

2019



# 4月の献立



うらわポポロ保育園  
初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆペースト りんごペースト	米 りんご
2	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
3	水	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
4	木	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
5	金	かゆ・人参ペースト	米 人参
6	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
8	月	かゆペースト スケソウタラ・ほうれん草ペースト	米 助宗タラ ほうれん草
9	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
10	水	人参かゆペースト キャベツペースト	米 人参 キャベツ
11	木	かゆ・じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
12	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
13	土	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
15	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
16	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
17	水	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
18	木	かゆ・大根ペースト	米 大根
19	金	かゆ・人参ペースト	米 人参
20	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
22	月	かゆ・人参ペースト	米 人参
23	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
24	水	グリンピースかゆペースト 人参ペースト	米 グリンピース 人参
25	木	かゆ・じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
26	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
27	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

栄養士 五十嵐 航輝

2019



## 4月の献立



うらわポポロ保育園

中期 8~9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆ 大根サラダ 鶏肉と野菜のミルク煮 りんご	米 鶏ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根 きゅうり りんご
2	火	かゆ 豆腐のそぼろ煮 白糸タラとキャベツのくたくた煮	米 白糸タラ キャベツ 豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ 人参
3	水	かゆ スープ じゃが芋のマッシュ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 バナナ	米 鶏ささみ 玉ねぎ トマト じゃが芋 小松菜 人参 バナナ
4	木	かゆ みそ汁 野菜の玉子とじ 鶏肉とかぼちゃの煮物 りんご	米 玉ねぎ 卵黄 人参 鶏ささみ かぼちゃ 大根 りんご
5	金	かゆ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉のトマト豆乳煮	米 鶏挽肉 玉ねぎ 豆乳 トマト きゅうり 人参
6	土	かゆ みそ汁 鶏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 鶏ささみ 大根 玉ねぎ
8	月	かゆ みそ汁 ほうれん草の玉子とじ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮	米 助宗タラ さつま芋 卵黄 ほうれん草 人参 花ふ
9	火	かゆ みるくスープ かぼちゃのマッシュ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 白菜 ミルク
10	水	人参かゆ みそ汁 鶏肉とキャベツのトマト煮	米 人参 鶏ささみ キャベツ トマト 小松菜
11	木	かゆ みそ汁 大根サラダ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮	米 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 焼ふ
12	金	かゆ お豆腐サラダ バナナ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ 豆腐 人参 きゅうり バナナ
13	土	かゆ みそ汁 さつま芋と玉子のサラダ 秋鮭とほうれん草のくたくた煮 りんご	米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 りんご ミルク さつま芋 卵黄 パプリカ赤 大根
15	月	かゆ 大根サラダ 鶏肉と野菜のミルク煮 りんご	米 鶏ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根 きゅうり りんご
16	火	かゆ 豆腐のそぼろ煮 白糸タラとキャベツのくたくた煮	米 白糸タラ キャベツ 豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ 人参
17	水	かゆ スープ じゃが芋のマッシュ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 バナナ	米 鶏ささみ 玉ねぎ トマト じゃが芋 小松菜 人参 バナナ
18	木	かゆ 野菜の玉子とじ 鶏肉とかぼちゃの煮物 りんご	米 玉ねぎ 卵黄 人参 鶏ささみ かぼちゃ 大根 りんご
19	金	かゆ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉のトマト豆乳煮	米 鶏挽肉 玉ねぎ 豆乳 トマト きゅうり 人参
20	土	かゆ みそ汁 鶏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 鶏ささみ 大根 玉ねぎ
22	月	かゆ みそ汁 ほうれん草の玉子とじ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮	米 助宗タラ さつま芋 卵黄 ほうれん草 人参 花ふ
23	火	かゆ みるくスープ かぼちゃのマッシュ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 白菜 ミルク
24	水	グリンピースかゆ みそ汁 鶏肉とキャベツのトマト煮	米 グリンピース 鶏ささみ キャベツ トマト 小松菜 人参
25	木	かゆ みそ汁 大根サラダ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮	米 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 焼ふ
26	金	かゆ お豆腐サラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ 豆腐 人参 きゅうり
27	土	かゆ みそ汁 さつま芋と玉子のサラダ 秋鮭とほうれん草のくたくた煮	米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク さつま芋 卵黄 パプリカ赤 大根

都合により献立の変更がある場合があります。

栄養士 五十嵐 航輝

2019



# 4月の献立



うらわポポロ保育園

後期 10~11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆ 大根サラダ 豚肉と野菜のミルク煮 りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根 きゅうり りんご
2	火	かゆ 豆腐のそぼろ煮 白糸タラとキャベツのくたくた煮	米 白糸タラ キャベツ 豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ 人参
3	水	かゆ スープ じゃが芋のマッシュ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 パナナ	米 鶏ささみ 玉ねぎ トマト じゃが芋 小松菜 人参 パナナ
4	木	かゆ みそ汁 野菜の玉子とじ 豚肉とかぼちゃの煮物 りんご	米 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 かぼちゃ 大根 りんご
5	金	かゆ みそ汁 きゅうりと人参のサラダ 豚肉のトマト豆乳煮	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト きゅうり 人参 もやし
6	土	かゆ みそ汁 鶏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 鶏ささみ 大根 玉ねぎ しめじ
8	月	かゆ みそ汁 ほうれん草の玉子とじ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮	米 助宗タラ さつま芋 玉子 ほうれん草 人参 花ふ
9	火	かゆ みるくスープ かぼちゃのマッシュ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 白菜 ミルク
10	水	人参かゆ みそ汁 鶏肉とキャベツのトマト煮	米 人参 鶏肉 キャベツ トマト 小松菜 もやし
11	木	かゆ みそ汁 大根とわかめのサラダ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 ワカメ 焼ふ
12	金	かゆ お豆腐サラダ パナナ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 豆腐 人参 きゅうり パナナ
13	土	かゆ みそ汁 さつま芋と玉子のサラダ 秋鮭とほうれん草のくたくた煮 りんご	米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 りんご ミルク さつま芋 玉子 パプリカ赤 大根 えのき茸
15	月	かゆ 大根サラダ 豚肉と野菜のミルク煮 りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根 きゅうり りんご
16	火	かゆ 豆腐のそぼろ煮 白糸タラとキャベツのくたくた煮	米 白糸タラ キャベツ 豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ 人参
17	水	かゆ スープ じゃが芋のマッシュ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ トマト じゃが芋 小松菜 人参 パナナ
18	木	かゆ 野菜の玉子とじ 豚肉とかぼちゃの煮物 りんご	米 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 かぼちゃ 大根 りんご
19	金	かゆ みそ汁 きゅうりと人参のサラダ 豚肉のトマト豆乳煮	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト きゅうり 人参 もやし
20	土	かゆ みそ汁 鶏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 鶏ささみ 大根 玉ねぎ しめじ
22	月	かゆ みそ汁 ほうれん草の玉子とじ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮	米 助宗タラ さつま芋 玉子 ほうれん草 人参 花ふ
23	火	かゆ みるくスープ かぼちゃのマッシュ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 白菜 ミルク
24	水	グリーンピースかゆ みそ汁 鶏肉とキャベツのトマト煮	米 グリーンピース 鶏肉 もやし キャベツ トマト 小松菜 人参
25	木	かゆ みそ汁 大根サラダ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 ワカメ 焼ふ
26	金	かゆ お豆腐サラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 豆腐 人参 きゅうり
27	土	かゆ みそ汁 さつま芋と玉子のサラダ 秋鮭とほうれん草のくたくた煮	米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク さつま芋 玉子 パプリカ赤 大根 えのき茸

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 五十嵐 航輝

2019



## 4月の献立



うらわポロ保育園

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	月	牛乳 ビスケット	カレーライス 大根のごまヨサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 大根 きゅうり 白すりごま りんご	牛乳 おとうふドーナツ	482kcal 14.6g
2	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 白糸タラのてり焼き 豆腐のそぼろあんかけ	米 白糸タラ キャベツ 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 ワカメ ネーブル	牛乳 のり巻き(ツナ・コーン)	494kcal 19.7g
3	水	牛乳 ビスケット	チキンライス 和風スープ コーンポテトコロッケ バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 コーン ツナフレーク パン粉 トマト 小松菜 人参 バナナ	牛乳 パイン ミルク風味食パン	518kcal 13.0g
4	木	牛乳 せんべい	ふりかけごはん みそ汁 りんご 厚焼き玉子 豚肉とかぼちゃの煮物	米 鉄ふりかけ大豆 玉ねぎ 玉子 豚肉 かぼちゃ 人参 大根 油揚げ りんご	牛乳 カルシウムクッキー オレンジゼリー	427kcal 15.6g
5	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ハンバーグ マカロニサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 トマト マカロニ きゅうり 人参 もやし 万能ねぎ	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	464kcal 17.3g
6	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏ささみと野菜のサラダ カラスカレイのトマトソースかけ ヨーグルト	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 ジャムおから蒸しパン	423kcal 16.4g
8	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ほうれん草の玉子炒め 助宗タラのコロコロ揚げ オレンジ	米 助宗タラ さつまい芋 玉子 ほうれん草 人参 長ねぎ 花ふ ネーブル	牛乳 鉄強化ピーチゼリー かぼちゃもち	431kcal 14.3g
9	火	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン 中華スープ かぼちゃの甘煮	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ かぼちゃ 白菜 ツナフレーク コーン	牛乳 塩もみきゅうり チーズおから焼きおにぎり	462kcal 16.1g
10	水	牛乳 ビスケット	ぶたさんライス 具だくさん汁 <b>【イベント献立】</b> 鶏肉のカレー風味唐揚げ ヨーグルト	米 人参 レーズン 竹輪 鶏肉 にんにく 純カレー粉 トマト キャベツ もやし 小松菜 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 スイートポテト	464kcal 14.7g
11	木	牛乳 せんべい	納豆ごはん みそ汁 肉じゃが 大根とわかめのごま和え	米 納豆 あおさ粉 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 ワカメ 白すりごま 焼ふ なめこ	牛乳 鉄カルシウムウエハース みるくくずもち	479kcal 20.1g
12	金	牛乳 ビスケット	ハヤシライス お豆腐サラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース 豆腐 人参 きゅうり バナナ	牛乳 ヨーグルトケーキ	461kcal 16.1g
13	土	牛乳 せんべい	ふりかけごはん みそ汁 りんご 秋鮭のクリーム焼き さつまい芋と玉子のサラダ	米 鉄ふりかけ大豆 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 パン粉 さつまい芋 玉子 パプリカ赤 パセリ 大根 えのき草 りんご	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	491kcal 18.9g
15	月	牛乳 ビスケット	カレーライス 大根のごまヨサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 大根 きゅうり 白すりごま りんご	牛乳 おとうふドーナツ	482kcal 14.6g
16	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 白糸タラのてり焼き 豆腐のそぼろあんかけ	米 白糸タラ キャベツ 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 ワカメ ネーブル	牛乳 のり巻き(ツナ・コーン)	494kcal 19.7g
17	水	牛乳 ビスケット	チキンライス 和風スープ コーンポテトコロッケ バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 コーン ツナフレーク パン粉 トマト 小松菜 人参 バナナ	牛乳 パイン ミルク風味食パン	518kcal 13.0g
18	木	牛乳 せんべい	ふりかけごはん みそ汁 りんご 厚焼き玉子 豚肉とかぼちゃの煮物	米 鉄ふりかけ大豆 玉ねぎ 玉子 豚肉 かぼちゃ 人参 大根 油揚げ りんご	牛乳 カルシウムクッキー オレンジゼリー	427kcal 15.6g
19	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ハンバーグ マカロニサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 トマト マカロニ きゅうり 人参 もやし 万能ねぎ	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	464kcal 17.3g
20	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏ささみと野菜のサラダ カラスカレイのトマトソースかけ ヨーグルト	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 ジャムおから蒸しパン	423kcal 16.4g
22	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ほうれん草の玉子炒め 助宗タラのコロコロ揚げ オレンジ	米 助宗タラ さつまい芋 玉子 ほうれん草 人参 長ねぎ 花ふ ネーブル	牛乳 鉄強化ピーチゼリー かぼちゃもち	431kcal 14.3g
23	火	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン 中華スープ かぼちゃの甘煮	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ かぼちゃ 白菜 ツナフレーク コーン	牛乳 塩もみきゅうり チーズおから焼きおにぎり	462kcal 16.1g
24	水	牛乳 ビスケット	グリンピースご飯 具だくさん汁 <b>【イベント献立】</b> 鶏肉のカレー風味唐揚げ ヨーグルト	米 グリンピース 鶏肉 にんにく 純カレー粉 キャベツ トマト もやし 小松菜 油揚げ 人参 プレーンヨーグルト	牛乳 スイートポテト	444kcal 14.3g
25	木	牛乳 せんべい	納豆ごはん みそ汁 肉じゃが 大根とわかめのごま和え	米 納豆 あおさ粉 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 ワカメ 白すりごま 焼ふ なめこ	牛乳 鉄カルシウムウエハース みるくくずもち	479kcal 20.1g
26	金	牛乳 ビスケット	ハヤシライス お豆腐サラダ パイン	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース 豆腐 人参 きゅうり パイン	牛乳 ヨーグルトケーキ	463kcal 16.1g
27	土	牛乳 せんべい	ふりかけごはん みそ汁 ヨーグルト 秋鮭のクリーム焼き さつまい芋と玉子のサラダ	米 鉄ふりかけ大豆 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 パン粉 さつまい芋 玉子 パプリカ赤 パセリ 大根 えのき草 プレーンヨーグルト	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	503kcal 20.0g

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 五十嵐 航輝

2019



## 4月の献立



うらわポポロ保育園

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	月	カレーライス 大根のごまヨサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 大根 きゅうり 白すりごま りんご	牛乳 おとうふドーナツ	642kcal 19.5g
2	火	ご飯 みそ汁 オレンジ 白糸タラのてり焼き 豆腐のそぼろあんかけ	米 白糸タラ キャベツ 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 ワカメ ネーブル	牛乳 のり巻き(ツナ・コーン)	659kcal 26.3g
3	水	チキンライス 和風スープ コーンポテトコロッケ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 コーン ツナフレーク パン粉 トマト 小松菜 人参 パナナ	牛乳 パイン ミルク風味食パン	691kcal 17.3g
4	木	ふりかけごはん みそ汁 りんご 厚焼き玉子 豚肉とかぼちゃの煮物	米 鉄ふりかけ大豆 玉ねぎ 玉子 豚肉 かぼちゃ 人参 大根 油揚げ りんご	牛乳 カルシウムクッキー オレンジゼリー	569kcal 20.8g
5	金	ご飯 みそ汁 ハンバーグ マカロニサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 トマト マカロニ きゅうり 人参 もやし 万能ねぎ	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	619kcal 23.0g
6	土	ご飯 みそ汁 鶏ささみと野菜のサラダ カラスカレイのトマトソースかけ ヨーグルト	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 ジャムおから蒸しパン	564kcal 21.8g
8	月	ご飯 みそ汁 ほうれん草の玉子炒め 助宗タラのコロコロ揚げ オレンジ	米 助宗タラ さつまい芋 玉子 ほうれん草 人参 長ねぎ 花ふ ネーブル	牛乳 鉄強化ピーチゼリー かぼちゃもち	574kcal 19.0g
9	火	スパゲティナポリタン 中華スープ かぼちゃの甘煮	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ かぼちゃ 白菜 ツナフレーク コーン	牛乳 塩もみきゅうり チーズおから焼きおにぎり	616kcal 21.5g
10	水	ぶたさんライス 具だくさん汁【イベント献立】 鶏肉のカレー風味唐揚げ ヨーグルト	米 人参 レーズン 竹輪 鶏肉 にんにく 純カレー粉 トマト キャベツ もやし 小松菜 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 スイートポテト	618kcal 19.6g
11	木	納豆ごはん みそ汁 肉じゃが 大根とわかめのごま和え	米 納豆 あおさ粉 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 ワカメ 白すりごま 焼ふ なめこ	牛乳 鉄カルシウムウエハース みるくくずもち	639kcal 26.8g
12	金	ハヤシライス お豆腐サラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース 豆腐 人参 きゅうり パナナ	牛乳 ヨーグルトケーキ	615kcal 21.5g
13	土	ふりかけごはん みそ汁 りんご 秋鮭のクリーム焼き さつまい芋と玉子のサラダ	米 鉄ふりかけ大豆 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 パン粉 さつまい芋 玉子 パプリカ赤 パセリ 大根 えのき茸 りんご	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	655kcal 25.2g
15	月	カレーライス 大根のごまヨサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 大根 きゅうり 白すりごま りんご	牛乳 おとうふドーナツ	642kcal 19.5g
16	火	ご飯 みそ汁 オレンジ 白糸タラのてり焼き 豆腐のそぼろあんかけ	米 白糸タラ キャベツ 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 ワカメ ネーブル	牛乳 のり巻き(ツナ・コーン)	659kcal 26.3g
17	水	チキンライス 和風スープ コーンポテトコロッケ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 コーン ツナフレーク パン粉 トマト 小松菜 人参 パナナ	牛乳 パイン ミルク風味食パン	691kcal 17.3g
18	木	ふりかけごはん みそ汁 りんご 厚焼き玉子 豚肉とかぼちゃの煮物	米 鉄ふりかけ大豆 玉ねぎ 玉子 豚肉 かぼちゃ 人参 大根 油揚げ りんご	牛乳 カルシウムクッキー オレンジゼリー	569kcal 20.8g
19	金	ご飯 みそ汁 ハンバーグ マカロニサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 トマト マカロニ きゅうり 人参 もやし 万能ねぎ	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	619kcal 23.0g
20	土	ご飯 みそ汁 鶏ささみと野菜のサラダ カラスカレイのトマトソースかけ ヨーグルト	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 ジャムおから蒸しパン	564kcal 21.8g
22	月	ご飯 みそ汁 ほうれん草の玉子炒め 助宗タラのコロコロ揚げ オレンジ	米 助宗タラ さつまい芋 玉子 ほうれん草 人参 長ねぎ 花ふ ネーブル	牛乳 鉄強化ピーチゼリー かぼちゃもち	574kcal 19.0g
23	火	スパゲティナポリタン 中華スープ かぼちゃの甘煮	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ かぼちゃ 白菜 ツナフレーク コーン	牛乳 塩もみきゅうり チーズおから焼きおにぎり	616kcal 21.5g
24	水	グリンピースご飯 具だくさん汁【イベント献立】 鶏肉のカレー風味唐揚げ ヨーグルト	米 グリンピース 鶏肉 にんにく 純カレー粉 キャベツ トマト もやし 小松菜 油揚げ 人参 プレーンヨーグルト	牛乳 スイートポテト	592kcal 19.1g
25	木	納豆ごはん みそ汁 肉じゃが 大根とわかめのごま和え	米 納豆 あおさ粉 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 ワカメ 白すりごま 焼ふ なめこ	牛乳 鉄カルシウムウエハース みるくくずもち	639kcal 26.8g
26	金	ハヤシライス お豆腐サラダ パイン	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース 豆腐 人参 きゅうり パイン	牛乳 ヨーグルトケーキ	617kcal 21.4g
27	土	ふりかけごはん みそ汁 ヨーグルト 秋鮭のクリーム焼き さつまい芋と玉子のサラダ	米 鉄ふりかけ大豆 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 パン粉 さつまい芋 玉子 パプリカ赤 パセリ 大根 えのき茸 プレーンヨーグルト	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	670kcal 26.6g

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 五十嵐 航輝