

2026



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	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
2	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
3	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
4	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
5	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
7	月	かゆペースト 助宗タラペースト りんごペースト	米 助宗タラ りんご
8	火	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
9	水	かゆペースト 白糸タラペースト パナナペースト	米 白糸タラ パナナ
10	木	うどんペースト かぼちゃペースト	うどん かぼちゃ
11	金	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
12	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
14	月	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
15	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
16	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
17	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
18	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
19	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
21	月	休園 敬老の日	
22	火	休園 国民の休日	
23	水	休園 秋分の日	
24	木	うどんペースト かぼちゃペースト	うどん かぼちゃ
25	金	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
26	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
28	月	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
29	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
30	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ

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



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	火	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 大根サラダ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 卵黄 大根
2	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ
3	木	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のとりみ煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 鶏肉 大根 なす
4	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 白菜と玉子のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ きゅうり トマト 卵黄 人参 白菜 かぼちゃ
5	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋の玉子とじ煮 高野豆腐と野菜のだし煮 みそ汁	米 卵黄 鶏肉 じゃが芋 高野豆腐 キャベツ 人参 小松菜
7	月	かゆ 助宗タラとキャベツのくたくた煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉 大根 人参 花ふ さつま芋 りんご
8	火	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜サラダ ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 白菜 ほうれん草 粉ミルク
9	水	かゆ 白糸タラのだし煮 大根と玉子のサラダ 鶏汁 パナナ	米 白糸タラ 人参 卵黄 大根 きゅうり 鶏肉 さつま芋 花ふ パナナ
10	木	鶏肉と野菜のうどん かぼちゃのマッシュ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
11	金	かゆ 鶏肉のやわらか煮 玉子ポテトサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 じゃが芋 チンゲン菜
12	土	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 かぼちゃサラダ みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ
14	月	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 白菜 鶏肉 人参 玉ねぎ 卵黄
15	火	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 大根サラダ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 卵黄 大根
16	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ
17	木	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のとりみ煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ 人参 鶏肉 大根 なす
18	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 白菜と玉子のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ きゅうり トマト 卵黄 人参 白菜 かぼちゃ
19	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋の玉子とじ煮 高野豆腐と野菜のだし煮 みそ汁	米 卵黄 鶏肉 じゃが芋 高野豆腐 キャベツ 人参 小松菜
21	月	休園 敬老の日	
22	火	休園 国民の休日	
23	水	休日 秋分の日	
24	木	鶏肉と野菜のうどん かぼちゃのマッシュ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
25	金	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 ポテトサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 じゃが芋 チンゲン菜 人参
26	土	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 かぼちゃサラダ みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ
28	月	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 白菜 鶏肉 人参 玉ねぎ 卵黄
29	火	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 大根サラダ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 卵黄 大根
30	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ

栄養士 柴岡 眞由美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



9月の献立



とろポポロ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	火	かゆ 豚肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 大根サラダ	米 豚肉 チンゲン菜 人参 玉子 大根
2	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 もやしと人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 かぼちゃ もやし 人参 カットワカメ 玉ねぎ
3	木	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 豚肉と大根のとろみ煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 豚肉 大根 なす
4	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 白菜と玉子のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ きゅうり トマト 玉子 人参 白菜 かぼちゃ
5	土	かゆ 豚肉とじゃが芋の玉子とじ煮 高野豆腐と野菜のだし煮 みそ汁	米 玉子 豚肉 じゃが芋 高野豆腐 キャベツ 人参 小松菜
7	月	かゆ 助宗タラとキャベツのくたくた煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉 大根 人参 花ふ さつま芋 りんご
8	火	かゆ 豚肉の玉子とじ煮 白菜サラダ ミルクスープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 ほうれん草 粉ミルク
9	水	かゆ 白糸タラのだし煮 大根と玉子のサラダ 鶏汁 パナナ	米 白糸タラ 人参 玉子 大根 きゅうり 鶏肉 さつま芋 花ふ パナナ
10	木	豚肉と野菜のうどん かぼちゃのマッシュ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
11	金	かゆ 鶏肉のやわらか煮 玉子ポテトサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 じゃが芋 チンゲン菜
12	土	かゆ 豚肉と野菜のとろとろ煮 かぼちゃサラダ みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ
14	月	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 白菜 豚肉 人参 玉ねぎ 玉子
15	火	かゆ 豚肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 大根サラダ	米 豚肉 チンゲン菜 人参 玉子 大根
16	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 もやしと人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 かぼちゃ もやし 人参 カットワカメ 玉ねぎ
17	木	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 豚肉と大根のとろみ煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ 人参 豚肉 大根 なす しめじ
18	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 白菜と玉子のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ きゅうり トマト 玉子 人参 白菜 かぼちゃ
19	土	かゆ 豚肉とじゃが芋の玉子とじ煮 高野豆腐と野菜のだし煮 みそ汁	米 玉子 豚肉 じゃが芋 高野豆腐 キャベツ 人参 小松菜
21	月	休園 敬老の日	
22	火	休園 国民の休日	
23	水	休日 秋分の日	
24	木	豚肉と野菜のうどん かぼちゃのマッシュ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
25	金	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 ポテトサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 じゃが芋 チンゲン菜 人参
26	土	かゆ 豚肉と野菜のとろとろ煮 かぼちゃサラダ みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ
28	月	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 白菜 豚肉 人参 玉ねぎ 玉子
29	火	かゆ 豚肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 大根サラダ	米 豚肉 チンゲン菜 人参 玉子 大根
30	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 もやしと人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 かぼちゃ もやし 人参 カットワカメ 玉ねぎ

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



9月の献立



とろぽぽ保育園

乳児食

日	曜	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	火	牛乳 ビスケット	ビビンバ 大根とコーン和え みそ汁	米 豚肉 テンゲン菜 人参 玉子 大根 コーン ごぼう 油揚げ	牛乳 鉄強化チーズ 洋ナシ寒天	446kcal 17.6g
2	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 チキンカツ もやしと人参のごまサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 かぼちゃ もやし 人参 いり胡麻 カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 あんバタートースト	501kcal 17.3g
3	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) 大根と豚肉のとりみ煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 豚肉 グリーンピース なす なめこ ヨーグルト	牛乳 ほうれん草のおやき風	464kcal 18.5g
4	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉の野菜マリネがけ 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ きゅうり トマト 玉子 人参 白菜 すり胡麻 かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 りんご マカロニきなこ	465kcal 18.3g
5	土	牛乳 ビスケット	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め キャベツと高野豆腐煮 みそ汁	米 玉子 豚肉 じゃが芋 オイスターソース 高野豆腐 キャベツ 人参 小松菜 ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	498kcal 21.1g
7	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 助宗タラのてり焼き 鶏肉と大根煮 みそ汁 りんご	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉 大根 人参 花ふ さつま芋 りんご	牛乳 ごはんピザ	498kcal 19.1g
8	火	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ ツナと白菜和え ミルクスープ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 ツナフレーク缶 白菜 コーン ほうれん草 牛乳 オレンジ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	525kcal 19.6g
9	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの煮付け 玉子サラダ 鶏汁 パナナ	米 白糸タラ 人参 玉子 大根 きゅうり 鶏肉 さつま芋 花ふ パナナ	牛乳 ウエハース いももち	425kcal 18.9g
10	木	牛乳 ビスケット	けんちん風うどん かぼちゃのごま炒め ヨーグルト	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 青ネギ かぼちゃ いり胡麻 ヨーグルト	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	508kcal 21.1g
11	金	牛乳 せんべい	チキンハヤシライス 玉子ポテトサラダ アップルゼリー	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー 玉子 じゃが芋 テンゲン菜 アップルジュース 粉寒天	牛乳 メロンパン	563kcal 18.8g
12	土	牛乳 ビスケット	肉野菜丼 レーズンかぼちゃサラダ みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 かぼちゃ きゅうり レーズン 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 みかん きなこ玉	522kcal 21.6g
14	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの衣焼き ひじき煮 みそ汁 黄桃	米 助宗タラ 白菜 ひじき 豚肉 人参 玉ねぎ 玉子 黄桃	牛乳 手作りプリン	454kcal 19.9g
15	火	牛乳 ビスケット	ビビンバ 大根とコーン和え みそ汁	米 豚肉 テンゲン菜 人参 玉子 大根 コーン ごぼう 油揚げ	牛乳 鉄強化チーズ 洋ナシ寒天	446kcal 17.6g
16	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 チキンカツ もやしと人参のごまサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 かぼちゃ もやし 人参 いり胡麻 カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 あんバタートースト	501kcal 17.3g
17	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のみそ焼き 大根と豚肉のとりみ煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 キャベツ 人参 大根 豚肉 グリーンピース なす しめじ ヨーグルト	牛乳 ほうれん草のおやき風	451kcal 18.3g
18	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉の野菜マリネがけ 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ きゅうり トマト 玉子 人参 白菜 すり胡麻 かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 りんご マカロニきなこ	465kcal 18.3g
19	土	牛乳 ビスケット	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め キャベツと高野豆腐煮 みそ汁	米 玉子 豚肉 じゃが芋 オイスターソース 高野豆腐 キャベツ 人参 小松菜 ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	498kcal 21.1g
21	月	休園 敬老の日				
22	火	休園 国民の休日				
23	水	休園 秋分の日				
24	木	牛乳 ビスケット	けんちん風うどん かぼちゃのごま炒め 白桃	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 青ネギ かぼちゃ いり胡麻 白桃	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	508kcal 20.4g
25	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》お月見ハヤシライス ポテトサラダ アップルゼリー	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー 玉子 じゃが芋 テンゲン菜 人参 いり胡麻 アップルジュース 粉寒天	牛乳 メロンパン	587kcal 19.2g
26	土	牛乳 ビスケット	肉野菜丼 レーズンかぼちゃサラダ みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 かぼちゃ きゅうり レーズン 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 みかん きなこ玉	518kcal 21.6g
28	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの衣焼き ひじき煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ 白菜 ひじき 豚肉 人参 玉ねぎ 玉子 オレンジ	牛乳 手作りプリン	446kcal 20.0g
29	火	牛乳 ビスケット	ビビンバ 大根とコーン和え みそ汁	米 豚肉 テンゲン菜 人参 玉子 大根 コーン ごぼう 油揚げ	牛乳 鉄強化チーズ 洋ナシ寒天	446kcal 17.6g
30	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 チキンカツ もやしと人参のごまサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 かぼちゃ もやし 人参 いり胡麻 カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 あんバタートースト	501kcal 17.3g

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



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
		献立名	材料		
1	火	ビビンバ 大根とコーンとえみそ汁	米 豚肉 チンゲン菜 人参 玉子 大根 コーン ごぼう 油揚げ	牛乳 鉄強化チーズ 洋ナシ寒天	533kcal 20.9g
2	水	ふりかけご飯 チキンカツ もやしと人参のごまサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 かぼちゃ もやし 人参 いり胡麻 カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 あんバタートースト	610kcal 20.6g
3	木	《イベント給食》ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) 大根と豚肉のトロみ煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 豚肉 グリーンピース なす なめこ ヨーグルト	牛乳 ほうれん草のおやき風	552kcal 22.1g
4	金	ご飯 鶏肉の野菜マリネがけ 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ きゅうり トマト 玉子 人参 白菜 すり胡麻 かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 りんご マカロニきなこ	551kcal 22.0g
5	土	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め キャベツと高野豆腐煮 みそ汁	米 玉子 豚肉 じゃが芋 オイスターソース 高野豆腐 キャベツ 人参 小松菜 ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	603kcal 25.6g
7	月	ふりかけご飯 助宗タラのてり焼き 鶏肉と大根煮 みそ汁 りんご	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉 大根 人参 花ふ さつま芋 りんご	牛乳 ごはんピザ	598kcal 22.9g
8	火	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ ツナと白菜和え ミルクスープ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 ツナフレーク缶 白菜 コーン ほうれん草 牛乳 オレンジ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	638kcal 23.6g
9	水	ご飯 白糸タラの煮付け 玉子サラダ 鶏汁 パナナ	米 白糸タラ 人参 玉子 大根 きゅうり 鶏肉 さつま芋 花ふ パナナ	牛乳 ウエハース いももち	509kcal 22.8g
10	木	けんちん風うどん かぼちゃのごま炒め ヨーグルト	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 青ネギ かぼちゃ いり胡麻 ヨーグルト	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	611kcal 25.6g
11	金	チキンハヤシライス 玉子ポテトサラダ アップルゼリー	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー 玉子 じゃが芋 チンゲン菜 アップルジュース 粉寒天	牛乳 メロンパン	681kcal 22.6g
12	土	肉野菜丼 レーズンかぼちゃサラダ みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 かぼちゃ きゅうり レーズン 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 みかん きなこ玉	629kcal 26.3g
14	月	ご飯 助宗タラの衣焼き ひじき煮 みそ汁 黄桃	米 助宗タラ 白菜 ひじき 豚肉 人参 玉ねぎ 玉子 黄桃	牛乳 手作りプリン	540kcal 24.0g
15	火	ビビンバ 大根とコーンとえみそ汁	米 豚肉 チンゲン菜 人参 玉子 大根 コーン ごぼう 油揚げ	牛乳 鉄強化チーズ 洋ナシ寒天	533kcal 20.9g
16	水	ふりかけご飯 チキンカツ もやしと人参のごまサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 かぼちゃ もやし 人参 いり胡麻 カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 あんバタートースト	610kcal 20.6g
17	木	ご飯 鮭のみそ焼き 大根と豚肉のトロみ煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 キャベツ 人参 大根 豚肉 グリンピース なす しめじ ヨーグルト	牛乳 ほうれん草のおやき風	534kcal 21.9g
18	金	ご飯 鶏肉の野菜マリネがけ 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ きゅうり トマト 玉子 人参 白菜 すり胡麻 かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 りんご マカロニきなこ	551kcal 22.0g
19	土	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め キャベツと高野豆腐煮 みそ汁	米 玉子 豚肉 じゃが芋 オイスターソース 高野豆腐 キャベツ 人参 小松菜 ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	603kcal 25.6g
21	月	休園 敬老の日			
22	火	休園 国民の休日			
23	水	休園 秋分の日			
24	木	けんちん風うどん かぼちゃのごま炒め 白桃	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 青ネギ かぼちゃ いり胡麻 白桃	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	610kcal 24.7g
25	金	《イベント給食》お月見ハヤシライス ポテトサラダ アップルゼリー	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー 玉子 じゃが芋 チンゲン菜 人参 いり胡麻 アップルジュース 粉寒天	牛乳 メロンパン	713kcal 23.2g
26	土	肉野菜丼 レーズンかぼちゃサラダ みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 かぼちゃ きゅうり レーズン 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 みかん きなこ玉	629kcal 26.3g
28	月	ご飯 助宗タラの衣焼き ひじき煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ 白菜 ひじき 豚肉 人参 玉ねぎ 玉子 オレンジ	牛乳 手作りプリン	529kcal 24.1g
29	火	ビビンバ 大根とコーンとえみそ汁	米 豚肉 チンゲン菜 人参 玉子 大根 コーン ごぼう 油揚げ	牛乳 鉄強化チーズ 洋ナシ寒天	533kcal 20.9g
30	水	ふりかけご飯 チキンカツ もやしと人参のごまサラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 かぼちゃ もやし 人参 いり胡麻 カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 あんバタートースト	610kcal 20.6g

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。