2021

12月の献立

しきポポロ保育園

中期　8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	水	かゆ　助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮　みそ汁	米 助宗タラ チンゲン菜 キャベツ 鶏肉 人参 卵黄
2	木	かゆ　鶏肉の玉子とじ煮 豆腐と人参のだし煮　すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 豆腐 人参 ソーメン
3	金	かゆ　白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のサラダ　みそ汁　りんご	米 白糸タラ キャベツ 人参　玉ねぎ りんご
4	土	かゆ　鶏肉のやわらか煮 豆腐ときゅうりのサラダ　ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ　粉ミルク
6	月	かゆ　鶏肉とほうれん草のくたくた煮 さつま芋ときゅうりのサラダ　みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋 きゅうり インゲン
7	火	かゆ　じゃが芋のトマト煮 鶏肉と小松菜のくたくた煮	米 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 人参
8	水	くたくたかき玉そうめん かぼちゃのサラダ	ソーメン 鶏肉 白菜 人参 卵黄 かぼちゃ
9	木	かゆ　鮭と小松菜のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮　みそ汁	米 鮭 小松菜 鶏肉 人参 玉ねぎ 焼ふ
10	金	かゆ　鶏肉と冬野菜のコトコト煮 バナナ	米 鶏肉 白菜 かぶ 人参 ブロッコリー バナナ
11	土	かゆ　玉ねぎの玉子とじ煮 鶏肉と豆腐のとろとろ煮　スープ	米 玉ねぎ 卵黄 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ
13	月	かゆ　鶏肉とじゃが芋のミルク煮 小松菜と玉子のサラダ　りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 小松菜 卵黄 りんご
14	火	かゆ　鶏肉と人参のやわらか煮 大根ときゅうりのサラダ　みそ汁	米 鶏肉 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ 花ふ
15	水	かゆ　助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮　みそ汁	米 助宗タラ チンゲン菜 キャベツ 鶏肉 人参 卵黄
16	木	かゆ　鶏肉の玉子とじ煮 豆腐と人参のだし煮　すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 豆腐 人参 ソーメン
17	金	かゆ　白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のサラダ　みそ汁　りんご	米 白糸タラ キャベツ 人参　玉ねぎ りんご
18	土	かゆ　鶏肉のやわらか煮 豆腐ときゅうりのサラダ　ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ　粉ミルク
20	月	かゆ　鶏肉とほうれん草のくたくた煮 さつま芋ときゅうりのサラダ　みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋 きゅうり インゲン
21	火	かゆ　じゃが芋のトマト煮 鶏肉と小松菜のくたくた煮	米 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 人参
22	水	くたくたかき玉そうめん かぼちゃのサラダ	ソーメン 鶏肉 白菜 人参 卵黄 かぼちゃ
23	木	かゆ　鮭と小松菜のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮　みそ汁	米 鮭 小松菜 鶏肉 人参 玉ねぎ 焼ふ
24	金	かゆ　鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 じゃが芋とブロッコリーのサラダ　スープ　りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 白菜 りんご
25	土	かゆ　玉ねぎの玉子とじ煮 鶏肉と豆腐のとろとろ煮　スープ	米 玉ねぎ 卵黄 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ
27	月	かゆ　鶏肉とじゃが芋のミルク煮 小松菜と玉子のサラダ　りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 小松菜 卵黄 りんご
28	火	かゆ　鶏肉と人参のやわらか煮 大根とアスパラのサラダ　みそ汁	米 鶏肉 人参 大根 アスパラ 玉ねぎ 花ふ

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。

2021

12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	水	かゆ　助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮　みそ汁	米 助宗タラ チンゲン菜 キャベツ 鶏肉 人参 玉子
2	木	かゆ　豚肉の玉子とじ煮 豆腐としめじのだし煮　すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 人参 しめじ ソーメン
3	金	かゆ　白糸タラとキャベツのくたくた煮 もやしとわかめのサラダ　みそ汁 りんご	米 白糸タラ キャベツ もやし 人参 ワカメ 玉ねぎ りんご
4	土	かゆ　豚肉のやわらか煮 豆腐ときゅうりのサラダ　ミルクスープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ　粉ミルク
6	月	かゆ　鶏肉とほうれん草のくたくた煮 さつま芋ときゅうりのサラダ　みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋 きゅうり インゲン
7	火	かゆ　じゃが芋のトマト煮 豚肉と小松菜のくたくた煮　みそ汁	米 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 豚肉 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ
8	水	くたくたかき玉そうめん かぼちゃのサラダ	ソーメン 鶏肉 白菜 人参 玉子 かぼちゃ
9	木	かゆ　鮭と小松菜のくたくた煮 豚肉と人参のやわらか煮　みそ汁	米 鮭 小松菜 豚肉 人参 玉ねぎ 焼ふ
10	金	かゆ　鶏肉と冬野菜のコトコト煮 バナナ	米 鶏肉 白菜 かぶ 人参 ブロッコリー れんこん バナナ
11	土	かゆ　玉ねぎの玉子とじ煮 鶏肉と豆腐のとろとろ煮　スープ	米 玉ねぎ 玉子 鶏肉 豆腐 人参 えのき茸 キャベツ ワカメ
13	月	かゆ　豚肉とじゃが芋のミルク煮 小松菜と玉子のサラダ　りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 小松菜 玉子 りんご
14	火	かゆ　鶏肉と人参のやわらか煮 大根ときゅうりのサラダ　みそ汁	米 鶏肉 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ 花ふ
15	水	かゆ　助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮　みそ汁	米 助宗タラ チンゲン菜 キャベツ 鶏肉 人参 玉子
16	木	かゆ　豚肉の玉子とじ煮 豆腐としめじのだし煮　すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 人参 しめじ ソーメン
17	金	かゆ　白糸タラとキャベツのくたくた煮 もやしとわかめのサラダ　みそ汁　りんご	米 白糸タラ キャベツ もやし 人参 ワカメ 玉ねぎ りんご
18	土	かゆ　豚肉のやわらか煮 豆腐ときゅうりのサラダ　ミルクスープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参　豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ　粉ミルク
20	月	かゆ　鶏肉とほうれん草のくたくた煮 さつま芋ときゅうりのサラダ　みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋 きゅうり インゲン
21	火	かゆ　じゃが芋のトマト煮 豚肉と小松菜のくたくた煮　みそ汁	米 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 豚肉 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ
22	水	くたくたかき玉そうめん かぼちゃのサラダ	ソーメン 鶏肉 白菜 人参 玉子 かぼちゃ
23	木	かゆ　鮭と小松菜のくたくた煮 豚肉と人参のやわらか煮　みそ汁	米 鮭 小松菜 豚肉 人参 玉ねぎ 焼ふ
24	金	かゆ　鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 じゃが芋とブロッコリーのサラダ　スープ　りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 白菜 りんご
25	土	かゆ　玉ねぎの玉子とじ煮 鶏肉と豆腐のとろとろ煮　スープ	米 玉ねぎ 玉子 鶏肉 豆腐 人参 えのき茸 キャベツ ワカメ
27	月	かゆ　豚肉とじゃが芋のミルク煮 小松菜と玉子のサラダ　りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 小松菜 玉子 りんご
28	火	かゆ　鶏肉と人参のやわらか煮 大根とアスパラのサラダ　みそ汁	米 鶏肉 人参 大根 アスパラ 玉ねぎ 花ふ

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。

2021

12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	水	牛乳 せんべい	ご飯　助宗タラの漬け焼き 鶏肉とキャベツのくたくた煮　みそ汁　みかん	米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 長ねぎ　みかん	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	440kcal 18.5g
2	木	牛乳 ビスケット	豚玉丼　豆腐の煮物 すまし汁　ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 枝豆 豆腐 人参 しめじ ソーメン ねぎ ヨーグルト	牛乳 小豆ういろう	525kcal 21.4g
3	金	牛乳 せんべい	ご飯　白糸タラのサクサクフライ もやしとわかめの中華和え　みそ汁　りんご	米 白糸タラ キャベツ もやし 人参 ワカメ 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳　みかん ミルク風味食パン	482kcal 15.8g
4	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン　お豆腐サラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ コーン 牛乳	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	499kcal 18.4g
6	月	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけご飯　鶏ささみの野菜炒め さつま芋サラダ　みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋 きゅうり 長ねぎ インゲン	牛乳　パイン みるくくずもち	470kcal 18.9g
7	火	牛乳 ビスケット	ご飯　ポテトコロッケ 豚と小松菜のサラダ　みそ汁	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 豚肉 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ	牛乳 人参おから蒸しパン	530kcal 16.4g
8	水	牛乳 せんべい	鶏肉と玉子のあったかそうめん かぼちゃのごまがらめ ヨーグルト	ソーメン 鶏肉 白菜 油揚げ 人参 玉子 ねぎ かぼちゃ いり胡麻 ヨーグルト	牛乳　スティック野菜 ふりかけおにぎり	517kcal 19.6g
9	木	牛乳 ビスケット	ご飯　鮭の揚げ煮 切干大根煮　みそ汁　オレンジ	米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ 焼ふ オレンジ	牛乳 さつま芋まんじゅう	501kcal 17.7g
10	金	牛乳 せんべい	おかか混ぜご飯　冬野菜のごろごろポトフ マカロニサラダ　バナナ《イベント献立》	米 花かつお 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 ブロッコリー マカロニ コーン グリンピース バナナ	牛乳 ヨーグルトパン	517kcal 17.3g
11	土	牛乳 ビスケット	ご飯　スクランブルエッグ 豆腐のそぼろあんかけ　スープ　オレンジ	米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参 えのき茸 キャベツ ワカメ オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルウエハース	449kcal 16.9g
13	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ　りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご	牛乳 お豆腐にんじんドーナツ	527kcal 16.9g
14	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけご飯　チキンのバターソテー 大根のマヨサラダ　みそ汁	米 鶏肉 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ 花ふ	牛乳 米粉のパンケーキ	496kcal 17.0g
15	水	牛乳 せんべい	ご飯　助宗タラの漬け焼き 鶏肉とキャベツのくたくた煮　みそ汁　みかん	米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 長ねぎ　みかん	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	440kcal 18.5g
16	木	牛乳 ビスケット	豚玉丼　豆腐の煮物 すまし汁　ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 枝豆 豆腐 人参 しめじ ソーメン ねぎ ヨーグルト	牛乳 小豆ういろう	525kcal 21.4g
17	金	牛乳 せんべい	ご飯　白糸タラのサクサクフライ もやしとわかめの中華和え　みそ汁　りんご	米 白糸タラ キャベツ もやし 人参 ワカメ 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳　みかん ミルク風味食パン	482kcal 15.8g
18	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン　お豆腐サラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ コーン 牛乳	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	499kcal 18.4g
20	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯　鶏ささみの野菜炒め さつま芋サラダ　みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋 きゅうり 長ねぎ インゲン	牛乳　パイン みるくくずもち	472kcal 19.1g
21	火	牛乳 ビスケット	ご飯　ポテトコロッケ 豚と小松菜のサラダ　みそ汁	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 豚肉 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ	牛乳 人参おから蒸しパン	530kcal 16.4g
22	水	牛乳 せんべい	鶏肉と玉子のあったかそうめん　冬至かぼちゃ ヨーグルト《イベント献立》	ソーメン 鶏肉 白菜 油揚げ 人参 玉子 ねぎ かぼちゃ 小豆 ヨーグルト	牛乳　スティック野菜 ふりかけおにぎり	498kcal 19.3g
23	木	牛乳 ビスケット	ご飯　鮭の揚げ煮 切干大根煮　みそ汁　オレンジ	米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参 焼ふ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 さつま芋まんじゅう	501kcal 17.7g
24	金	牛乳 せんべい	トナカイライス　ローストチキン ポテトサラダ　スープ　りんご《イベント献立》	米 花かつお ウインナー グリンピース 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー コーン 白菜 長ねぎ りんご	牛乳 チーズケーキ	512kcal 16.4g
25	土	牛乳 ビスケット	ご飯　スクランブルエッグ 豆腐のそぼろあんかけ　スープ　オレンジ	米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参 えのき茸 キャベツ ワカメ オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルウエハース	449kcal 16.9g
27	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ　りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご	牛乳 お豆腐にんじんドーナツ	527kcal 16.9g
28	火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯　チキンのバターソテー 大根のマヨサラダ　みそ汁	米 鶏肉 人参 大根 アスパラ　玉ねぎ 花ふ	牛乳 米粉のパンケーキ	496kcal 17.2g

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。

2021

12月の献立

しきポポロ保育園

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	水	ご飯　助宗タラの漬け焼き 鶏肉とキャベツのくたくた煮　みそ汁　みかん	米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 長ねぎ みかん	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	521kcal 22.2g
2	木	豚玉丼　豆腐の煮物 すまし汁　ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 枝豆 豆腐 人参 しめじ ソーメン ねぎ ヨーグルト	牛乳 小豆ういろう	638kcal 25.9g
3	金	ご飯　白糸タラのサクサクフライ もやしとわかめの中華和え　みそ汁　りんご	米 白糸タラ キャベツ もやし 人参 ワカメ 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳　みかん ミルク風味食パン	577kcal 18.4g
4	土	スパゲティナポリタン　お豆腐サラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ コーン 牛乳	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	605kcal 22.1g
6	月	鉄分強化！ふりかけご飯　鶏ささみの野菜炒め さつま芋サラダ　みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋 きゅうり 長ねぎ インゲン	牛乳　パイン みるくくずもち	570kcal 22.7g
7	火	ご飯　ポテトコロッケ 豚と小松菜のサラダ　みそ汁	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 豚肉 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ	牛乳 人参おから蒸しパン	640kcal 19.3g
8	水	鶏肉と玉子のあったかそうめん かぼちゃのごまがらめ ヨーグルト	ソーメン 鶏肉 白菜 油揚げ 人参 玉子 ねぎ かぼちゃ いり胡麻 ヨーグルト	牛乳　スティック野菜 ふりかけおにぎり	623kcal 23.7g
9	木	ご飯　鮭の揚げ煮 切干大根煮　みそ汁　オレンジ	米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ 焼ふ オレンジ	牛乳 さつま芋まんじゅう	606kcal 21.0g
10	金	おかか混ぜご飯　冬野菜のごろごろポトフ マカロニサラダ　バナナ《イベント献立》	米 花かつお 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 ブロッコリー マカロニ コーン グリンピース バナナ	牛乳 ヨーグルトパン	624kcal 20.4g
11	土	ご飯　スクランブルエッグ 豆腐のそぼろあんかけ　スープ　オレンジ	米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参 えのき茸 キャベツ ワカメ オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルウエハース	538kcal 20.0g
13	月	ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ　りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご	牛乳 お豆腐にんじんドーナツ	691kcal 22.4g
14	火	鉄分強化！ふりかけご飯　チキンのバターソテー 大根のマヨサラダ　みそ汁	米 鶏肉 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ 花ふ	牛乳 米粉のパンケーキ	594kcal 20.1g
15	水	ご飯　助宗タラの漬け焼き 鶏肉とキャベツのくたくた煮　みそ汁　みかん	米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 長ねぎ みかん	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	521kcal 22.2g
16	木	豚玉丼　豆腐の煮物 すまし汁　ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 枝豆 豆腐 人参 しめじ ソーメン ねぎ ヨーグルト	牛乳 小豆ういろう	638kcal 25.9g
17	金	ご飯　白糸タラのサクサクフライ もやしとわかめの中華和え　みそ汁　りんご	米 白糸タラ キャベツ もやし 人参 ワカメ 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳　みかん ミルク風味食パン	577kcal 18.4g
18	土	スパゲティナポリタン　お豆腐サラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ コーン 牛乳	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	605kcal 22.1g
20	月	ふりかけご飯　鶏ささみの野菜炒め さつま芋サラダ　みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋 きゅうり 長ねぎ インゲン	牛乳　パイン みるくくずもち	572kcal 23.0g
21	火	ご飯　ポテトコロッケ 豚と小松菜のサラダ　みそ汁	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 豚肉 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ	牛乳 人参おから蒸しパン	640kcal 19.3g
22	水	鶏肉と玉子のあったかそうめん　冬至かぼちゃ ヨーグルト《イベント献立》	ソーメン 鶏肉 白菜 油揚げ 人参 玉子 ねぎ かぼちゃ 小豆 ヨーグルト	牛乳　スティック野菜 ふりかけおにぎり	598kcal 23.2g
23	木	ご飯　鮭の揚げ煮 切干大根煮　みそ汁　オレンジ	米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参 焼ふ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 さつま芋まんじゅう	606kcal 21.0g
24	金	トナカイライス　ローストチキン ポテトサラダ　スープ　りんご《イベント献立》	米 花かつお ウインナー グリンピース 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー コーン 白菜 長ねぎ りんご	牛乳 チーズケーキ	663kcal 21.5g
25	土	ご飯　スクランブルエッグ 豆腐のそぼろあんかけ　スープ　オレンジ	米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参 えのき茸 キャベツ ワカメ オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルウエハース	538kcal 20.0g
27	月	ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ　りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご	牛乳 お豆腐にんじんドーナツ	691kcal 22.4g
28	火	ふりかけご飯　チキンのバターソテー 大根のマヨサラダ　みそ汁	米 鶏肉 人参 大根 アスパラ　玉ねぎ 花ふ	牛乳 米粉のパンケーキ	595kcal 20.4g

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。