

2022



7月の献立

しきぽぽろ保育園

中期 8~9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉と白菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 鶏肉 白菜 じゃが芋 パナナ
2	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 人参と小松菜のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン
4	月	かゆ 鮭とブロッコリーのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 ブロッコリー 鶏肉 人参 ほうれん草
5	火	しらすかゆ 鶏肉と白菜のとろとろ煮 みそ汁	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐
6	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 キャベツと人参のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 パナナ
7	木	トマトの玉子とじそうめん 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 きゅうりのサラダ	ソーメン 卵黄 トマト 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり
8	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツのサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ かぼちゃ 人参 パナナ
9	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 白菜 焼ふ
11	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 お豆腐サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす ミルク 豆腐 きゅうり 人参
12	火	かゆ カラスカレイと玉ねぎのとろとろ煮 ブロッコリーとパプリカの玉子とじ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パプリカ 卵黄 キャベツ
13	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人参 ミルク
14	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ なす チンゲン菜 卵黄 キャベツ 人参 豆腐
15	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉と白菜のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 鶏肉 白菜 じゃが芋
16	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 人参と小松菜のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン
19	火	しらすかゆ 鶏肉と白菜のとろとろ煮 みそ汁	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐
20	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 キャベツと人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参
21	木	かゆ 豆腐と鶏肉の玉子煮 きゅうりと人参のサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 きゅうり 人参 大根 小松菜
22	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツのサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ かぼちゃ 人参 パナナ
23	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 白菜 焼ふ
25	月	かゆ 鶏肉と野菜ミルク煮 お豆腐サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす ミルク 豆腐 きゅうり 人参
26	火	かゆ カラスカレイと玉ねぎのとろとろ煮 ブロッコリーとパプリカの玉子とじ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パプリカ 卵黄 キャベツ
27	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人参 ミルク
28	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ なす チンゲン菜 卵黄 キャベツ 人参 豆腐
29	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉と白菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 鶏肉 白菜 じゃが芋 パナナ
30	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 人参と小松菜のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン

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



7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	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豚肉と白菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 パナナ
2	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 人参と小松菜のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン
4	月	かゆ 鮭とブロッコリーのだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 ブロッコリー 豚肉 人参 ほうれん草
5	火	しらすかゆ 鶏肉と白菜のとろとろ煮 みそ汁	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐
6	水	かゆ 豚肉と玉ねぎ煮 キャベツと人参のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 パナナ
7	木	トマトの玉子とじそうめん 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 きゅうりとわかめのサラダ	ソーメン 玉子 トマト 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり ワカメ
8	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツのサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ かぼちゃ 人参 パナナ
9	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 大根のだし煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 白菜 焼ふ
11	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 お豆腐サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす ミルク 豆腐 きゅうり 人参
12	火	かゆ カラスカレイと玉ねぎのとろとろ煮 ブロッコリーとパプリカの玉子とじ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パプリカ 玉子 キャベツ ワカメ
13	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜のサラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人参 ミルク
14	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ なす チンゲン菜 玉子 キャベツ 人参 豆腐 しめじ
15	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豚肉と白菜のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋
16	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 人参と小松菜のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン
19	火	しらすかゆ 鶏肉と白菜のとろとろ煮 みそ汁	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐
20	水	かゆ 豚肉と玉ねぎ煮 キャベツと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参
21	木	かゆ 豆腐と鶏肉の玉子煮 きゅうりと人参のサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 玉子 きゅうり 人参 大根 小松菜
22	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツのサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ かぼちゃ 人参 パナナ
23	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 大根のだし煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 白菜 焼ふ
25	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 お豆腐サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす ミルク 豆腐 きゅうり 人参
26	火	かゆ カラスカレイと玉ねぎのとろとろ煮 ブロッコリーとパプリカの玉子とじ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パプリカ 玉子 キャベツ ワカメ
27	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜のサラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人参 ミルク
28	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ なす チンゲン菜 玉子 キャベツ 人参 豆腐 しめじ
29	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豚肉と白菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 パナナ
30	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 人参と小松菜のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン

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



7月の献立

しきぽぽろ保育園

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	金	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 ごぼう パナナ	牛乳 ふんわりスコーン	470kcal 17.6g
2	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん 茹で鶏の中華だれ ひじきの煮物 すまし汁	米 納豆 鶏肉 キャベツ ひじき 油揚げ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン	牛乳 かぼちゃのきなこごま団子	510kcal 20.6g
4	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のカレーマヨ焼き 炒りおから みそ汁 黄桃	米 鮭 ブロッコリー 豚肉 人参 ほうれん草 カレー粉 おから グリンピース ねぎ 黄桃	牛乳 さつま芋ようかん	466kcal 17.5g
5	火	牛乳 せんべい	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 鶏肉と白菜のとろみ煮 みそ汁 オレンジ	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 コーン あおさ粉 ごぼう オレンジ 米粉	牛乳 人参おから蒸しパン	501kcal 16.9g
6	水	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 パナナ ハヤシルー グリンピース	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	438kcal 14.2g
7	木	牛乳 せんべい	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめの和風マヨ和え ヨーグルト 《イベント給食》	ソーメン 玉子 トマト 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり ワカメ ツナ オクラ ヨーグルト	牛乳 ピラフおにぎり	471kcal 18.3g
8	金	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとコーンのサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ かぼちゃ 人参 パナナ グリンピース	牛乳 ミルク風味食パン 黄桃	472kcal 15.8g
9	土	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 大根の信田煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 白菜 焼ふ 生姜 油揚げ	牛乳 みそポテト 鉄分強化チーズ	503kcal 19.6g
11	月	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー お豆腐サラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 豆腐 きゅうり 人参 トマト 牛乳 カレールー 白桃	牛乳 冷やしきつねうどん	517kcal 19.4g
12	火	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ ブロッコリーの玉子炒め みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パプリカ 玉子 キャベツ ワカメ	牛乳 バインの米粉蒸しケーキ	453kcal 15.0g
13	水	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人参 牛乳 グリンピース 油揚げ	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	526kcal 19.6g
14	木	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め キャベツのツナサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ なす チンゲン菜 しめじ 人参キャ ベツ 豆腐 玉子 ツナフレーク ヨーグルト	牛乳 米粉のドーナッツ	484kcal 20.5g
15	金	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 パイン	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 コーン ごぼう パイン	牛乳 ふんわりスコーン	468kcal 17.5g
16	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん 茹で鶏の中華だれ ひじきの煮物 すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン 納豆 ひじき	牛乳 かぼちゃのきなこごま団子	510kcal 20.6g
19	火	牛乳 ビスケット	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 鶏肉と白菜のとろみ煮 みそ汁 みかん	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 米粉 コーン あおさ粉 ごぼう みかん	牛乳 人参おから蒸しパン	512kcal 16.8g
20	水	牛乳 せんべい	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 ハヤシルー グリンピース オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	432kcal 14.2g
21	木	牛乳 ビスケット	ひまわりライス 豆腐の野菜煮 スープ ヨーグルト 《イベント給食》	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 玉子 きゅうり 人参 大根 小松菜 ねぎ ヨーグルト	牛乳 ピラフおにぎり	503kcal 19.8g
22	金	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとコーンのサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ かぼちゃ 人参 パナナ グリンピース コーン	牛乳 ミルク風味食パン 黄桃	476kcal 15.8g
23	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 大根の信田煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 白菜 焼ふ 生姜	牛乳 みそポテト 鉄分強化チーズ	494kcal 19.5g
25	月	牛乳 せんべい	夏野菜カレー お豆腐サラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 トマト 豆腐 きゅうり カレールー 牛乳 白桃	牛乳 冷やしきつねうどん	515kcal 19.5g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ ブロッコリーの玉子炒め みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パプリカ 玉子 キャベツ ワカメ オレンジ	牛乳 バインの米粉蒸しケーキ	459kcal 14.9g
27	水	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人参 牛乳 グリンピース 油揚げ	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	523kcal 19.7g
28	木	牛乳 ビスケット	ご飯 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め キャベツのツナサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ なす チンゲン菜 しめじ 人参キャ ベツ 豆腐 玉子 ツナフレーク ヨーグルト	牛乳 米粉のドーナッツ	488kcal 20.5g
29	金	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 パナナ コーン ごぼう	牛乳 ふんわりスコーン	474kcal 17.6g
30	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん 茹で鶏の中華だれ ひじきの煮物 すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン 納豆 ひじき 油揚げ	牛乳 かぼちゃのきなこごま団子	501kcal 20.5g

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



7月の献立

しきぽぽ保育園

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	金	ご飯 助宗タラの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 バナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 ごぼう バナナ	牛乳 ふんわりスコーン	571kcal 21.0g
2	土	納豆ごはん 茹で鶏の中華だれ ひじきの煮物 すまし汁	米 納豆 鶏肉 キャベツ ひじき 油揚げ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン	牛乳 かぼちゃのきなごま団子	613kcal 24.9g
4	月	鉄分強化! ふりかけごはん 鮭のカレーマヨ焼き 炒りおから みそ汁 黄桃	米 鮭 ブロッコリー 豚肉 人参 ほうれん草 カレー粉 おから グリンピース ねぎ 黄桃	牛乳 さつま芋ようかん	555kcal 20.9g
5	火	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 鶏肉と白菜のとりみ煮 みそ汁 オレンジ	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 コーン あおさ粉 ごぼう オレンジ 米粉	牛乳 人参おから蒸しパン	606kcal 19.9g
6	水	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 バナナ ハヤシルー グリンピース	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	518kcal 16.4g
7	木	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめの和風マヨ和え ヨーグルト 《イベント給食》	ソーメン 玉子 トマト 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり ワカメ ツナフレーク オクラ ヨーグルト	牛乳 ピラフおにぎり	567kcal 21.9g
8	金	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとコーンのサラダ スープ バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ かぼちゃ 人参 バナナ グリンピース	牛乳 ミルク風味食パン 黄桃	574kcal 18.6g
9	土	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 大根の信田煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 白菜 焼ふ 生姜 油揚げ	牛乳 みそポテト 鉄分強化チーズ	604kcal 23.6g
11	月	夏野菜カレー お豆腐サラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 豆腐 きゅうり 人参 トマト 牛乳 カレールー 白桃	牛乳 冷やしきつねうどん	620kcal 23.4g
12	火	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ ブロッコリーの玉子炒め みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パプリカ 玉子 キャベツ ワカメ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	542kcal 17.4g
13	水	スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人参 牛乳 グリンピース 油揚げ	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	681kcal 25.9g
14	木	ご飯 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め キャベツのツナサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ なす テンゲン菜 玉子 キャベツ 人参 豆腐 しめじ ツナフレーク ヨーグルト	牛乳 米粉のドーナッツ	585kcal 24.8g
15	金	ご飯 助宗タラの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 パイン	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 コーン ごぼう パイン	牛乳 ふんわりスコーン	569kcal 20.9g
16	土	納豆ごはん 茹で鶏の中華だれ ひじきの煮物 すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン 納豆 ひじき	牛乳 かぼちゃのきなごま団子	613kcal 24.9g
19	火	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 鶏肉と白菜のとりみ煮 みそ汁 みかん	米 しらす干し 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 米粉 コーン あおさ粉 ごぼう みかん	牛乳 人参おから蒸しパン	613kcal 20.0g
20	水	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 ハヤシルー グリンピース オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	514kcal 16.4g
21	木	ひまわりライス 豆腐の野菜煮 スープ ヨーグルト 《イベント給食》	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 玉子 きゅうり 人参 大根 小松菜 ねぎ ヨーグルト	牛乳 ピラフおにぎり	601kcal 23.9g
22	金	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとコーンのサラダ スープ バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ かぼちゃ 人参 バナナ グリンピース コーン	牛乳 ミルク風味食パン 黄桃	574kcal 18.6g
23	土	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 大根の信田煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 白菜 焼ふ 生姜	牛乳 みそポテト 鉄分強化チーズ	604kcal 23.6g
25	月	夏野菜カレー お豆腐サラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 トマト 豆腐 きゅうり カレールー 牛乳 白桃	牛乳 冷やしきつねうどん	620kcal 23.4g
26	火	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ ブロッコリーの玉子炒め みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パプリカ 玉子 キャベツ ワカメ オレンジ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	542kcal 17.4g
27	水	スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 白菜 さつま芋 人参 牛乳 グリンピース 油揚げ	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	681kcal 25.9g
28	木	ご飯 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め キャベツのツナサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ なす テンゲン菜 玉子 キャベツ 人参 豆腐 しめじ ツナフレーク ヨーグルト	牛乳 米粉のドーナッツ	585kcal 24.8g
29	金	ご飯 助宗タラの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 バナナ	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 じゃが芋 バナナ コーン ごぼう	牛乳 ふんわりスコーン	571kcal 21.0g
30	土	納豆ごはん 茹で鶏の中華だれ ひじきの煮物 すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ソーメン 納豆 ひじき 油揚げ	牛乳 かぼちゃのきなごま団子	613kcal 24.9g

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。