492kcal 19.3g
16	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》彩り手まり寿司 鶏肉の照り焼き 白菜のごまサラダ みそ汁 パイン	米 きゅうり ツナフレーク缶 玉子 鶏肉 玉ねぎ パセリ粉 白菜 人参 いり胡麻 焼ふ 長ねぎ パイン	牛乳 ウエハース 黄桃寒天	477kcal 16.5g
17	水	牛乳 せんべい	助宗タラのかば焼き丼 豚肉ともやしのうま煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ かぼちゃ 万能ねぎ 豚肉 もやし 人参 ごぼう 玉ねぎ パナナ	牛乳 あんバタートースト	476kcal 18.0g
18	木	牛乳 ビスケット	冷やし鶏うどん じゃが芋のおおさがらめ オレンジ	うどん 鶏肉 きゅうり 人参 コーン トマト じゃが芋 おおさ粉 オレンジ	牛乳 肉ふりかけおにぎり	485kcal 17.1g
19	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 鮭のキノコあんかけ 切干大根煮 みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 鮭 玉ねぎ しめじ えのき茸 豚肉 切干大根 人参 小松菜 油揚げ 花ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 お豆腐ケーキ	537kcal 19.5g
20	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉とキャベツのごま玉子とじ ごぼうと人参のマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ すり胡麻 玉子 ごぼう 人参 カットワカメ 豆腐	牛乳 鉄強化チーズ さつま芋の黄金焼き	496kcal 20.3g
22	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	484kcal 20.6g
23	火	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの甘辛煮 炒り粉豆腐 みそ汁 みかん	米 カラスカレイ 大根 万能ねぎ 粉とうふ 鶏肉 人参 玉ねぎ 油揚げ みかん	牛乳 米粉あずき蒸しパン	509kcal 18.2g
24	水	牛乳 せんべい	ハヤシライス もやしのマヨサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー パセリ もやし 人参 パナナ	牛乳 しらすじゃが芋スティック	454kcal 16.5g
25	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のからあげ マカロニグラタン スープ	米 鶏肉 キャベツ マカロニ かぼちゃ 豆乳 グリーンピース スライスチーズ 玉ねぎ 人参	牛乳 きな粉クリームトースト	541kcal 19.5g
26	金	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉の玉子とじ すまし汁 ヨーグルト	米 白糸タラ いり胡麻 もやし 豚肉 人参 白菜 玉子 焼ふ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 ひじきごはん	518kcal 19.8g
27	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 豆腐サラダ スープ	米 ふりかけ 鶏肉 かぼちゃ カットトマト缶 グリーンピース 豆腐 コーン 人参 ごぼう 長ねぎ	牛乳 肉みそマカロニ	477kcal 22.5g
29	月	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 キャベツとワカメのおかか和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 テンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ カットワカメ 花かつお 玉子 ぶなしめじ	牛乳 メロンパン	492kcal 19.3g
30	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉の照り焼き 玉子と白菜のごまサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ 玉子 白菜 人参 いり胡麻 焼ふ 長ねぎ	牛乳 ウエハース 黄桃寒天	447kcal 16.3g

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



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		
1	月	ご飯 豆腐と豚肉のトロみ煮 キャベツとワカメのおかか和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ カットワカメ 花かつお 玉子 ぶなしめじ	牛乳 メロンパン	591kcal 23.2g
2	火	ご飯 鶏肉の照り焼き 玉子と白菜のごまサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ 玉子 白菜 人参 いり胡麻 焼ふ 長ねぎ	牛乳 ウエハース 黄桃寒天	535kcal 19.2g
3	水	助宗タラのかば焼き丼 豚肉ともやしのうま煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ かぼちゃ 万能ねぎ 豚肉 もやし 人参 ごぼう 玉ねぎ パナナ	牛乳 あんバタートースト	577kcal 21.6g
4	木	冷やし鶏うどん じゃが芋のおおさがらめ オレンジ	うどん 鶏肉 きゅうり 人参 コーン トマト じゃが芋 あおさ粉 オレンジ	牛乳 肉ふりかけおにぎり	580kcal 20.2g
5	金	《イベント給食》ふりかけご飯 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 アップルゼリー	米 ふりかけ 鮭 玉ねぎ ぶなしめじ 豚肉 切干大根 人参 小松菜 油揚げ 花ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 お豆腐ケーキ	647kcal 23.7g
6	土	ご飯 豚肉とキャベツのごま玉子とじ ごぼうと人参のマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ すり胡麻 玉子 ゴボウ 人参 カットワカメ 豆腐	牛乳 鉄強化チーズ さつま芋の黄金焼き	596kcal 24.4g
8	月	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	582kcal 24.9g
9	火	ご飯 カラスカレイの甘辛煮 炒り粉豆腐 みそ汁 みかん	米 カラスカレイ 大根 万能ねぎ 粉とうふ 鶏肉 人参 玉ねぎ 油揚げ みかん	牛乳 米粉あずき蒸しパン	617kcal 21.7g
10	水	ハヤシライス もやしのマヨサラダ すいか	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー パセリ もやし 人参 すいか	牛乳 しらすじゃが芋スティック	562kcal 19.9g
11	木	ご飯 鶏肉のからあげ マカロニグラタン スープ	米 鶏肉 キャベツ マカロニ かぼちゃ 豆乳 グリーンピース スライスチーズ 玉ねぎ 人参	牛乳 きな粉クリームトースト	655kcal 23.5g
12	金	ご飯 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉の玉子とじ すまし汁 ヨーグルト	米 白糸タラ いり胡麻 もやし 豚肉 人参 白菜 玉子 焼ふ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 ひじきごはん	621kcal 24.0g
13	土	ふりかけご飯 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 豆腐サラダ スープ	米 ふりかけ 鶏肉 かぼちゃ カットトマト缶 グリーンピース 豆腐 コーン 人参 ごぼう 長ねぎ	牛乳 肉みそマカロニ	574kcal 27.5g
15	月	ご飯 豆腐と豚肉のトロみ煮 キャベツとワカメのおかか和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ カットワカメ 花かつお 玉子 ぶなしめじ	牛乳 メロンパン	591kcal 23.2g
16	火	《イベント給食》彩り手まり寿司 鶏肉の照り焼き 白菜のごまサラダ みそ汁 パイン	米 きゅうり ツナフレーク缶 玉子 鶏肉 玉ねぎ パセリ粉 白菜 人参 いり胡麻 焼ふ 長ねぎ パイン	牛乳 ウエハース 黄桃寒天	574kcal 19.4g
17	水	助宗タラのかば焼き丼 豚肉ともやしのうま煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ かぼちゃ 万能ねぎ 豚肉 もやし 人参 ごぼう 玉ねぎ パナナ	牛乳 あんバタートースト	577kcal 21.6g
18	木	冷やし鶏うどん じゃが芋のおおさがらめ オレンジ	うどん 鶏肉 きゅうり 人参 コーン トマト じゃが芋 あおさ粉 オレンジ	牛乳 肉ふりかけおにぎり	580kcal 20.2g
19	金	ふりかけご飯 鮭のキノコあんかけ 切干大根煮 みそ汁 アップルゼリー	米 ふりかけ 鮭 玉ねぎ しめじ えのき茸 豚肉 切干大根 人参 小松菜 油揚げ 花ふ アップルジュース 粉寒天	牛乳 お豆腐ケーキ	647kcal 23.6g
20	土	ご飯 豚肉とキャベツのごま玉子とじ ごぼうと人参のマヨサラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ すり胡麻 玉子 ごぼう 人参 カットワカメ 豆腐	牛乳 鉄強化チーズ さつま芋の黄金焼き	595kcal 24.5g
22	月	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	580kcal 24.9g
23	火	ご飯 カラスカレイの甘辛煮 炒り粉豆腐 みそ汁 みかん	米 カラスカレイ 大根 万能ねぎ 粉とうふ 鶏肉 人参 玉ねぎ 油揚げ みかん	牛乳 米粉あずき蒸しパン	617kcal 21.7g
24	水	ハヤシライス もやしのマヨサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー パセリ もやし 人参 パナナ	牛乳 しらすじゃが芋スティック	548kcal 19.6g
25	木	ご飯 鶏肉のからあげ マカロニグラタン スープ	米 鶏肉 キャベツ マカロニ かぼちゃ 豆乳 グリーンピース スライスチーズ 玉ねぎ 人参	牛乳 きな粉クリームトースト	655kcal 23.5g
26	金	ご飯 白糸タラのごまみそ焼き 豚肉の玉子とじ すまし汁 ヨーグルト	米 白糸タラ いり胡麻 もやし 豚肉 人参 白菜 玉子 焼ふ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 ひじきごはん	621kcal 24.0g
27	土	ふりかけご飯 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 豆腐サラダ スープ	米 ふりかけ 鶏肉 かぼちゃ カットトマト缶 グリーンピース 豆腐 コーン 人参 ごぼう 長ねぎ	牛乳 肉みそマカロニ	574kcal 27.5g
29	月	ご飯 豆腐と豚肉のトロみ煮 キャベツとワカメのおかか和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ カットワカメ 花かつお 玉子 ぶなしめじ	牛乳 メロンパン	591kcal 23.2g
30	火	ご飯 鶏肉の照り焼き 玉子と白菜のごまサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ 玉子 白菜 人参 いり胡麻 焼ふ 長ねぎ	牛乳 ウエハース 黄桃寒天	535kcal 19.2g

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。