

2019



11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 | 金 | かゆ すまし汁 柿 豆腐と鶏肉のトマト煮 | 米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ キャベツ しめじ トマト 大根 玉子 柿 |
| 2 | 土 | かゆ すまし汁 ごぼうのだし煮 白糸タラのみそ煮 | 米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ごぼう ワカメ えのき茸 |
| 5 | 火 | かゆ カリフラワーのサラダ 豚肉と野菜のミルク煮 | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク カリフラワー |
| 6 | 水 | かゆ スープ かぼちゃのマッシュ 秋鮭とほうれん草のミルク煮 りんご | 米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ かぶ 人参 りんご |
| 7 | 木 | かゆ スープ 大根の玉子サラダ 豚肉と野菜のやわらか煮 | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー 玉子 キャベツ |
| 8 | 金 | かゆ みそ汁 人参ともやしのサラダ カラスカレイとじゃが芋のほくほく煮 パナナ | 米 カラスカレイ じゃが芋 もやし 人参 ワカメ 花ふ パナナ |
| 9 | 土 | かゆ スープ りんご 鶏肉と白菜のとりみ煮 きゅうりのサラダ | 米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ りんご |
| 11 | 月 | かゆ 大豆サラダ 鶏肉と野菜のミルク煮 りんご | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大豆 トマト きゅうり りんご |
| 12 | 火 | かゆ みそ汁 野菜の玉子とじ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 柿 | 米 助宗タラ さつま芋 ピーマン キャベツ 人参 玉子 豆腐 ワカメ 柿 |
| 13 | 水 | 豚肉と野菜のくたくたうどん | うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 えのき茸 |
| 14 | 木 | かゆ スープ 鶏肉の玉子とじ きゅうりと人参のサラダ | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 きゅうり 人参 白菜 なす |
| 15 | 金 | かゆ すまし汁 きゅうりのサラダ 豆腐と鶏肉のトマト煮 柿 | 米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ キャベツ トマト きゅうり 大根 玉子 柿 |
| 16 | 土 | かゆ すまし汁 ごぼうのだし煮 白糸タラのみそ煮 | 米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ごぼう ワカメ えのき茸 |
| 18 | 月 | かゆ みそ汁 白菜のだし煮 豆腐と豚肉のとろとろ煮 | 米 豆腐 豚肉 インゲン 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ |
| 19 | 火 | かゆ きゅうりのサラダ りんご 豚肉と野菜のミルク煮 | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク きゅうり りんご |
| 20 | 水 | かゆ スープ かぼちゃのマッシュ 秋鮭とほうれん草のミルク煮 パナナ | 米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ もやし 人参 パナナ |
| 21 | 木 | かゆ スープ 大根の玉子サラダ 豚肉と野菜のやわらか煮 | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー 玉子 キャベツ |
| 22 | 金 | かゆ みそ汁 人参ともやしのサラダ カラスカレイとじゃが芋のほくほく煮 パナナ | 米 カラスカレイ じゃが芋 もやし 人参 ワカメ 花ふ パナナ |
| 25 | 月 | かゆ 大豆サラダ 鶏肉と野菜のミルク煮 りんご | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大豆 トマト きゅうり りんご |
| 26 | 火 | かゆ みそ汁 野菜の玉子とじ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 柿 | 米 助宗タラ さつま芋 ピーマン キャベツ 人参 玉子 豆腐 ワカメ 柿 |
| 27 | 水 | 豚肉と野菜のくたくたうどん | うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 えのき茸 |
| 28 | 木 | かゆ スープ 鶏肉の玉子とじ きゅうりと人参のサラダ | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 きゅうり 人参 白菜 なす |
| 29 | 金 | かゆ すまし汁 キャベツと人参のサラダ 豆腐と鶏肉のやわらか煮 パナナ | 米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 大根 玉子 パナナ |
| 30 | 土 | かゆ すまし汁 ごぼうのだし煮 白糸タラのみそ煮 | 米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ごぼう ワカメ 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



11月の献立



うらわポポロ保育園

完了食

| 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 | こぎつねご飯 すまし汁 お豆腐ハンバーグ 柿 【イベント献立】 | 米 油揚げ しめじ 枝豆 ミートボール 刻みのり 鶏肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 キャベツ トマト 大根 玉ねぎ 柿 | 牛乳 ボンデケーキ | 437kcal 16.0g |
| 2 | 土 | 牛乳 せんべい | ふりかけご飯 すまし汁 ごぼうとコーンのごまサラダ 白糸タラと野菜のみそ焼き ヨーグルト | 米 白糸タラ 玉ねぎ 万能ねぎ 人参 ごぼう コーン 白いりごま ワカメ えのき茸 ヨーグルト | 牛乳 ミニナポリタン | 449kcal 16.1g |
| 5 | 火 | 牛乳 ビスケット | ポークカレーライス カリフラワーとコーンサラダ パイン | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレー粉 牛乳 カリフラワー コーン パイン | 牛乳 米粉のドーナツ | 467kcal 14.3g |
| 6 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 スープ かぼちゃの塩バター煮 秋鮭とほうれん草のグラタン風 りんご | 米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 パン粉 かぼちゃ かぶ 人参 りんご | 牛乳 鉄強化チーズ サクサクおふラスク | 437kcal 16.3g |
| 7 | 木 | 牛乳 ビスケット | スパゲッティミートソース スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ブロッコリー ツナフレーク 玉子 キャベツ コーン | 牛乳 カルシウムクッキー フルーツきんとん | 439kcal 18.0g |
| 8 | 金 | 牛乳 せんべい | ふりかけごはん みそ汁 もやしと人参のサラダ カラスカレイの竜田揚げ パナナ | 米 カラスカレイ 生姜 じゃが芋 あおさ粉 もやし 人参 ワカメ 花ふ パナナ | 牛乳 黄桃 ジャムパン | 404kcal 13.5g |
| 9 | 土 | 牛乳 ビスケット | うま煮丼 スープ 春雨サラダ りんご | 米 鶏肉 白菜 長ねぎ 人参 枝豆 春雨 きゅうり 玉ねぎ しめじ りんご | 牛乳 鉄カルウエハース オレンジゼリー | 380kcal 12.2g |
| 11 | 月 | 牛乳 せんべい | コーンピラフ まめサラダ クリームシチュー りんご | 米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチューミクス 牛乳 パセリ 大豆 トマト きゅうり りんご | 牛乳 秋色蒸しパン | 511kcal 16.7g |
| 12 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 みそ汁 三色和え 助宗タラと秋野菜の甘辛揚げ 柿 | 米 助宗タラ 白いりごま さつま芋 れんこん ビーマン キャベツ 人参 玉子 豆腐 ワカメ 柿 | 牛乳 鉄強化りんごゼリー マカロニきなこ | 445kcal 16.4g |
| 13 | 水 | 牛乳 せんべい | 肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト | うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ えのき茸 万能ねぎ ヨーグルト | 牛乳 洋ナシのケーキ | 418kcal 17.8g |
| 14 | 木 | 牛乳 ビスケット | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ くるくるマカロニサラダ スープ オレンジ | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 ナス ネーブル | 牛乳 納豆巻き | 483kcal 17.1g |
| 15 | 金 | 牛乳 せんべい | 花ちらし寿司 すまし汁 にっこりハンバーグ 柿 【イベント献立】 | 米 ツナフレーク きゅうり コーン 鶏肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 人参 枝豆 キャベツ トマト 大根 玉子 柿 | 牛乳 さつま芋と栗のおまんじゅう | 461kcal 15.0g |
| 16 | 土 | 牛乳 ビスケット | ふりかけご飯 すまし汁 ごぼうとコーンのごまサラダ 白糸タラと野菜のみそ焼き ヨーグルト | 米 白糸タラ 玉ねぎ 万能ねぎ 人参 ごぼう コーン 白いりごま ワカメ えのき茸 ヨーグルト | 牛乳 ミニナポリタン | 449kcal 16.1g |
| 18 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 みそ汁 白菜の和風ツナ和え 豆腐の野菜あんかけ オレンジ | 米 豆腐 豚肉 インゲン 玉ねぎ 人参 白菜 ツナフレーク ワカメ 長ねぎ ネーブル | 牛乳 ピラフおにぎり | 467kcal 17.0g |
| 19 | 火 | 牛乳 ビスケット | ポークカレーライス きゅうりとコーンのサラダ りんご | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレー粉 牛乳 きゅうり コーン りんご | 牛乳 米粉のドーナツ | 461kcal 13.8g |
| 20 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 スープ かぼちゃの塩バター煮 秋鮭とほうれん草のグラタン風 パナナ | 米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 パン粉 かぼちゃ もやし 人参 パナナ | 牛乳 鉄強化チーズ サクサクおふラスク | 437kcal 16.6g |
| 21 | 木 | 牛乳 ビスケット | スパゲッティミートソース スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ブロッコリー ツナフレーク 玉子 キャベツ コーン | 牛乳 カルシウムクッキー フルーツきんとん | 439kcal 18.0g |
| 22 | 金 | 牛乳 せんべい | ふりかけごはん みそ汁 もやしと人参のサラダ カラスカレイの竜田揚げ パナナ | 米 カラスカレイ 生姜 じゃが芋 あおさ粉 もやし 人参 ワカメ 花ふ パナナ | 牛乳 黄桃 ジャムパン | 404kcal 13.5g |
| 25 | 月 | 牛乳 ビスケット | コーンピラフ まめサラダ クリームシチュー りんご | 米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチューミクス 牛乳 パセリ 大豆 トマト きゅうり りんご | 牛乳 秋色蒸しパン | 511kcal 16.7g |
| 26 | 火 | 牛乳 せんべい | ご飯 みそ汁 三色和え 助宗タラと秋野菜の甘辛揚げ 柿 | 米 助宗タラ 白いりごま さつま芋 れんこん ビーマン キャベツ 人参 玉子 豆腐 ワカメ 柿 | 牛乳 鉄強化りんごゼリー マカロニきなこ | 445kcal 16.4g |
| 27 | 水 | 牛乳 ビスケット | 肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト | うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ えのき茸 万能ねぎ ヨーグルト | 牛乳 洋ナシのケーキ | 418kcal 17.8g |
| 28 | 木 | 牛乳 せんべい | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ くるくるマカロニサラダ スープ オレンジ | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 ナス ネーブル | 牛乳 納豆巻き | 483kcal 17.1g |
| 29 | 金 | 牛乳 ビスケット | ご飯 すまし汁 キャベツと人参のサラダ お豆腐ハンバーグ パナナ | 米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 もやし 水菜 キャベツ 人参 大根 玉子 パナナ | 牛乳 ボンデケーキ | 434kcal 14.9g |
| 30 | 土 | 牛乳 せんべい | ふりかけご飯 すまし汁 ごぼうとコーンのごまサラダ 白糸タラと野菜のみそ焼き ヨーグルト | 米 白糸タラ 玉ねぎ 万能ねぎ 人参 ごぼう コーン 白いりごま ワカメ えのき茸 ヨーグルト | 牛乳 ミニナポリタン | 449kcal 16.1g |

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



11月の献立



うらわポポロ保育園

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 | 金 | 牛乳 ビスケット | こぎつねご飯 すまし汁 お豆腐ハンバーグ 柿 【イベント献立】 | 米 油揚げ しめじ 枝豆 ミートボール 刻みのり 鶏肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 キャベツ トマト 大根 玉ねぎ 柿 | 牛乳 ボンデケーキ | 437kcal 16.0g |
| 2 | 土 | 牛乳 せんべい | ふりかけご飯 すまし汁 ごぼうとコーンのごまサラダ 白糸タラと野菜のみそ焼き ヨーグルト | 米 白糸タラ 玉ねぎ 万能ねぎ 人参 ごぼう コーン 白いりごま ワカメ えのき茸 ヨーグルト | 牛乳 ミニナポリタン | 449kcal 16.1g |
| 5 | 火 | 牛乳 ビスケット | ポークカレーライス カリフラワーとコーンサラダ パイン | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレー粉 牛乳 カリフラワー コーン パイン | 牛乳 米粉のドーナツ | 467kcal 14.3g |
| 6 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 スープ かぼちゃの塩バター煮 秋鮭とほうれん草のグラタン風 りんご | 米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 パン粉 かぼちゃ かぶ 人参 りんご | 牛乳 鉄強化チーズ サクサクおふラスク | 437kcal 16.3g |
| 7 | 木 | 牛乳 ビスケット | スパゲッティミートソース スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ブロッコリー ツナフレーク 玉子 キャベツ コーン | 牛乳 カルシウムクッキー フルーツきんとん | 439kcal 18.0g |
| 8 | 金 | 牛乳 せんべい | ふりかけごはん みそ汁 もやしと人参のサラダ カラスカレイの竜田揚げ パナナ | 米 カラスカレイ 生姜 じゃが芋 あおさ粉 もやし 人参 ワカメ 花ふ パナナ | 牛乳 黄桃 ジャムパン | 404kcal 13.5g |
| 9 | 土 | 牛乳 ビスケット | うま煮丼 スープ 春雨サラダ りんご | 米 鶏肉 白菜 長ねぎ 人参 枝豆 春雨 きゅうり 玉ねぎ しめじ りんご | 牛乳 鉄カルウエハース オレンジゼリー | 380kcal 12.2g |
| 11 | 月 | 牛乳 せんべい | コーンピラフ まめサラダ クリームシチュー りんご | 米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチューミクス 牛乳 パセリ 大豆 トマト きゅうり りんご | 牛乳 秋色蒸しパン | 511kcal 16.7g |
| 12 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 みそ汁 三色和え 助宗タラと秋野菜の甘辛揚げ 柿 | 米 助宗タラ 白いりごま さつま芋 れんこん ピーマン キャベツ 人参 玉子 豆腐 ワカメ 柿 | 牛乳 鉄強化りんごゼリー マカロニきなこ | 445kcal 16.4g |
| 13 | 水 | 牛乳 せんべい | 肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト | うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ えのき茸 万能ねぎ ヨーグルト | 牛乳 洋ナシのケーキ | 418kcal 17.8g |
| 14 | 木 | 牛乳 ビスケット | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ くるくるマカロニサラダ スープ オレンジ | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 ナス ネーブル | 牛乳 納豆巻き | 483kcal 17.1g |
| 15 | 金 | 牛乳 せんべい | 花ちらし寿司 すまし汁 にっこりハンバーグ 柿 【イベント献立】 | 米 ツナフレーク きゅうり コーン 鶏肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 人参 枝豆 キャベツ トマト 大根 玉子 柿 | 牛乳 さつま芋と栗のおまんじゅう | 461kcal 15.0g |
| 16 | 土 | 牛乳 ビスケット | ふりかけご飯 すまし汁 ごぼうとコーンのごまサラダ 白糸タラと野菜のみそ焼き ヨーグルト | 米 白糸タラ 玉ねぎ 万能ねぎ 人参 ごぼう コーン 白いりごま ワカメ えのき茸 ヨーグルト | 牛乳 ミニナポリタン | 449kcal 16.1g |
| 18 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 みそ汁 白菜の和風ツナ和え 豆腐の野菜あんかけ オレンジ | 米 豆腐 豚肉 インゲン 玉ねぎ 人参 白菜 ツナフレーク ワカメ 長ねぎ ネーブル | 牛乳 ピラフおにぎり | 467kcal 17.0g |
| 19 | 火 | 牛乳 ビスケット | ポークカレーライス きゅうりとコーンのサラダ りんご | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレー粉 牛乳 きゅうり コーン りんご | 牛乳 米粉のドーナツ | 461kcal 13.8g |
| 20 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 スープ かぼちゃの塩バター煮 秋鮭とほうれん草のグラタン風 パナナ | 米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 パン粉 かぼちゃ もやし 人参 パナナ | 牛乳 鉄強化チーズ サクサクおふラスク | 437kcal 16.6g |
| 21 | 木 | 牛乳 ビスケット | スパゲッティミートソース スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ブロッコリー ツナフレーク 玉子 キャベツ コーン | 牛乳 カルシウムクッキー フルーツきんとん | 439kcal 18.0g |
| 22 | 金 | 牛乳 せんべい | ふりかけごはん みそ汁 もやしと人参のサラダ カラスカレイの竜田揚げ パナナ | 米 カラスカレイ 生姜 じゃが芋 あおさ粉 もやし 人参 ワカメ 花ふ パナナ | 牛乳 黄桃 ジャムパン | 404kcal 13.5g |
| 25 | 月 | 牛乳 ビスケット | コーンピラフ まめサラダ クリームシチュー りんご | 米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチューミクス 牛乳 パセリ 大豆 トマト きゅうり りんご | 牛乳 秋色蒸しパン | 511kcal 16.7g |
| 26 | 火 | 牛乳 せんべい | ご飯 みそ汁 三色和え 助宗タラと秋野菜の甘辛揚げ 柿 | 米 助宗タラ 白いりごま さつま芋 れんこん ピーマン キャベツ 人参 玉子 豆腐 ワカメ 柿 | 牛乳 鉄強化りんごゼリー マカロニきなこ | 445kcal 16.4g |
| 27 | 水 | 牛乳 ビスケット | 肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト | うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ えのき茸 万能ねぎ ヨーグルト | 牛乳 洋ナシのケーキ | 418kcal 17.8g |
| 28 | 木 | 牛乳 せんべい | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ くるくるマカロニサラダ スープ オレンジ | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 ナス ネーブル | 牛乳 納豆巻き | 483kcal 17.1g |
| 29 | 金 | 牛乳 ビスケット | ご飯 すまし汁 キャベツと人参のサラダ お豆腐ハンバーグ パナナ | 米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 もやし 水菜 キャベツ 人参 大根 玉子 パナナ | 牛乳 ボンデケーキ | 434kcal 14.9g |
| 30 | 土 | 牛乳 せんべい | ふりかけご飯 すまし汁 ごぼうとコーンのごまサラダ 白糸タラと野菜のみそ焼き ヨーグルト | 米 白糸タラ 玉ねぎ 万能ねぎ 人参 ごぼう コーン 白いりごま ワカメ えのき茸 ヨーグルト | 牛乳 ミニナポリタン | 449kcal 16.1g |

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



11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 | 金 | こぎつねご飯 すまし汁 お豆腐ハンバーグ 柿 (イベント献立) | 米 油揚げ しめじ 枝豆 ミートボール 刻みのり 鶏肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 キャベツ トマト 大根 玉ねぎ 柿 | 牛乳 ポンデケーキ | 583kcal 21.3g |
| 2 | 土 | ふりかけご飯 すまし汁 ごぼうとコーンのごまサラダ 白糸タラと野菜のみそ焼き ヨーグルト | 米 白糸タラ 玉ねぎ 万能ねぎ 人参 ごぼう コーン 白いりごま ワカメ えのき茸 ヨーグルト | 牛乳 ミニナポリタン | 599kcal 21.5g |
| 5 | 火 | ポークカレーライス カリフラワーとコーンサラダ パイン | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレー粉 牛乳 カリフラワー コーン パイン | 牛乳 米粉のドーナツ | 622kcal 19.0g |
| 6 | 水 | ご飯 スープ かぼちゃの塩バター煮 秋鮭とほうれん草のグラタン風 りんご | 米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 パン粉 かぼちゃ かぶ 人参 りんご | 牛乳 鉄強化チーズ サクサクおふラスク | 583kcal 21.7g |
| 7 | 木 | スパゲッティミートソース スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ブロッコリー ツナフレーク 玉子 キャベツ コーン | 牛乳 カルシウムクッキー フルーツきんとん | 585kcal 24.0g |
| 8 | 金 | ふりかけごはん みそ汁 もやしと人参のサラダ カラスカレイの竜田揚げ パナナ | 米 カラスカレイ 生姜 じゃが芋 あおさ粉 もやし 人参 ワカメ 花ふ パナナ | 牛乳 黄桃 ジャムパン | 538kcal 18.0g |
| 9 | 土 | うま煮丼 スープ 春雨サラダ りんご | 米 鶏肉 白菜 長ねぎ 人参 枝豆 春雨 きゅうり 玉ねぎ しめじ りんご | 牛乳 鉄カルウエハース オレンジゼリー | 507kcal 16.3g |
| 11 | 月 | コーンピラフ まめサラダ クリームシチュー りんご | 米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチューミクス 牛乳 パセリ 大豆 トマト きゅうり りんご | 牛乳 秋色蒸しパン | 681kcal 22.3g |
| 12 | 火 | ご飯 みそ汁 三色和え 助宗タラと秋野菜の甘辛揚げ 柿 | 米 助宗タラ 白いりごま さつまいろ れんこん ピーマン キャベツ 人参 玉子 豆腐 ワカメ 柿 | 牛乳 鉄強化りんごゼリー マカロニきなこ | 593kcal 21.8g |
| 13 | 水 | 肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト | うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ えのき茸 万能ねぎ ヨーグルト | 牛乳 洋ナシのケーキ | 557kcal 23.7g |
| 14 | 木 | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ くるくるマカロニサラダ スープ オレンジ | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 ナス ネーブル | 牛乳 納豆巻き | 644kcal 22.8g |
| 15 | 金 | 花ちらし寿司 すまし汁 にっこりハンバーグ 柿 (イベント献立) | 米 ツナフレーク きゅうり コーン 鶏肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 人参 枝豆 キャベツ トマト 大根 玉子 柿 | 牛乳 さつまいろと栗のおまんじゅう | 614kcal 20.0g |
| 16 | 土 | ふりかけご飯 すまし汁 ごぼうとコーンのごまサラダ 白糸タラと野菜のみそ焼き ヨーグルト | 米 白糸タラ 玉ねぎ 万能ねぎ 人参 ごぼう コーン 白いりごま ワカメ えのき茸 ヨーグルト | 牛乳 ミニナポリタン | 599kcal 21.5g |
| 18 | 月 | ご飯 みそ汁 白菜の和風ツナ和え 豆腐の野菜あんかけ オレンジ | 米 豆腐 豚肉 インゲン 玉ねぎ 人参 白菜 ツナフレーク ワカメ 長ねぎ ネーブル | 牛乳 ピラフおにぎり | 622kcal 22.6g |
| 19 | 火 | ポークカレーライス きゅうりとコーンのサラダ りんご | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレー粉 牛乳 きゅうり コーン りんご | 牛乳 米粉のドーナツ | 615kcal 18.4g |
| 20 | 水 | ご飯 スープ かぼちゃの塩バター煮 秋鮭とほうれん草のグラタン風 パナナ | 米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 パン粉 かぼちゃ もやし 人参 パナナ | 牛乳 鉄強化チーズ サクサクおふラスク | 583kcal 22.1g |
| 21 | 木 | スパゲッティミートソース スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ブロッコリー ツナフレーク 玉子 キャベツ コーン | 牛乳 カルシウムクッキー フルーツきんとん | 585kcal 24.0g |
| 22 | 金 | ふりかけごはん みそ汁 もやしと人参のサラダ カラスカレイの竜田揚げ パナナ | 米 カラスカレイ 生姜 じゃが芋 あおさ粉 もやし 人参 ワカメ 花ふ パナナ | 牛乳 黄桃 ジャムパン | 538kcal 18.0g |
| 25 | 月 | コーンピラフ まめサラダ クリームシチュー りんご | 米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチューミクス 牛乳 パセリ 大豆 トマト きゅうり りんご | 牛乳 秋色蒸しパン | 681kcal 22.3g |
| 26 | 火 | ご飯 みそ汁 三色和え 助宗タラと秋野菜の甘辛揚げ 柿 | 米 助宗タラ 白いりごま さつまいろ れんこん ピーマン キャベツ 人参 玉子 豆腐 ワカメ 柿 | 牛乳 鉄強化りんごゼリー マカロニきなこ | 593kcal 21.8g |
| 27 | 水 | 肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト | うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ えのき茸 万能ねぎ ヨーグルト | 牛乳 洋ナシのケーキ | 557kcal 23.7g |
| 28 | 木 | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ くるくるマカロニサラダ スープ オレンジ | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 ナス ネーブル | 牛乳 納豆巻き | 644kcal 22.8g |
| 29 | 金 | ご飯 すまし汁 キャベツと人参のサラダ お豆腐ハンバーグ パナナ | 米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 もやし 水菜 キャベツ 人参 大根 玉子 パナナ | 牛乳 ポンデケーキ | 578kcal 19.8g |
| 30 | 土 | ふりかけご飯 すまし汁 ごぼうとコーンのごまサラダ 白糸タラと野菜のみそ焼き ヨーグルト | 米 白糸タラ 玉ねぎ 万能ねぎ 人参 ごぼう コーン 白いりごま ワカメ えのき茸 ヨーグルト | 牛乳 ミニナポリタン | 599kcal 21.5g |

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