

2020



5月の献立

しきポポロ保育園

初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
2	土	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
7	木	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
8	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
9	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
11	月	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
12	火	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
13	水	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
14	木	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
15	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
16	土	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
18	月	かゆペースト トマトペースト	米 トマト
19	火	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
20	水	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
21	木	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
22	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
23	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
25	月	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
26	火	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
27	水	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
28	木	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
29	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
30	土	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



5月の献立

しきぽぽ保育園

中期 8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	金	かゆ スープ ブロccoliと人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 豆腐
2	土	かゆ みそ汁 人参の玉子とじ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 卵黄 大根
7	木	かゆ みそ汁 ブロccoliサラダ 鶏肉のコトコト煮	米 鶏肉 アスパラ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 花ふ
8	金	かゆ みそ汁 カリフラワーと人参のサラダ 鶏肉とほうれん草の玉子とじ	米 鶏肉 ほうれん草 卵黄 カリフラワー 人参 白菜
9	土	かゆ すまし汁 大根サラダ 豆腐と鶏肉のうま煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 焼ふ 卵黄
11	月	かゆ 白菜の玉子和え 鶏肉とじゃが芋のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 卵黄
12	火	かゆ みそ汁 キャベツと人参のサラダ 白糸タラと玉ねぎのだし煮	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 さつま芋
13	水	かゆ すまし汁 ブロccoliのサラダ チキンのやわらか煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロccoli 花ふ
14	木	かゆ みそ汁 鶏肉と小松菜の和えもの 助宗タラと人参のだし煮	米 助宗タラ 人参 鶏肉 小松菜 パプリカ黄 大根
15	金	かゆ スープ ブロccoliと人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 豆腐
16	土	かゆ みそ汁 人参の玉子とじ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 卵黄 大根
18	月	かゆ みそ汁 トマトときゅうりのサラダ 豆腐と鶏肉のコトコト煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン トマト きゅうり 小松菜 焼ふ
19	火	かゆ スープ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 大根
20	水	かゆ みそ汁 じゃが芋のマッシュ カラスカレイとトマトの玉子とじ煮 パナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ トマト 卵黄 じゃが芋 ピーマン ほうれん草 パナナ
21	木	かゆ みそ汁 ブロccoliサラダ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー さつま芋 花ふ
22	金	かゆ みそ汁 きゅうりと人参のサラダ 鶏肉とほうれん草の玉子とじ パナナ	米 鶏肉 ほうれん草 卵黄 きゅうり 人参 白菜 パナナ
23	土	かゆ すまし汁 大根サラダ 豆腐と鶏肉のうま煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 焼ふ 卵黄
25	月	かゆ 白菜の玉子和え 鶏肉とじゃが芋のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 卵黄
26	火	かゆ みそ汁 キャベツと人参のサラダ 白糸タラと玉ねぎのだし煮	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 さつま芋
27	水	かゆ すまし汁 ブロccoliのサラダ チキンのやわらか煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロccoli 花ふ
28	木	かゆ みそ汁 鶏肉と小松菜の和えもの 助宗タラと人参のだし煮	米 助宗タラ 人参 鶏肉 小松菜 パプリカ黄 大根
29	金	かゆ スープ ブロccoliと人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 豆腐
30	土	かゆ みそ汁 人参の玉子とじ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 卵黄 大根

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



5月の献立

しきポポロ保育園

後期 10~11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	金	かゆ スープ ブロccoliーと人参のサラダ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 ブロccoliー 人参 チンゲン菜 豆腐
2	土	かゆ みそ汁 人参の玉子とじ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 玉子 大根
7	木	かゆ みそ汁 ブロccoliーサラダ 豚肉のコトコト煮	米 豚肉 アスパラ ブロccoliー 人参 玉ねぎ 花ふ
8	金	かゆ みそ汁 カリフラワーと人参のサラダ 鶏肉とほうれん草の玉子とじ	米 鶏肉 ほうれん草 玉子 カリフラワー 人参 白菜 ワカメ
9	土	かゆ すまし汁 大根サラダ 豆腐と豚肉のうま煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 焼ふ 玉子
11	月	かゆ 白菜の玉子和え 鶏肉とじゃが芋のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 玉子
12	火	かゆ みそ汁 キャベツと人参のサラダ 白糸タラと玉ねぎのだし煮	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 さつま芋 えのき茸
13	水	かゆ すまし汁 もやしとブロccoliーのサラダ チキンと大豆のやわらか煮	米 鶏肉 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ もやし ブロccoliー 花ふ
14	木	かゆ みそ汁 豚肉と小松菜の和えもの 助宗タラと人参のだし煮	米 助宗タラ 人参 豚肉 小松菜 パプリカ黄 大根
15	金	かゆ スープ ブロccoliーと人参のサラダ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 ブロccoliー 人参 チンゲン菜 豆腐
16	土	かゆ みそ汁 人参の玉子とじ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 玉子 大根
18	月	かゆ みそ汁 トマトときゅうりのサラダ 豆腐と豚肉のコトコト煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン トマト きゅうり 小松菜 焼ふ
19	火	かゆ スープ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツとスナップのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ スナップエンドウ 人参 大根 ワカメ
20	水	かゆ みそ汁 じゃが芋のマッシュ カラスカレイとトマトの玉子とじ煮 パナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ トマト 玉子 じゃが芋 ピーマン ほうれん草 パナナ
21	木	かゆ みそ汁 ブロccoliーサラダ 豚肉と玉ねぎのコトコト煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ブロccoliー さつま芋 花ふ
22	金	かゆ みそ汁 きゅうりと人参のサラダ 鶏肉とほうれん草の玉子とじ パナナ	米 鶏肉 ほうれん草 玉子 きゅうり 人参 白菜 ワカメ パナナ
23	土	かゆ すまし汁 大根サラダ 豆腐と豚肉のうま煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 焼ふ 玉子
25	月	かゆ 白菜の玉子和え 鶏肉とじゃが芋のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 玉子
26	火	かゆ みそ汁 キャベツと人参のサラダ 白糸タラと玉ねぎのだし煮	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 さつま芋 えのき茸
27	水	かゆ すまし汁 もやしとブロccoliーのサラダ チキンと大豆のやわらか煮	米 鶏肉 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ もやし ブロccoliー 花ふ
28	木	かゆ みそ汁 豚肉と小松菜の和えもの 助宗タラと人参のだし煮	米 助宗タラ 人参 豚肉 小松菜 パプリカ黄 大根
29	金	かゆ スープ ブロccoliーと人参のサラダ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 ブロccoliー 人参 チンゲン菜 豆腐
30	土	かゆ みそ汁 人参の玉子とじ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 玉子 大根

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



5月の献立



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	たまごチャーハン 中華スープ ブロッコリーと人参のサラダ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ キヌサヤ ツナフレーク ブロッコリー 人参 チンゲン菜 豆腐	牛乳 チーズスコーン	438kcal 16.9g
2	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 鶏肉のバター正油炒め	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 コーン 粉豆腐 人参 玉子 枝豆 大根 油揚げ	牛乳 さつま芋ようかん	445kcal 16.7g
7	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 マカロニサラダ こいのぼりコーンハンバーグ 【イベント献立】	米 豚肉 コーン 豆乳 グリンピース アスパラ マカロニ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 花ふ	牛乳 小松菜チャーハン	494kcal 16.8g
8	金	牛乳 せんべい	鶏そぼろ丼 みそ汁 カリフラワーと人参のサラダ みかん	米 鶏肉 玉子 ほうれん草 カリフラワー 人参 白いりごま 白菜 ワカメ みかん	牛乳 鉄カルウエハース 白桃寒天	411kcal 13.7g
9	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 黄桃 豆腐と豚肉のうま煮 大根とコーンのサラダ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 コーン 焼ふ 玉子 黄桃	牛乳 レーズンドーナツ	470kcal 16.1g
11	月	牛乳 せんべい	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 パセリ 玉子 ネーブル	牛乳 きつねうどん	486kcal 16.6g
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラの甘辛炒め キャベツのおかか和え	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 花かつお さつま芋 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	454kcal 14.4g
13	水	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 チキンと大豆のトマト煮 もやしのごま和え	米 鶏肉 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ トマト パセリ もやし ブロッコリー 白すりごま 長ねぎ 花ふ	牛乳 米粉のパンケーキ	445kcal 16.9g
14	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 助宗タラのパン粉焼き 茹で豚と小松菜のサラダ	米 助宗タラ あおさ粉 人参 豚肉 小松菜 パプリカ黄 大根 ごぼう ネーブル	牛乳 パイン 大学かぼちゃ	402kcal 13.7g
15	金	牛乳 せんべい	たまごチャーハン 中華スープ ブロッコリーと人参のサラダ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ 万能ねぎ ツナフレーク ブロッコリー 人参 チンゲン菜 豆腐	牛乳 チーズスコーン	438kcal 16.8g
16	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 鶏肉のバター正油炒め	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 コーン 粉豆腐 人参 玉子 枝豆 大根 油揚げ	牛乳 さつま芋ようかん	445kcal 16.7g
18	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐の肉野菜あんかけ きゅうりとトマトのサラダ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン きゅうり トマト ツナフレーク 小松菜 焼ふ ネーブル	牛乳 米粉とほうれん草のケーキ	435kcal 16.2g
19	火	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース スープ キャベツとスナップエンドウのサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース キャベツ スナップエンドウ 人参 大根 ワカメ	牛乳 きなこごま団子	413kcal 16.1g
20	水	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 パナナ カラスカレイのタルタル焼き じゃが芋の炒め煮	米 カラスカレイ 玉子 玉ねぎ トマト パセリ じゃが芋 ピーマン 黒いりごま ほうれん草 ごぼう パナナ	牛乳 ジャムおからパン	450kcal 13.9g
21	木	牛乳 ビスケット	クマさんライス みそ汁 マカロニサラダ 照り焼きハンバーグ 【イベント献立】	米 花かつお 人参 グリンピース レーズン 豚肉 玉ねぎ 牛乳 マカロニ ブロッコリー コーン さつま芋 花ふ	牛乳 小松菜チャーハン	538kcal 17.3g
22	金	牛乳 せんべい	鶏そぼろ丼 みそ汁 きゅうりと人参のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉子 ほうれん草 きゅうり 人参 白いりごま 白菜 ワカメ パナナ	牛乳 鉄カルウエハース 白桃寒天	407kcal 13.3g
23	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 オレンジ 豆腐と豚肉のうま煮 大根とコーンのサラダ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 コーン 焼ふ 玉子 ネーブル	牛乳 レーズンドーナツ	465kcal 16.1g
25	月	牛乳 せんべい	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 パセリ 玉子 ネーブル	牛乳 きつねうどん	486kcal 16.6g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラの甘辛炒め キャベツのおかか和え	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 花かつお さつま芋 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	454kcal 14.4g
27	水	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 チキンと大豆のトマト煮 もやしのごま和え	米 鶏肉 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ トマト パセリ もやし ブロッコリー 白すりごま 長ねぎ 花ふ	牛乳 米粉のパンケーキ	445kcal 16.9g
28	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 助宗タラのパン粉焼き 茹で豚と小松菜のサラダ	米 助宗タラ あおさ粉 人参 豚肉 小松菜 パプリカ黄 大根 ごぼう ネーブル	牛乳 パイン 大学かぼちゃ	402kcal 13.7g
29	金	牛乳 せんべい	たまごチャーハン 中華スープ ブロッコリーと人参のサラダ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ 万能ねぎ ツナフレーク ブロッコリー 人参 チンゲン菜 豆腐	牛乳 チーズスコーン	438kcal 16.8g
30	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 鶏肉のバター正油炒め	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 コーン 粉豆腐 人参 玉子 枝豆 大根 油揚げ	牛乳 さつま芋ようかん	445kcal 16.7g

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



5月の献立



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	たまごチャーハン 中華スープ ブロッコリーと人参のサラダ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ キヌサヤ ツナフレーク ブロッコリー 人参 チンゲン菜 豆腐	牛乳 チーズスコーン	584kcal 22.5g
2	土	ご飯 みそ汁 ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 鶏肉のバター正油炒め	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 コーン 粉豆腐 人参 玉子 枝豆 大根 油揚げ	牛乳 さつま芋ようかん	593kcal 22.3g
7	木	ご飯 みそ汁 マカロニサラダ こいのぼりコーンハンバーグ【イベント献立】	米 豚肉 コーン 豆乳 グリンピース アスパラ マカロニ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 花ふ	牛乳 小松菜チャーハン	659kcal 22.4g
8	金	鶏そぼろ丼 みそ汁 カリフラワーと人参のサラダ みかん	米 鶏肉 玉子 ほうれん草 カリフラワー 人参 白いりごま 白菜 ワカメ みかん	牛乳 鉄カルウエハース 白桃寒天	548kcal 18.2g
9	土	ご飯 すまし汁 黄桃 豆腐と豚肉のうま煮 大根とコーンのサラダ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 コーン 焼ふ 玉子 黄桃	牛乳 レーズンドーナッツ	626kcal 21.4g
11	月	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 パセリ 玉子 ネーブル	牛乳 きつねうどん	648kcal 22.1g
12	火	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラの甘辛炒め キャベツのおかか和え	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 花かつお さつま芋 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	605kcal 19.2g
13	水	ご飯 すまし汁 チキンと大豆のトマト煮 もやしのごま和え	米 鶏肉 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ トマト パセリ もやし ブロッコリー 白すりごま 長ねぎ 花ふ	牛乳 米粉のパンケーキ	593kcal 22.5g
14	木	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 助宗タラのパン粉焼き 茹で豚と小松菜のサラダ	米 助宗タラ あおさ粉 人参 豚肉 小松菜 パプリカ黄 大根 ごぼう ネーブル	牛乳 パイン 大学かぼちゃ	536kcal 18.3g
15	金	たまごチャーハン 中華スープ ブロッコリーと人参のサラダ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ 万能ねぎ ツナフレーク ブロッコリー 人参 チンゲン菜 豆腐	牛乳 チーズスコーン	584kcal 22.4g
16	土	ご飯 みそ汁 ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 鶏肉のバター正油炒め	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 コーン 粉豆腐 人参 玉子 枝豆 大根 油揚げ	牛乳 さつま芋ようかん	593kcal 22.3g
18	月	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐の肉野菜あんかけ きゅうりとトマトのサラダ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン きゅうり トマト ツナフレーク 小松菜 焼ふ ネーブル	牛乳 米粉とほうれん草のケーキ	580kcal 21.6g
19	火	スパゲッティミートソース スープ キャベツとスナップエンドウのサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース キャベツ スナップエンドウ 人参 大根 ワカメ	牛乳 きなごこま団子	551kcal 21.4g
20	水	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 パナナ カラスカレイのタルタル焼き じゃが芋の炒め煮	米 カラスカレイ 玉子 玉ねぎ トマト パセリ じゃが芋 ピーマン 黒いりごま ほうれん草 ごぼう パナナ	牛乳 ジャムおからパン	600kcal 18.5g
21	木	クマさんライス みそ汁 マカロニサラダ 照り焼きハンバーグ【イベント献立】	米 花かつお 人参 グリンピース レーズン 豚肉 玉ねぎ 牛乳 マカロニ ブロッコリー コーン さつま芋 花ふ	牛乳 小松菜チャーハン	717kcal 23.1g
22	金	鶏そぼろ丼 みそ汁 きゅうりと人参のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉子 ほうれん草 きゅうり 人参 白いりごま 白菜 ワカメ パナナ	牛乳 鉄カルウエハース 白桃寒天	542kcal 17.7g
23	土	ご飯 すまし汁 オレンジ 豆腐と豚肉のうま煮 大根とコーンのサラダ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 コーン 焼ふ 玉子 ネーブル	牛乳 レーズンドーナッツ	620kcal 21.5g
25	月	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 パセリ 玉子 ネーブル	牛乳 きつねうどん	648kcal 22.1g
26	火	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラの甘辛炒め キャベツのおかか和え	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 花かつお さつま芋 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	605kcal 19.2g
27	水	ご飯 すまし汁 チキンと大豆のトマト煮 もやしのごま和え	米 鶏肉 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ トマト パセリ もやし ブロッコリー 白すりごま 長ねぎ 花ふ	牛乳 米粉のパンケーキ	593kcal 22.5g
28	木	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 助宗タラのパン粉焼き 茹で豚と小松菜のサラダ	米 助宗タラ あおさ粉 人参 豚肉 小松菜 パプリカ黄 大根 ごぼう ネーブル	牛乳 パイン 大学かぼちゃ	536kcal 18.3g
29	金	たまごチャーハン 中華スープ ブロッコリーと人参のサラダ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ 万能ねぎ ツナフレーク ブロッコリー 人参 チンゲン菜 豆腐	牛乳 チーズスコーン	584kcal 22.4g
30	土	ご飯 みそ汁 ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 鶏肉のバター正油炒め	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 コーン 粉豆腐 人参 玉子 枝豆 大根 油揚げ	牛乳 さつま芋ようかん	593kcal 22.3g

都合により献立の変更がある場合もあります。