

2022



## 3月の献立



しきぽぽろ保育園

後期 10~11ヶ月

| 日  | 曜日 | 昼食  |                                     |
|----|----|---|-------------------------------------|
|    |    | 献立名   | 材料                                  |
| 1  | 火  | かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮<br>ごぼうと玉子のサラダ スープ             | 米 豚肉 玉ねぎ ごぼう チンゲン菜 玉子 かぼちゃ 人参       |
| 2  | 水  | かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮<br>鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ    | 米 白糸タラ キャベツ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ    |
| 3  | 木  | かゆ 鶏肉と大根の玉子とじ煮<br>すまし汁                        | 米 鶏肉 人参 大根 玉子 豆腐                    |
| 4  | 金  | かゆ 豚肉と野菜のくたくた煮<br>かぼちゃのマッシュ みそ汁               | 米 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 玉子 ワカメ       |
| 5  | 土  | かゆ カラスカレイと玉ねぎのやわらか煮<br>豚肉と豆腐のだし煮 きゅうりのサラダ みそ汁 | 米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豆腐 豚肉 きゅうり さつま芋   |
| 7  | 月  | かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮<br>白菜サラダ すまし汁                   | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 ソーメン            |
| 8  | 火  | かゆ 助宗タラとキャベツのくたくた煮<br>豆腐と小松菜のやわらか煮 みそ汁 りんご    | 米 助宗タラ キャベツ 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ ワカメ りんご   |
| 9  | 水  | 鶏肉のくたくた野菜うどん<br>さつま芋ときゅうりのサラダ                 | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ さつま芋 きゅうり         |
| 10 | 木  | かゆ 豚肉の玉子とじ煮<br>大根と人参のだし煮 すまし汁                 | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 大根 人参 えのき茸 豆腐 ワカメ       |
| 11 | 金  | かゆ 鮭と野菜の玉子とじ煮<br>鶏肉とさつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ         | 米 鮭 玉子 人参 ほうれん草 鶏肉 さつま芋 ミルク 玉ねぎ パナナ |
| 12 | 土  | かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮<br>大根と人参のサラダ みそ汁             | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 豆腐         |
| 14 | 月  | 人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのミルク煮<br>トマトとわかめのサラダ りんご           | 米 人参 鶏肉 玉ねぎ ミルク トマト ワカメ りんご         |
| 15 | 火  | かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮<br>ごぼうと玉子のサラダ スープ             | 米 豚肉 玉ねぎ ごぼう チンゲン菜 玉子 かぼちゃ 人参       |
| 16 | 水  | かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮<br>鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ    | 米 白糸タラ キャベツ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ    |
| 17 | 木  | かゆ 鶏肉のトマト煮<br>大根と人参のだし煮 すまし汁                  | 米 鶏肉 トマト 大根 人参 豆腐                   |
| 18 | 金  | かゆ 豚肉と野菜のくたくた煮<br>かぼちゃのマッシュ みそ汁               | 米 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 玉子 ワカメ       |
| 19 | 土  | かゆ カラスカレイと玉ねぎのやわらか煮<br>豚肉と豆腐のだし煮 きゅうりのサラダ みそ汁 | 米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豆腐 豚肉 きゅうり さつま芋   |
| 22 | 火  | かゆ 助宗タラとブロッコリーのだし煮<br>豆腐と小松菜のやわらか煮 みそ汁        | 米 助宗タラ ブロッコリー 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ ワカメ     |
| 23 | 水  | 鶏肉のくたくた野菜うどん<br>さつま芋ときゅうりのサラダ                 | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ さつま芋 きゅうり         |
| 24 | 木  | かゆ 豚肉の玉子とじ煮<br>大根と人参のだし煮 すまし汁                 | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 大根 人参 えのき茸 豆腐 ワカメ       |
| 25 | 金  | かゆ 鮭と野菜の玉子とじ煮<br>鶏肉とさつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ         | 米 鮭 玉子 人参 ほうれん草 鶏肉 さつま芋 ミルク 玉ねぎ パナナ |
| 26 | 土  | かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮<br>大根と人参のサラダ みそ汁             | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 豆腐         |
| 28 | 月  | かゆ 鶏肉とキャベツのミルク煮<br>トマトとわかめのサラダ りんご            | 米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ミルク トマト ワカメ りんご    |
| 29 | 火  | かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮<br>ごぼうと玉子のサラダ スープ             | 米 豚肉 玉ねぎ ごぼう チンゲン菜 玉子 かぼちゃ 人参       |
| 30 | 水  | かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮<br>鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ    | 米 白糸タラ キャベツ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ    |
| 31 | 木  | かゆ 鶏肉のトマト煮<br>大根と人参のだし煮 すまし汁                  | 米 鶏肉 トマト 大根 人参 豆腐                   |

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



## 3月の献立



しきポポロ保育園

乳児食

| 日  | 曜日 | 午前おやつ       | 昼食  |  | 午後おやつ                       | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|-------------|---|--|-----------------------------|------------------|
|    |    |             | 献立名   | 材料   |                             |                  |
| 1  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | スパゲティナポリタン<br>ごぼうたまごサラダ スープ                         | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう<br>チンゲン菜 玉子 いら胡麻 かぼちゃ 人参       | 牛乳<br>鶏もも肉とひじきのチャーハン        | 472kcal<br>18.1g |
| 2  | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 白糸タラの洋風照り焼き<br>炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ                     | 米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参<br>小松菜 花ふ しめじ パナナ             | 牛乳<br>じゃが芋のソフトクッキー          | 468kcal<br>17.8g |
| 3  | 木  | 牛乳<br>ビスケット | いなり寿司 大根と鶏肉の煮物<br>すまし汁 オレンジ <b>【イベント献立】</b>         | 米 油揚げ 玉子 人参 キヌサヤ 大根 鶏肉<br>水菜 豆腐 ねぎ オレンジ              | 牛乳<br>桃と小豆の米粉ケーキ            | 504kcal<br>19.0g |
| 4  | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけご飯 ハンバーグ<br>かぼちゃの煮物 みそ汁                         | 米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 人参<br>かぼちゃ 玉子 ワカメ                  | 牛乳<br>ミニ焼きうどん               | 490kcal<br>19.1g |
| 5  | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 カラスカレイの竜田焼き<br>茹で豚とお豆腐のサラダ みそ汁 ヨーグルト             | 米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 豆腐<br>きゅうり さつま芋 長ねぎ ヨーグルト       | 牛乳 オレンジゼリー<br>鉄カルウエハース      | 487kcal<br>18.7g |
| 7  | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め<br>白菜とコーンのサラダ すまし汁                  | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン すり胡麻 白菜<br>コーン ソーメン 長ねぎ             | 牛乳<br>メロンパン                 | 501kcal<br>16.9g |
| 8  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 助宗タラのサクサクフライ<br>豆腐と小松菜の煮物 みそ汁 りんご                | 米 助宗タラ キャベツ 豆腐 小松菜 人参<br>玉ねぎ ワカメ りんご                 | 牛乳<br>きなこ玉 洋なし              | 481kcal<br>22.0g |
| 9  | 水  | 牛乳<br>せんべい  | 鶏うどん さつま芋サラダ<br>ヨーグルト                               | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ<br>長ねぎ さつま芋 きゅうり ヨーグルト         | 牛乳 スティック野菜<br>チーズ入りふりかけおにぎり | 488kcal<br>17.7g |
| 10 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん<br>大根の炒め煮 すまし汁 オレンジ                  | 米 玉子 豚肉 玉ねぎ ねぎ 大根 人参<br>えのき茸 豆腐 ワカメ オレンジ             | 牛乳<br>米粉のドーナッツ              | 472kcal<br>18.6g |
| 11 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけごはん 鮭の菜種焼き<br>さつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ                 | 米 鮭 玉子 ほうれん草 人参 さつま芋 鶏肉<br>牛乳 パセリ 玉ねぎ 油揚げ パナナ        | 牛乳<br>ジャムパン 白桃              | 521kcal<br>21.5g |
| 12 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 ポテトコロッケ<br>大根サラダ みそ汁                             | 米 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 大根<br>人参 水菜 豆腐 なめこ                | 牛乳<br>チーズスコーン               | 520kcal<br>17.5g |
| 14 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ホワイトデー☆クリームライス りんご<br>トマトとわかめのツナサラダ <b>【イベント献立】</b> | 米 人参 鶏肉 玉ねぎ アスパラ シチューミクス<br>牛乳 グリンピース トマト ワカメ ツナ りんご | 牛乳<br>豆乳小豆いろいろ              | 514kcal<br>16.2g |
| 15 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | スパゲティナポリタン<br>ごぼうたまごサラダ スープ                         | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう<br>チンゲン菜 玉子 いら胡麻 かぼちゃ 人参       | 牛乳<br>鶏もも肉とひじきのチャーハン        | 472kcal<br>18.1g |
| 16 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 白糸タラの洋風照り焼き<br>炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ                     | 米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参<br>小松菜 花ふ しめじ パナナ             | 牛乳<br>じゃが芋のソフトクッキー          | 468kcal<br>17.8g |
| 17 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鶏もも肉の唐揚げ<br>大根の炒め煮 すまし汁                          | 米 鶏肉 にんにく 生姜 トマト 大根 人参<br>油揚げ 水菜 豆腐 ねぎ               | 牛乳<br>桃と小豆の米粉ケーキ            | 506kcal<br>17.4g |
| 18 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけご飯 ハンバーグ<br>かぼちゃの煮物 みそ汁                         | 米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 人参<br>かぼちゃ 玉子 ワカメ                  | 牛乳<br>ミニ焼きうどん               | 490kcal<br>19.1g |
| 19 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 カラスカレイの竜田焼き<br>茹で豚とお豆腐のサラダ みそ汁 ヨーグルト             | 米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 豆腐<br>きゅうり さつま芋 長ねぎ ヨーグルト       | 牛乳 オレンジゼリー<br>鉄カルウエハース      | 487kcal<br>18.7g |
| 22 | 火  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 助宗タラのサクサクフライ<br>豆腐と小松菜の煮物 みそ汁 黄桃                 | 米 助宗タラ ブロッコリー 豆腐 小松菜 人参<br>玉ねぎ ワカメ 黄桃                | 牛乳<br>きなこ玉 洋なし              | 493kcal<br>22.5g |
| 23 | 水  | 牛乳<br>ビスケット | 鶏うどん<br>さつま芋サラダ パイン                                 | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ<br>油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり パイン           | 牛乳 スティック野菜<br>チーズ入りふりかけおにぎり | 484kcal<br>16.8g |
| 24 | 木  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん<br>大根の炒め煮 すまし汁 オレンジ                  | 米 玉子 豚肉 玉ねぎ ねぎ 大根 人参<br>えのき茸 豆腐 ワカメ オレンジ             | 牛乳<br>米粉のドーナッツ              | 464kcal<br>18.6g |
| 25 | 金  | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけごはん 鮭の菜種焼き<br>さつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ                 | 米 鮭 玉子 ほうれん草 人参 さつま芋 鶏肉<br>牛乳 パセリ 玉ねぎ 油揚げ パナナ        | 牛乳<br>ジャムパン 白桃              | 522kcal<br>21.6g |
| 26 | 土  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 ポテトコロッケ<br>大根サラダ みそ汁                             | 米 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 大根 人参<br>水菜 豆腐 なめこ                | 牛乳<br>チーズスコーン               | 524kcal<br>17.4g |
| 28 | 月  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 キャベツのクリームシチュー<br>トマトとわかめのツナサラダ りんご               | 米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 シチューミクス<br>牛乳 グリンピース トマト ワカメ ツナ りんご | 牛乳<br>豆乳小豆いろいろ              | 504kcal<br>16.3g |
| 29 | 火  | 牛乳<br>せんべい  | スパゲティナポリタン<br>ごぼうたまごサラダ スープ                         | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう<br>チンゲン菜 玉子 いら胡麻 かぼちゃ 人参       | 牛乳<br>鶏もも肉とひじきのチャーハン        | 475kcal<br>18.2g |
| 30 | 水  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 白糸タラの洋風照り焼き<br>炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ                     | 米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参<br>小松菜 花ふ しめじ パナナ             | 牛乳<br>じゃが芋のソフトクッキー          | 471kcal<br>17.8g |
| 31 | 木  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鶏もも肉の唐揚げ<br>大根の炒め煮 すまし汁                          | 米 鶏肉 にんにく 生姜 トマト 大根 人参<br>油揚げ 水菜 豆腐 ねぎ               | 牛乳<br>桃と小豆の米粉ケーキ            | 499kcal<br>17.4g |

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022




幼児食

| 日  | 曜日 | 昼食  |  | 午後おやつ                       | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|---|--|-----------------------------|------------------|
|    |    | 献立名   | 材料   |                             |                  |
| 1  | 火  | スパゲティナポリタン<br>ごぼうたまごサラダ スープ                         | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう<br>チンゲン菜 玉子 いらり胡麻 かぼちゃ 人参      | 牛乳<br>鶏そぼろとひじきのチャーハン        | 568kcal<br>21.7g |
| 2  | 水  | ご飯 白糸タラの洋風照り焼き<br>炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ                     | 米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参<br>小松菜 花ふ しめじ パナナ             | 牛乳<br>じゃが芋のソフトクッキー          | 567kcal<br>21.3g |
| 3  | 木  | いなり寿司 大根と鶏肉の煮物<br>すまし汁 オレンジ <b>【イベント献立】</b>         | 米 油揚げ 玉子 人参 キヌサヤ 大根 鶏肉<br>水菜 豆腐 ねぎ オレンジ              | 牛乳<br>桃と小豆の米粉ケーキ            | 605kcal<br>22.8g |
| 4  | 金  | ふりかけご飯 ハンバーグ<br>かぼちゃの煮物 みそ汁                         | 米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 人参<br>かぼちゃ 玉子 ワカメ                  | 牛乳<br>ミニ焼きうどん               | 587kcal<br>23.0g |
| 5  | 土  | ご飯 カラスカレイの竜田焼き<br>茹で豚とお豆腐のサラダ みそ汁 ヨーグルト             | 米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 豆腐<br>きゅうり さつま芋 長ねぎ ヨーグルト       | 牛乳 オレンジゼリー<br>鉄カルウエハース      | 588kcal<br>22.4g |
| 7  | 月  | ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め<br>白菜とコーンのサラダ すまし汁                  | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン すり胡麻 白菜<br>コーン ソーメン 長ねぎ             | 牛乳<br>メロンパン                 | 602kcal<br>19.9g |
| 8  | 火  | ご飯 助宗タラのサクサクフライ<br>豆腐と小松菜の煮物 みそ汁 りんご                | 米 助宗タラ キャベツ 豆腐 小松菜 人参<br>玉ねぎ ワカメ りんご                 | 牛乳<br>きなこ玉 洋なし              | 581kcal<br>26.9g |
| 9  | 水  | 鶏うどん さつま芋サラダ<br>ヨーグルト                               | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ<br>長ねぎ さつま芋 きゅうり ヨーグルト         | 牛乳 スティック野菜<br>チーズ入りふりかけおにぎり | 593kcal<br>21.2g |
| 10 | 木  | ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん<br>大根の炒め煮 すまし汁 オレンジ                  | 米 玉子 豚肉 玉ねぎ ねぎ 大根 人参<br>えのき草 豆腐 ワカメ オレンジ             | 牛乳<br>米粉のドーナツ               | 562kcal<br>22.3g |
| 11 | 金  | ふりかけごはん 鮭の菜種焼き<br>さつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ                 | 米 鮭 玉子 ほうれん草 人参 さつま芋 鶏肉<br>牛乳 パセリ 玉ねぎ 油揚げ パナナ        | 牛乳<br>ジャムパン 白桃              | 629kcal<br>26.2g |
| 12 | 土  | ご飯 ポテトコロケ<br>大根サラダ みそ汁                              | 米 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 大根<br>人参 水菜 豆腐 なめこ                | 牛乳<br>チーズスコーン               | 632kcal<br>20.7g |
| 14 | 月  | ホワイトデー☆クリームライス りんご<br>トマトとわかめのツナサラダ <b>【イベント献立】</b> | 米 人参 鶏肉 玉ねぎ アスパラ シチューミクス<br>牛乳 グリンピース トマト ワカメ ツナ りんご | 牛乳<br>豆乳小豆ういろ               | 620kcal<br>19.0g |
| 15 | 火  | スパゲティナポリタン<br>ごぼうたまごサラダ スープ                         | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう<br>チンゲン菜 玉子 いらり胡麻 かぼちゃ 人参      | 牛乳<br>鶏そぼろとひじきのチャーハン        | 568kcal<br>21.7g |
| 16 | 水  | ご飯 白糸タラの洋風照り焼き<br>炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ                     | 米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参<br>小松菜 花ふ しめじ パナナ             | 牛乳<br>じゃが芋のソフトクッキー          | 567kcal<br>21.3g |
| 17 | 木  | ご飯 鶏もも肉の唐揚げ<br>大根の炒め煮 すまし汁                          | 米 鶏肉 にんにく 生姜 トマト 大根 人参<br>油揚げ 水菜 豆腐 ねぎ               | 牛乳<br>桃と小豆の米粉ケーキ            | 608kcal<br>20.7g |
| 18 | 金  | ふりかけご飯 ハンバーグ<br>かぼちゃの煮物 みそ汁                         | 米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 人参<br>かぼちゃ 玉子 ワカメ                  | 牛乳<br>ミニ焼きうどん               | 587kcal<br>23.0g |
| 19 | 土  | ご飯 カラスカレイの竜田焼き<br>茹で豚とお豆腐のサラダ みそ汁 ヨーグルト             | 米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 豆腐<br>きゅうり さつま芋 長ねぎ ヨーグルト       | 牛乳 オレンジゼリー<br>鉄カルウエハース      | 588kcal<br>22.4g |
| 22 | 火  | ご飯 助宗タラのサクサクフライ<br>豆腐と小松菜の煮物 みそ汁 黄桃                 | 米 助宗タラ ブロッコリー 豆腐 小松菜 人参<br>玉ねぎ ワカメ 黄桃                | 牛乳<br>きなこ玉 洋なし              | 591kcal<br>27.4g |
| 23 | 水  | 鶏うどん<br>さつま芋サラダ パイン                                 | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ<br>油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり パイン           | 牛乳 スティック野菜<br>チーズ入りふりかけおにぎり | 584kcal<br>19.9g |
| 24 | 木  | ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん<br>大根の炒め煮 すまし汁 オレンジ                  | 米 玉子 豚肉 玉ねぎ ねぎ 大根 人参<br>えのき草 豆腐 ワカメ オレンジ             | 牛乳<br>米粉のドーナツ               | 562kcal<br>22.3g |
| 25 | 金  | ふりかけごはん 鮭の菜種焼き<br>さつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ                 | 米 鮭 玉子 ほうれん草 人参 さつま芋 鶏肉<br>牛乳 パセリ 玉ねぎ 油揚げ パナナ        | 牛乳<br>ジャムパン 白桃              | 629kcal<br>26.2g |
| 26 | 土  | ご飯 ポテトコロケ<br>大根サラダ みそ汁                              | 米 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 大根 人参<br>水菜 豆腐 なめこ                | 牛乳<br>チーズスコーン               | 632kcal<br>20.7g |
| 28 | 月  | ご飯 キャベツのクリームシチュー<br>トマトとわかめのツナサラダ りんご               | 米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 シチューミクス<br>牛乳 グリンピース トマト ワカメ ツナ りんご | 牛乳<br>豆乳小豆ういろ               | 611kcal<br>19.1g |
| 29 | 火  | スパゲティナポリタン<br>ごぼうたまごサラダ スープ                         | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう<br>チンゲン菜 玉子 いらり胡麻 かぼちゃ 人参      | 牛乳<br>鶏そぼろとひじきのチャーハン        | 568kcal<br>21.7g |
| 30 | 水  | ご飯 白糸タラの洋風照り焼き<br>炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ                     | 米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参<br>小松菜 花ふ しめじ パナナ             | 牛乳<br>じゃが芋のソフトクッキー          | 567kcal<br>21.3g |
| 31 | 木  | ご飯 鶏もも肉の唐揚げ<br>大根の炒め煮 すまし汁                          | 米 鶏肉 にんにく 生姜 トマト 大根 人参<br>油揚げ 水菜 豆腐 ねぎ               | 牛乳<br>桃と小豆の米粉ケーキ            | 608kcal<br>20.7g |

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。