

2021



4月の献立

しきぽぽ保育園

初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	木	かゆペースト じゃが芋ペースト りんごペースト	米 じゃが芋 りんご
2	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
3	土	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
5	月	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
6	火	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
7	水	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
8	木	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
9	金	人参かゆペースト 大根ペースト	米 人参 大根
10	土	かゆペースト かぼちゃペースト りんごペースト	米 かぼちゃ りんご
12	月	かゆペースト ブロッコリーペースト りんごペースト	米 ブロッコリー りんご
13	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
14	水	かゆペースト 白菜ペースト バナナペースト	米 白菜 バナナ
15	木	かゆペースト じゃが芋ペースト りんごペースト	米 じゃが芋 りんご
16	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
17	土	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
19	月	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
20	火	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
21	水	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
22	木	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
23	金	人参かゆペースト 大根ペースト	米 人参 大根
24	土	かゆペースト かぼちゃペースト りんごペースト	米 かぼちゃ りんご
26	月	かゆペースト ブロッコリーペースト りんごペースト	米 ブロッコリー りんご
27	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
28	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
30	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合もあります

2021



4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	木	かゆ スープ りんご 鶏肉とじゃが芋のトマト煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ トマト 人参 りんご
2	金	かゆ キャベツときゅうりの玉子サラダ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 卵黄
3	土	かゆ みそ汁 とりささみと大根のサラダ カラスカレイのやわらか煮	米 カラスカレイ 鶏肉 大根 玉ねぎ
5	月	かゆ ほうれん草の玉子とじ煮 助宗タラとさつま芋のやわらか煮	米 助宗タラ さつま芋 ほうれん草 人参 卵黄
6	火	かゆ 豆乳スープ キャベツのサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 人参 豆乳
7	水	かゆ 小松菜とトマトのサラダ 鶏肉と野菜のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ミルク 小松菜 トマト
8	木	かゆ 白菜のサラダ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜
9	金	人参かゆ みそ汁 鶏肉のトマト煮	米 人参 鶏肉 玉ねぎ トマト 大根 小松菜
10	土	かゆ かぼちゃの玉子サラダ 鮭のミルク煮 りんご	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 卵黄 りんご
12	月	かゆ 大根とブロッコリーのサラダ 鶏肉のやわらか煮 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 大根 ブロッコリー りんご
13	火	かゆ すまし汁 豆腐のそぼろ煮 白糸タラとチンゲン菜のみそ煮	米 白糸タラ チンゲン菜 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄
14	水	かゆ みそ汁 パナナ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ インゲン 人参 卵黄 白菜 パナナ
15	木	かゆ スープ りんご 鶏肉とじゃが芋のトマト煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ トマト 人参 りんご
16	金	かゆ キャベツときゅうりの玉子サラダ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 卵黄
17	土	かゆ みそ汁 とりささみと大根のサラダ カラスカレイのやわらか煮	米 カラスカレイ 鶏肉 大根 玉ねぎ
19	月	かゆ ほうれん草の玉子とじ煮 助宗タラとさつま芋のやわらか煮	米 助宗タラ さつま芋 ほうれん草 人参 卵黄
20	火	かゆ 豆乳スープ キャベツのサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 人参 豆乳
21	水	かゆ 小松菜とトマトのサラダ 鶏肉と野菜のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ミルク 小松菜 トマト
22	木	かゆ 白菜のサラダ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜
23	金	人参かゆ みそ汁 鶏肉のトマト煮	米 人参 鶏肉 玉ねぎ トマト 大根 小松菜
24	土	かゆ みそ汁 かぼちゃの玉子サラダ 鮭のミルク煮 りんご	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 卵黄 かぶ インゲン りんご
26	月	かゆ 大根とブロッコリーのサラダ 鶏肉のやわらか煮 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 大根 ブロッコリー りんご
27	火	かゆ すまし汁 豆腐のそぼろ煮 白糸タラとチンゲン菜のみそ煮	米 白糸タラ チンゲン菜 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄
28	水	かゆ みそ汁 鶏肉と野菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 大根 インゲン 人参 卵黄 白菜
30	金	かゆ みそ汁 キャベツときゅうりの玉子サラダ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 卵黄 大根

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合もあります。

2021



4月の献立

しきポポロ保育園

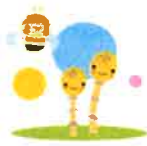
後期 10~11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	木	かゆ スープ りんご 鶏肉とじゃが芋のトマト煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ トマト ワカメ 人参 りんご
2	金	かゆ みそ汁 キャベツときゅうりの玉子サラダ 豚肉とチンゲン菜のやわらか煮	米 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉子 もやし
3	土	かゆ みそ汁 とりささみと大根のサラダ カラスカレイのやわらか煮	米 カラスカレイ 鶏肉 大根 玉ねぎ しめじ
5	月	かゆ ほうれん草の玉子とじ煮 助宗タラとさつま芋のやわらか煮	米 助宗タラ さつま芋 ほうれん草 人参 玉子
6	火	かゆ 豆乳スープ キャベツのサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 人参 豆乳
7	水	かゆ もやしとトマトのサラダ 豚肉と野菜のミルク煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ミルク もやし 小松菜 トマト
8	木	かゆ すまし汁 白菜とわかめのサラダ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ ごぼう
9	金	人参かゆ みそ汁 鶏肉のトマト煮	米 人参 鶏肉 玉ねぎ トマト 大根 小松菜
10	土	かゆ みそ汁 かぼちゃの玉子サラダ 鮭のミルク煮 りんご	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 玉子 えのき茸 りんご
12	月	かゆ 大根とブロッコリーのサラダ 鶏肉のやわらか煮 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 大根 ブロッコリー りんご
13	火	かゆ すまし汁 豆腐のそぼろ煮 白糸タラとチンゲン菜のみそ煮	米 白糸タラ チンゲン菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 ワカメ
14	水	かゆ みそ汁 パナナ 豚肉と野菜の玉子とじ煮	米 豚肉 玉ねぎ インゲン 人参 玉子 白菜 しめじ パナナ
15	木	かゆ スープ りんご 鶏肉とじゃが芋のトマト煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ トマト ワカメ 人参 りんご
16	金	かゆ みそ汁 キャベツときゅうりの玉子サラダ 豚肉とチンゲン菜のやわらか煮	米 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉子 もやし
17	土	かゆ みそ汁 とりささみと大根のサラダ カラスカレイのやわらか煮	米 カラスカレイ 鶏肉 大根 玉ねぎ しめじ
19	月	かゆ ほうれん草の玉子とじ煮 助宗タラとさつま芋のやわらか煮	米 助宗タラ さつま芋 ほうれん草 人参 玉子
20	火	かゆ 豆乳スープ キャベツのサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 人参 豆乳
21	水	かゆ もやしとトマトのサラダ 豚肉と野菜のミルク煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ミルク もやし 小松菜 トマト
22	木	かゆ すまし汁 白菜とわかめのサラダ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ ごぼう
23	金	人参かゆ みそ汁 鶏肉のトマト煮	米 トマト 大根 小松菜
24	土	かゆ みそ汁 かぼちゃの玉子サラダ 鮭のミルク煮 りんご	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 玉子 かぶ インゲン りんご
26	月	かゆ 大根とブロッコリーのサラダ 鶏肉のやわらか煮 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 大根 ブロッコリー りんご
27	火	かゆ すまし汁 豆腐のそぼろ煮 白糸タラとチンゲン菜のみそ煮	米 白糸タラ チンゲン菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 ワカメ
28	水	かゆ みそ汁 豚肉と野菜の玉子とじ煮	米 豚肉 玉ねぎ 大根 インゲン 人参 玉子 白菜 しめじ
30	金	かゆ みそ汁 キャベツときゅうりの玉子サラダ 豚肉とチンゲン菜のやわらか煮	米 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉子 大根

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合もあります。

2021



4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 たんぱく質
			献立名	材料		
1	木	牛乳 ビスケット	炊き込みチキンライス スープ ツナポテトコロッケ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ じゃが芋 ツナフレーク トマト 人参 ワカメ りんご	牛乳 骸カルシウムウエハース 洋なし寒天	488kcal 12.8g
2	金	牛乳 せんべい	納豆ごはん みそ汁 ハンバーグ キャベツの玉子サラダ	米 納豆 あおさ粉 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 キャベツ きゅうり 玉子 人参 もやし 油揚げ	牛乳 おとうふおからドーナッツ	533kcal 22.2g
3	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイのトマトソースがけ 鶏ささみと大根のサラダ	米 カラスカレイ トマト にんにく 鶏肉 大根 水菜 玉ねぎ しめじ プレーンヨーグルト	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	486kcal 19.6g
5	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 助宗タラのコロコロ揚げ ほうれん草の玉子炒め	米 助宗タラ さつま芋 玉子 ほうれん草 人参 キヌサヤ 長ねぎ ネーブル	牛乳 手作りプリン	486kcal 18.7g
6	火	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン 豆乳スープ キャベツとツナのマヨサラダ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ パセリ キャベツ ツナフレーク 人参 じゃが芋 豆乳	牛乳 ピラフおにぎり	497kcal 17.2g
7	水	牛乳 せんべい	ドライカレー ヨーグルト もやしとトマトのサラダ	米 豚肉 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン 牛乳 カレー粉 もやし 小松菜 トマト プレーンヨーグルト	牛乳 スイートポテト	479kcal 14.7g
8	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 鶏じゃが 白菜とわかめのごま和え	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ 白すりごま 水菜 ごぼう	牛乳 小豆ういろ	498kcal 15.9g
9	金	牛乳 せんべい	スナップえんどうとツナの炊き込みご飯 具だくさん汁 鶏唐揚げのマヨソース オレンジ<<イベント献立>>	米 スナップエンドウ ツナフレーク 人参 鶏肉 にんにく 玉ねぎ トマト 大根 小松菜 油揚げ ネーブル	牛乳 メロンパン	539kcal 16.5g
10	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 りんご 鮭のクリーム焼き かぼちゃの玉子サラダ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子 パセリ えのき茸 万能ねぎ りんご	牛乳 ミニ焼きうどん (ソース味)	510kcal 20.4g
12	月	牛乳 せんべい	ハヤシライス りんご 大根とブロッコリーのツナサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー パセリ 大根 ブロッコリー ツナフレーク りんご	牛乳 黄桃 かぼちゃもち	502kcal 14.4g
13	火	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 オレンジ 白糸タラのみそ焼き 豆腐のそぼろあんかけ	米 白糸タラ チンゲン菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 キヌサヤ 玉子 ワカメ ネーブル	牛乳 チーズ焼きおにぎり	502kcal 20.9g
14	水	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 パナナ ひじき入り厚焼き玉子 豚肉と厚揚げの煮物	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参 インゲン 白菜 しめじ パナナ	牛乳 パイン ミルク風味食パン	525kcal 20.2g
15	木	牛乳 ビスケット	炊き込みチキンライス スープ ツナポテトコロッケ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ じゃが芋 ツナフレーク トマト 人参 ワカメ りんご	牛乳 骸カルシウムウエハース 洋なし寒天	488kcal 12.8g
16	金	牛乳 せんべい	納豆ごはん みそ汁 ハンバーグ キャベツの玉子サラダ	米 納豆 あおさ粉 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 キャベツ きゅうり 玉子 人参 もやし 油揚げ	牛乳 おとうふおからドーナッツ	533kcal 22.1g
17	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイのトマトソースがけ 鶏ささみと大根のサラダ	米 カラスカレイ トマト にんにく 鶏肉 大根 水菜 玉ねぎ しめじ プレーンヨーグルト	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	486kcal 19.6g
19	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 助宗タラのコロコロ揚げ ほうれん草の玉子炒め	米 助宗タラ さつま芋 玉子 ほうれん草 人参 キヌサヤ 長ねぎ ネーブル	牛乳 手作りプリン	486kcal 18.5g
20	火	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン 豆乳スープ キャベツとツナのマヨサラダ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ パセリ キャベツ ツナフレーク 人参 じゃが芋 豆乳	牛乳 ピラフおにぎり	497kcal 17.1g
21	水	牛乳 せんべい	ドライカレー ヨーグルト もやしとトマトのサラダ	米 豚肉 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン 牛乳 カレー粉 もやし 小松菜 トマト プレーンヨーグルト	牛乳 スイートポテト	479kcal 14.7g
22	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 鶏じゃが 白菜とわかめのごま和え	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ 白すりごま 水菜 ごぼう	牛乳 小豆ういろ	498kcal 15.9g
23	金	牛乳 せんべい	ぶたさんライス 具だくさん汁 鶏唐揚げのマヨソース オレンジ<<イベント献立>>	米 人参 レーズン 竹輪 鶏肉 にんにく 玉ねぎ トマト 大根 小松菜 油揚げ ネーブル	牛乳 メロンパン	547kcal 16.0g
24	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 りんご 鮭のクリーム焼き かぼちゃの玉子サラダ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子 パセリ かぶ インゲン りんご	牛乳 ミニ焼きうどん (ソース味)	512kcal 20.6g
26	月	牛乳 せんべい	ハヤシライス りんご 大根とブロッコリーのツナサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー パセリ 大根 ブロッコリー ツナフレーク りんご	牛乳 黄桃 かぼちゃもち	502kcal 14.4g
27	火	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 洋なし 白糸タラのみそ焼き 豆腐のそぼろあんかけ	米 白糸タラ チンゲン菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 キヌサヤ 玉子 ワカメ 洋なし	牛乳 チーズ焼きおにぎり	509kcal 20.8g
28	水	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ ひじき入り厚焼き玉子 豚肉と大根の煮物	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 大根 人参 インゲン 白菜 しめじ ネーブル	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	490kcal 16.8g
30	金	牛乳 ビスケット	納豆ごはん みそ汁 ハンバーグ キャベツの玉子サラダ	米 納豆 あおさ粉 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 キャベツ きゅうり 玉子 人参 大根 油揚げ	牛乳 おとうふおからドーナッツ	536kcal 22.1g

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合もあります。



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	木	炊き込みチキンライス スープ ツナポテトコロケ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ じゃが芋 ツナフレーク トマト 人参 ワカメ りんご	牛乳 鉄カルシウムウエハース 洋なし寒天	589kcal 14.5g
2	金	納豆ごはん みそ汁 ハンバーグ キャベツの玉子サラダ	米 納豆 あおさ粉 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 キャベツ きゅうり 玉子 人参 もやし 油揚げ	牛乳 おとうふおからドーナッツ	698kcal 29.3g
3	土	ご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイのトマトソースがけ 鶏ささみと大根のサラダ	米 カラスカレイ トマト にんにく 鶏肉 大根 水菜 玉ねぎ しめじ プレーンヨーグルト	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	587kcal 23.6g
5	月	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 助宗タラのコロコロ揚げ ほうれん草の玉子炒め	米 助宗タラ さつま芋 玉子 ほうれん草 人参 キヌサヤ 長ねぎ ネーブル	牛乳 手作りプリン	581kcal 22.2g
6	火	スパゲティナポリタン 豆乳スープ キャベツとツナのマヨサラダ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ パセリ キャベツ ツナフレーク 人参 じゃが芋 豆乳	牛乳 ピラフおにぎり	594kcal 20.2g
7	水	ドライカレー ヨーグルト もやしとトマトのサラダ	米 豚肉 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン 牛乳 カレー粉 もやし 小松菜 トマト プレーンヨーグルト	牛乳 スイートポテト	572kcal 17.1g
8	木	ご飯 すまし汁 鶏じゃが 白菜とわかめのごま和え	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ 白すりごま 水菜 ごぼう	牛乳 小豆いろいろ	602kcal 18.6g
9	金	スナックエンドウとツナの炊き込みご飯 具だくさん汁 鶏唐揚げのマヨソース オレンジ<<イベント献立>>	米 スナックエンドウ ツナフレーク 人参 鶏肉 にんにく 玉ねぎ トマト 大根 小松菜 油揚げ ネーブル	牛乳 メロンパン	707kcal 21.8g
10	土	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 りんご 鮭のクリーム焼き かぼちゃの玉子サラダ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子 パセリ えのき茸 万能ねぎ りんご	牛乳 ミニ焼きうどん(ソース味)	617kcal 24.7g
12	月	ハヤシライス りんご 大根とブロッコリーのツナサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー パセリ 大根 ブロッコリー ツナフレーク りんご	牛乳 黄桃 かぼちゃもち	602kcal 16.5g
13	火	ご飯 すまし汁 オレンジ 白糸タラのみそ焼き 豆腐のそぼろあんかけ	米 白糸タラ チンゲン菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 キヌサヤ 玉子 ワカメ ネーブル	牛乳 チーズ焼きおにぎり	601kcal 25.2g
14	水	ご飯 みそ汁 パナナ ひじき入り厚焼き玉子 豚肉と厚揚げの煮物	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参 インゲン 白菜 しめじ パナナ	牛乳 パイン ミルク風味食パン	680kcal 26.4g
15	木	炊き込みチキンライス スープ ツナポテトコロケ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ じゃが芋 ツナフレーク トマト 人参 ワカメ りんご	牛乳 鉄カルシウムウエハース 洋なし寒天	589kcal 14.5g
16	金	納豆ごはん みそ汁 ハンバーグ キャベツの玉子サラダ	米 納豆 あおさ粉 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 キャベツ きゅうり 玉子 人参 もやし 油揚げ	牛乳 おとうふおからドーナッツ	698kcal 29.3g
17	土	ご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイのトマトソースがけ 鶏ささみと大根のサラダ	米 カラスカレイ トマト にんにく 鶏肉 大根 水菜 玉ねぎ しめじ プレーンヨーグルト	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	587kcal 23.6g
19	月	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 助宗タラのコロコロ揚げ ほうれん草の玉子炒め	米 助宗タラ さつま芋 玉子 ほうれん草 人参 キヌサヤ 長ねぎ ネーブル	牛乳 手作りプリン	581kcal 22.2g
20	火	スパゲティナポリタン 豆乳スープ キャベツとツナのマヨサラダ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ パセリ キャベツ ツナフレーク 人参 じゃが芋 豆乳	牛乳 ピラフおにぎり	594kcal 20.2g
21	水	ドライカレー ヨーグルト もやしとトマトのサラダ	米 豚肉 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン 牛乳 カレー粉 もやし 小松菜 トマト プレーンヨーグルト	牛乳 スイートポテト	572kcal 17.1g
22	木	ご飯 すまし汁 鶏じゃが 白菜とわかめのごま和え	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ 白すりごま 水菜 ごぼう	牛乳 小豆いろいろ	602kcal 18.6g
23	金	ぶたさんライス 具だくさん汁 鶏唐揚げのマヨソース オレンジ<<イベント献立>>	米 人参 レーズン 竹輪 鶏肉 にんにく 玉ねぎ トマト 大根 小松菜 油揚げ ネーブル	牛乳 メロンパン	717kcal 21.0g
24	土	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 りんご 鮭のクリーム焼き かぼちゃの玉子サラダ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子 パセリ かぶ インゲン りんご	牛乳 ミニ焼きうどん(ソース味)	620kcal 24.8g
26	月	ハヤシライス りんご 大根とブロッコリーのツナサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー パセリ 大根 ブロッコリー ツナフレーク りんご	牛乳 黄桃 かぼちゃもち	602kcal 16.5g
27	火	ご飯 すまし汁 洋なし 白糸タラのみそ焼き 豆腐のそぼろあんかけ	米 白糸タラ チンゲン菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 キヌサヤ 玉子 ワカメ 洋なし	牛乳 チーズ焼きおにぎり	610kcal 25.2g
28	水	ご飯 みそ汁 オレンジ ひじき入り厚焼き玉子 豚肉と大根の煮物	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 大根 人参 インゲン 白菜 しめじ ネーブル	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	586kcal 19.9g
30	金	納豆ごはん みそ汁 ハンバーグ キャベツの玉子サラダ	米 納豆 あおさ粉 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 キャベツ きゅうり 玉子 人参 大根 油揚げ	牛乳 おとうふおからドーナッツ	699kcal 29.2g

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合もあります。