2026



11月の献立

とろポポロ保育園
初期　6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
2	月	かゆペースト　さつま芋ペースト	米　さつま芋
3	火	休園　文化の日	
4	水	かゆペースト　じゃが芋ペースト	米　じゃが芋
5	木	かゆペースト　かぶペースト	米　かぶ
6	金	かゆペースト　人参ペースト	米　人参
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　助宗タラペースト	米　助宗タラ
10	火	かゆペースト　ほうれん草ペースト	米　ほうれん草
11	水	かゆペースト　キャベツペースト	米　キャベツ
12	木	かゆペースト　小松菜ペースト	米　小松菜
13	金	人参かゆペースト　キャベツペースト　バナナペースト	米　人参　キャベツ　バナナ
14	土	ソーメンペースト　大根ペースト	ソーメン　大根
16	月	かゆペースト　さつま芋ペースト	米　さつま芋
17	火	かゆペースト　白糸タラペースト	米　白糸タラ
18	水	かゆペースト　じゃが芋ペースト	米　じゃが芋
19	木	かゆペースト　かぶペースト　りんごペースト	米　かぶ　りんご
20	金	かゆペースト　人参ペースト	米　人参
21	土	かゆペースト　白菜ペースト	米　白菜
23	月	休園　勤労感謝の日	
24	火	かゆペースト　ほうれん草ペースト	米　ほうれん草
25	水	かゆペースト　キャベツペースト	米　キャベツ
26	木	かゆペースト　小松菜ペースト	米　小松菜
27	金	人参かゆペースト　キャベツペースト　バナナペースト	米　人参　キャベツ　バナナ
28	土	ソーメンペースト　大根ペースト	ソーメン　大根
30	月	かゆペースト　さつま芋ペースト	米　さつま芋

栄養士　外山　綾乃

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



11月の献立

とろポポロ保育園

中期 8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
2	月	かゆ　豆腐と鶏肉のみそ煮 さつま芋の玉子とじ煮　すまし汁	米　豆腐　鶏肉　大根　人参　さつま芋　卵黄　ソーメン
3	火	休園　文化の日	
4	水	かゆ　鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 大根と人参のサラダ　スープ	米　鶏肉　玉ねぎ　じゃが芋　大根　人参　チンゲン菜
5	木	かゆ　助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮　鶏汁	米　助宗タラ　キャベツ　人参　鶏肉　玉ねぎ　かぶ
6	金	かゆ　高野豆腐と鶏肉のやわらか煮 さつま芋のほっこり煮　みそ汁	米　高野豆腐　鶏肉　ほうれん草　人参　さつま芋　玉ねぎ　なす
7	土	かゆ　鶏肉の煮物 白菜のサラダ　みそ汁	米　鶏肉　玉ねぎ　白菜　レッドピーマン　人参
9	月	かゆ　助宗タラと野菜のだし煮 かぼちゃの煮物　みそ汁	米　助宗タラ　玉ねぎ　三色ピーマン　かぼちゃ　人参　白菜
10	火	かゆ　豆腐と鶏肉のみそ煮 ほうれん草とトマトのサラダ　スープ	米　鶏肉　豆腐　玉ねぎ　ほうれん草　トマト　じゃが芋
11	水	かゆ　玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツのくたくた煮　みそ汁	米　玉ねぎ　卵黄　キャベツ　人参　焼ふ
12	木	かゆ　鶏肉と野菜の豆乳煮 小松菜のサラダ	米　鶏肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆乳　小松菜
13	金	人参かゆ　鮭とキャベツのだし煮 きゅうりのサラダ　みそ汁　バナナ	米　人参　鮭　キャベツ　きゅうり　玉ねぎ　バナナ
14	土	鶏肉のくたくたみそにゅうめん 大根と玉子のサラダ	ソーメン　鶏肉　玉ねぎ　人参　大根　卵黄
16	月	かゆ　豆腐と鶏肉のみそ煮 さつま芋の玉子とじ煮　すまし汁	米　豆腐　鶏肉　大根　人参　さつま芋　卵黄　ソーメン
17	火	かゆ　白糸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	米　白糸タラ　かぼちゃ　鶏肉　人参　白菜　花ふ
18	水	かゆ　鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 大根と人参のサラダ　スープ	米　鶏肉　玉ねぎ　じゃが芋　大根　人参　チンゲン菜
19	木	かゆ　助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮　鶏汁　りんご	米　助宗タラ　キャベツ　人参　鶏肉　玉ねぎ　かぶ　りんご
20	金	かゆ　高野豆腐と鶏肉のやわらか煮 さつま芋のほっこり煮　みそ汁	米　高野豆腐　鶏肉　ほうれん草　人参　さつま芋　玉ねぎ　なす
21	土	かゆ　鶏肉の煮物 白菜のサラダ　みそ汁	米　鶏肉　玉ねぎ　白菜　パプリカ　人参
23	月	休園　勤労感謝の日	
24	火	かゆ　豆腐と鶏肉のみそ煮 ほうれん草と人参のサラダ　スープ	米　鶏肉　豆腐　玉ねぎ　ほうれん草　人参　じゃが芋
25	水	かゆ　玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツのくたくた煮　みそ汁	米　玉ねぎ　卵黄　キャベツ　人参　焼ふ
26	木	かゆ　鶏肉と野菜の豆乳煮 小松菜のサラダ	米　鶏肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆乳　小松菜
27	金	人参かゆ　鮭とキャベツのだし煮 かぶときゅうりのサラダ　みそ汁　バナナ	米　人参　鮭　キャベツ　かぶ　きゅうり　玉ねぎ　バナナ
28	土	鶏肉のくたくたみそにゅうめん 大根と玉子のサラダ	ソーメン　鶏肉　玉ねぎ　人参　大根　卵黄
30	月	かゆ　豆腐と鶏肉のみそ煮 さつま芋の玉子とじ煮　すまし汁	米　豆腐　鶏肉　大根　人参　さつま芋　卵黄　ソーメン

栄養士　外山　綾乃

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



11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
2	月	かゆ　豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋の玉子とじ煮　すまし汁	米　豆腐　豚肉　大根　人参　さつま芋　玉子　カットワカメ　ソーメン
3	火	休園　文化の日	
4	水	かゆ　豚肉とじゃが芋のほくほく煮 大根と人参のサラダ　スープ	米　豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　大根　人参　チンゲン菜
5	木	かゆ　助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮　鶏汁	米　助宗タラ　キャベツ　人参　鶏肉　玉ねぎ　かぶ
6	金	かゆ　高野豆腐と豚肉のやわらか煮 さつま芋のほっこり煮　みそ汁	米　高野豆腐　豚肉　ほうれん草　人参　さつま芋　玉ねぎ なす　ぶなしめじ
7	土	かゆ　鶏肉の煮物 白菜のサラダ　みそ汁	米　鶏肉　玉ねぎ　白菜　レッドピーマン　人参　カットワカメ
9	月	かゆ　助宗タラと野菜のだし煮 かぼちゃの煮物　みそ汁	米　助宗タラ　玉ねぎ　三色ピーマン　かぼちゃ　人参　白菜
10	火	かゆ　豆腐と鶏肉のみそ煮 ほうれん草とトマトのサラダ　スープ	米　鶏肉　豆腐　玉ねぎ　ほうれん草　トマト　じゃが芋
11	水	かゆ　玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツのくたくた煮　みそ汁	米　玉ねぎ　玉子　キャベツ　人参　焼ふ
12	木	かゆ　豚肉と野菜の豆乳煮 小松菜のサラダ	米　豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆乳　小松菜
13	金	人参かゆ　鮭とキャベツのだし煮 きゅうりのサラダ　みそ汁　バナナ	米　人参　鮭　キャベツ　きゅうり　玉ねぎ　カットワカメ　バナナ
14	土	豚肉のくたくたみそにゅうめん 大根と玉子のサラダ	ソーメン　豚肉　玉ねぎ　人参　大根　玉子
16	月	かゆ　豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋の玉子とじ煮　すまし汁	米　豆腐　豚肉　大根　人参　さつま芋　玉子　カットワカメ　ソーメン
17	火	かゆ　白糸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	米　白糸タラ　かぼちゃ　鶏肉　人参　白菜　花ふ
18	水	かゆ　豚肉とじゃが芋のほくほく煮 大根と人参のサラダ　スープ	米　豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　大根　人参　チンゲン菜
19	木	かゆ　助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮　鶏汁　りんご	米　助宗タラ　キャベツ　人参　鶏肉　玉ねぎ　かぶ　りんご
20	金	かゆ　高野豆腐と豚肉のやわらか煮 さつま芋のほっこり煮　みそ汁	米　高野豆腐　豚肉　ほうれん草　人参　さつま芋　玉ねぎ　なす
21	土	かゆ　鶏肉の煮物 白菜のサラダ　みそ汁	米　鶏肉　玉ねぎ　白菜　パプリカ　人参　カットワカメ
23	月	休園　勤労感謝の日	
24	火	かゆ　豆腐と鶏肉のみそ煮 ほうれん草とトマトのサラダ　スープ	米　鶏肉　豆腐　玉ねぎ　ほうれん草　トマト　じゃが芋
25	水	かゆ　玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツのくたくた煮　みそ汁	米　玉ねぎ　玉子　キャベツ　人参　焼ふ
26	木	かゆ　豚肉と野菜の豆乳煮 小松菜のサラダ	米　豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆乳　小松菜
27	金	野菜かゆ　鮭とキャベツのだし煮 かぶときゅうりのサラダ　みそ汁　バナナ	米　舞茸　人参　鮭　キャベツ　かぶ　きゅうり　玉ねぎ カットワカメ　バナナ
28	土	豚肉のくたくたみそにゅうめん 大根と玉子のサラダ	ソーメン　豚肉　玉ねぎ　人参　大根　玉子
30	月	かゆ　豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋の玉子とじ煮　すまし汁	米　豆腐　豚肉　大根　人参　さつま芋　玉子　カットワカメ　ソーメン

栄養士　外山　綾乃

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



11月の献立

とろポポロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食 献立名	昼食 材料	午後おやつ	エネルギー たんぱく質
2	月	牛乳 せんべい	ご飯　豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋と玉子炒め　すまし汁	米　豆腐　豚肉　大根　人参　さつま芋　玉子 パセリ　カットワカメ　ソーメン	牛乳 チーズスコーン	540kcal 20.8g
3	火	休園　文化の日				
4	水	牛乳 せんべい	ご飯　ハンバーグ 大根のナムル　スープ	米　豚肉　玉ねぎ　豆乳　じゃが芋　大根　人参 チンゲン菜　油揚げ	牛乳 たぬきうどん	540kcal 20.8g
5	木	牛乳 ビスケット	ご飯　助宗タラのから揚げ れんこんのきんぴら　鶏汁　オレンジ	米　助宗タラ　キャベツ　人参　れんこん いり胡麻　鶏肉　玉ねぎ　かぶ　オレンジ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	540kcal 20.8g
6	金	牛乳 せんべい	ご飯　高野豆腐の肉野菜煮 さつま芋のバター炒め　みそ汁　パイン	米　高野豆腐　豚肉　ほうれん草　人参　さつま芋 玉ねぎ　なす　ぶなしめじ　パイン	牛乳 マーラーカオ	540kcal 20.8g
7	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯　ささみのあおさチーズ焼き 白菜の和え物　みそ汁	米　ふりかけ　鶏肉　あおさ粉　スライスチーズ　玉ねぎ コーン　白菜　レッドピーマン　人参　カットワカメ	牛乳　おこめリング きな粉豆乳寒天	540kcal 20.8g
9	月	牛乳 せんべい	ふりかけごはん　助宗タラの南蛮漬け かぼちゃの煮もの　みそ汁　アップルゼリー	米　ふりかけ　助宗タラ　玉ねぎ　三色ピーマン かぼちゃ　人参　白菜　油揚げ　アップルジュース 粉寒天	牛乳 そぼろチャーハン	540kcal 20.8g
10	火	牛乳 ビスケット	ご飯　麻婆豆腐 マカロニサラダ　スープ	米　鶏肉　豆腐　玉ねぎ　生姜　グリンピース マカロニミックス　ほうれん草　トマト　じゃが芋 ごぼう	牛乳 ジャムおから蒸しパン	540kcal 20.8g
11	水	牛乳 せんべい	ふわふわ玉子丼 キャベツとツナの炒め物　みそ汁　柿	米　油揚げ　玉ねぎ　玉子　キャベツ ツナフレーク缶　人参　焼ふ　柿	牛乳　ウエハース かぼちゃもち	540kcal 20.8g
12	木	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 切干大根とひじきの和え物　ヨーグルト	米　豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆腐　カレールー 切干大根　小松菜　ひじき　ヨーグルト	牛乳 さつま芋パン	540kcal 20.8g
13	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ　みそ汁　バナナ	米　人参　すり胡麻　きゅうり　コーン　鮭 キャベツ　玉ねぎ　カットワカメ　バナナ	牛乳 フレンチトースト	540kcal 20.8g
14	土	牛乳 ビスケット	豚肉のみそにゅうめん 大根と玉子のサラダ　パイン	ソーメン　豚肉　玉ねぎ　人参　油揚げ　万能ねぎ 大根　玉子　パイン	牛乳 あおさ粉巻き納豆	540kcal 20.8g
16	月	牛乳 せんべい	ご飯　豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋と玉子炒め　すまし汁	米　豆腐　豚肉　大根　人参　さつま芋　玉子 パセリ　カットワカメ　ソーメン	牛乳 チーズスコーン	540kcal 20.8g
17	火	牛乳 ビスケット	ご飯　白糸タラのオランダ煮 炒りおから　みそ汁　白桃	米　白糸タラ　いり胡麻　かぼちゃ　鶏肉　人参 乾燥おから　万能ねぎ　白菜　花ふ　白桃	牛乳 コーンクリームパン	540kcal 20.8g
18	水	牛乳 せんべい	ご飯　ハンバーグ 大根のナムル　スープ	米　豚肉　玉ねぎ　豆乳　じゃが芋　大根　人参 チンゲン菜　油揚げ	牛乳 たぬきうどん	540kcal 20.8g
19	木	牛乳 ビスケット	ご飯　助宗タラのから揚げ れんこんのきんぴら　鶏汁　りんご	米　助宗タラ　キャベツ　人参　れんこん いり胡麻　鶏肉　玉ねぎ　かぶ　りんご	牛乳 米粉みそ蒸しパン	540kcal 20.8g
20	金	牛乳 せんべい	ご飯　高野豆腐の肉野菜煮 さつま芋のバター炒め　みそ汁　ヨーグルト	米　高野豆腐　豚肉　ほうれん草　人参　さつま芋 玉ねぎ　なす　なめこ　ヨーグルト	牛乳 マーラーカオ	540kcal 20.8g
21	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯　ささみのあおさチーズ焼き 白菜の和え物　みそ汁	米　ふりかけ　鶏肉　あおさ粉　スライスチーズ　玉ねぎ コーン　白菜　パプリカ　人参　カットワカメ	牛乳　おこめリング きな粉豆乳寒天	540kcal 20.8g
23	月	休園　勤労感謝の日				
24	火	牛乳 ビスケット	ご飯　麻婆豆腐 マカロニサラダ　スープ	米　鶏肉　豆腐　玉ねぎ　生姜　グリンピース マカロニミックス　ほうれん草　人参　じゃが芋　ゴボウ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	497kcal 18.7g
25	水	牛乳 せんべい	ふわふわ玉子丼 キャベツとツナの炒め物　みそ汁　オレンジゼリー	米　油揚げ　玉ねぎ　玉子　キャベツ ツナフレーク缶　人参　焼ふ　オレンジジュース　粉寒天	牛乳　ウエハース かぼちゃもち	480kcal 16.7g
26	木	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 切干大根とひじきの和え物　ヨーグルト	米　豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆腐　カレールー 切干大根　小松菜　ひじき　ヨーグルト	牛乳 さつま芋パン	498kcal 16.7g
27	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》舞茸ご飯　鮭のサクサクフライ かぶときゅうりのごまサラダ　みそ汁　バナナ	米　舞茸　人参　れんこん　鮭　キャベツ　かぶ きゅうり　いり胡麻　玉ねぎ　カットワカメ　バナナ	牛乳 フレンチトースト	510kcal 18.7g
28	土	牛乳 ビスケット	豚肉のみそにゅうめん 大根と玉子のサラダ　パイン	ソーメン　豚肉　玉ねぎ　人参　油揚げ　万能ねぎ 大根　玉子　パイン	牛乳 あおさ粉巻き納豆	501kcal 21.8g
30	月	牛乳 せんべい	ご飯　豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋と玉子炒め　すまし汁	米　豆腐　豚肉　大根　人参　さつま芋　玉子 パセリ　カットワカメ　ソーメン	牛乳 チーズスコーン	541kcal 20.8g

栄養士　外山　綾乃

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



11月の献立

とろポポロ保育園

幼児食

日	曜日	昼食 献立名	昼食 材料	午後おやつ	エネルギー たんぱく質
2	月	ご飯　豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋と玉子炒め　すまし汁	米　豆腐　豚肉　大根　人参　さつま芋　玉子 パセリ　カットワカメ　ソーメン	牛乳 チーズスコーン	654kcal 25.2g
3	火	休園　文化の日			
4	水	ご飯　ハンバーグ 大根のナムル　スープ	米　豚肉　玉ねぎ　豆乳　じゃが芋　大根　人参 チンゲン菜　油揚げ	牛乳 たぬきうどん	586kcal 20.9g
5	木	ご飯　助宗タラのから揚げ れんこんのきんぴら　鶏汁　オレンジ	米　助宗タラ　キャベツ　人参　れんこん いり胡麻　鶏肉　玉ねぎ　かぶ　オレンジ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	578kcal 19.6g
6	金	ご飯　高野豆腐の肉野菜煮 さつま芋のバター炒め　みそ汁　パイン	米　高野豆腐　豚肉　ほうれん草　人参　さつま芋 玉ねぎ　なす　ぶなしめじ　パイン	牛乳 マーラーカオ	688kcal 22.2g
7	土	ふりかけご飯　ささみのあおさチーズ焼き 白菜の和え物　みそ汁	米　ふりかけ　鶏肉　あおさ粉　スライスチーズ　玉ねぎ コーン　白菜　レッドピーマン　人参　カットワカメ	牛乳　おこめリング きな粉豆乳寒天	515kcal 23.8g
9	月	ふりかけごはん　助宗タラの南蛮漬け かぼちゃの煮もの　みそ汁　アップルゼリー	米　ふりかけ　助宗タラ　玉ねぎ　三色ピーマン かぼちゃ　人参　白菜　油揚げ　アップルジュース 粉寒天	牛乳 そぼろチャーハン	584kcal 21.4g
10	火	ご飯　麻婆豆腐 マカロニサラダ　スープ	米　鶏肉　豆腐　玉ねぎ　生姜　グリンピース マカロニミックス　ほうれん草　トマト　じゃが芋 ごぼう	牛乳 ジャムおから蒸しパン	598kcal 22.2g
11	水	ふわふわ玉子丼 キャベツとツナの炒め物　みそ汁　柿	米　油揚げ　玉ねぎ　玉子　キャベツ　ツナフレーク缶 人参　焼ふ　柿	牛乳　ウエハース かぼちゃもち	561kcal 19.6g
12	木	ポークカレーライス 切干大根とひじきの和え物　ヨーグルト	米　豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆腐　カレールー 切干大根　小松菜　ひじき　ヨーグルト	牛乳 さつま芋パン	597kcal 19.7g
13	金	《イベント給食》花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ　みそ汁　バナナ	米　人参　すり胡麻　きゅうり　コーン　鮭 キャベツ　玉ねぎ　カットワカメ　バナナ	牛乳 フレンチトースト	572kcal 22.0g
14	土	豚肉のみそにゅうめん 大根と玉子のサラダ　パイン	ソーメン　豚肉　玉ねぎ　人参　油揚げ　万能ねぎ 大根　玉子　パイン	牛乳 あおさ粉巻き納豆	606kcal 26.5g
16	月	ご飯　豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋と玉子炒め　すまし汁	米　豆腐　豚肉　大根　人参　さつま芋　玉子 パセリ　カットワカメ　ソーメン	牛乳 チーズスコーン	654kcal 25.2g
17	火	ご飯　白糸タラのオランダ煮 炒りおから　みそ汁　白桃	米　白糸タラ　いり胡麻　かぼちゃ　鶏肉　人参 乾燥おから　万能ねぎ　白菜　花ふ　白桃	牛乳 コーンクリームパン	599kcal 23.4g
18	水	ご飯　ハンバーグ 大根のナムル　スープ	米　豚肉　玉ねぎ　豆乳　じゃが芋　大根　人参 チンゲン菜　油揚げ	牛乳 たぬきうどん	586kcal 20.9g
19	木	ご飯　助宗タラのから揚げ れんこんのきんぴら　鶏汁　りんご	米　助宗タラ　キャベツ　人参　れんこん いり胡麻　鶏肉　玉ねぎ　かぶ　りんご	牛乳 米粉みそ蒸しパン	578kcal 19.4g
20	金	ご飯　高野豆腐の肉野菜煮 さつま芋のバター炒め　みそ汁　ヨーグルト	米　高野豆腐　豚肉　ほうれん草　人参　さつま芋 玉ねぎ　なす　なめこ　ヨーグルト	牛乳 マーラーカオ	697kcal 23.2g
21	土	ふりかけご飯　ささみのあおさチーズ焼き 白菜の和え物　みそ汁	米　ふりかけ　鶏肉　あおさ粉　スライスチーズ　玉ねぎ コーン　白菜　パプリカ　人参　カットワカメ	牛乳　おこめリング きな粉豆乳寒天	513kcal 23.7g
23	月	休園　勤労感謝の日			
24	火	ご飯　麻婆豆腐 マカロニサラダ　スープ	米　鶏肉　豆腐　玉ねぎ　生姜　グリンピース マカロニミックス　ほうれん草　人参　じゃが芋　ゴボウ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	601kcal 22.4g
25	水	ふわふわ玉子丼 キャベツとツナの炒め物　みそ汁　オレンジゼリー	米　油揚げ　玉ねぎ　玉子　キャベツ ツナフレーク缶　人参　焼ふ　オレンジジュース　粉寒天	牛乳　ウエハース かぼちゃもち	582kcal 19.9g
26	木	ポークカレーライス 切干大根とひじきの和え物　ヨーグルト	米　豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　豆腐 カレールー　切干大根　小松菜　ひじき　ヨーグルト	牛乳 さつま芋パン	597kcal 19.7g
27	金	《イベント給食》舞茸ご飯　鮭のサクサクフライ かぶときゅうりのごまサラダ　みそ汁　バナナ	米　舞茸　人参　れんこん　鮭　キャベツ　かぶ きゅうり　いり胡麻　玉ねぎ　カットワカメ　バナナ	牛乳 フレンチトースト	611kcal 22.5g
28	土	豚肉のみそにゅうめん 大根と玉子のサラダ　パイン	ソーメン　豚肉　玉ねぎ　人参　油揚げ　万能ねぎ 大根　玉子　パイン	牛乳 あおさ粉巻き納豆	606kcal 26.5g
30	月	ご飯　豆腐と豚肉のみそ煮 さつま芋と玉子炒め　すまし汁	米　豆腐　豚肉　大根　人参　さつま芋　玉子 パセリ　カットワカメ　ソーメン	牛乳 チーズスコーン	654kcal 25.2g

栄養士　外山　綾乃

都合により献立の変更がある場合もあります。