

2018



7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
2	月	かゆ 鶏ささみと野菜のトマト煮 ふかし芋	米 鶏肉 キャベツ 人参 トマト さつまい芋
3	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす ミルク 大根 パプリカ きゅうり
4	水	かゆ みそ汁 豚肉と人参のやわらか煮 カラスカレイと白菜のとろとろ煮 バナナ	米 カラスカレイ 白菜 豚肉 人参 玉ねぎ 焼ふ バナナ
5	木	かゆ みそ汁 秋鮭と人参のやわらか煮 豚肉と大根のくたくた煮	米 秋鮭 人参 豚肉 大根 かぼちゃ
6	金	くたくたそうめんの玉子とじ 豆腐と豚肉のコトコ煮 バナナ	ソーメン 卵黄 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ
7	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ パプリカ赤 人参 かぼちゃ
9	月	かゆ 助宗タラとさつまい芋のとろとろ煮 野菜のだし煮 みそ汁	米 助宗タラ さつまい芋 人参 小松菜 花麩 インゲン
10	火	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 キャベツ
11	水	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 すまし汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 花麩
12	木	かゆ 黄金カレイと玉ねぎのコトコ煮 野菜の玉子とじ みそ汁	米 黄金カレイ 玉ねぎ 卵黄 小松菜 人参 さつまい芋
13	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ コロコロサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 きゅうり 人参 大根 ほうれん草
14	土	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 マッシュポテト	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参
17	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ミルク カリフラワー 人参 インゲン
18	水	かゆ カラスカレイと野菜のとろとろ煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 白菜 玉ねぎ パプリカ赤 豚肉 人参 大根 焼ふ
19	木	かゆ みそ汁 秋鮭と人参のやわらか煮 豚肉と大根のくたくた煮	米 秋鮭 人参 豚肉 大根 かぼちゃ
20	金	玉子かゆ スープ バナナ 豆腐と豚肉のコトコ煮	米 卵黄 豆腐 豚肉 パプリカ赤 たまねぎ 人参 バナナ
21	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ パプリカ赤 人参 かぼちゃ
23	月	かゆ 助宗タラとさつまい芋のとろとろ煮 野菜のだし煮 みそ汁	米 助宗タラ さつまい芋 人参 小松菜 花ふ インゲン
24	火	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 キャベツ
25	水	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 すまし汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 花ふ
26	木	かゆ 黄金カレイと玉ねぎのコトコ煮 野菜の玉子とじ みそ汁	米 黄金カレイ 玉ねぎ 卵黄 小松菜 人参 さつまい芋
27	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ コロコロサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 きゅうり 人参 大根 ほうれん草
28	土	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 マッシュポテト	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参
30	月	かゆ 鶏ささみと野菜のトマト煮 ふかし芋	米 鶏肉 キャベツ 人参 トマト さつまい芋
31	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす ミルク 大根 パプリカ赤 きゅうり

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 市嶋 春菜

2018



7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
2	月	かゆ 鶏ささみと野菜のトマト煮 ふかし芋 スープ	米 鶏肉 キャベツ 人参 トマト さつまいも ワカメ
3	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 大豆サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす ミルク 大根 パプリカ きゅうり 大豆
4	水	かゆ みそ汁 豚肉と人参のやわらか煮 カラスカレイと白菜のとろとろ煮 バナナ	米 カラスカレイ 白菜 豚肉 人参 玉ねぎ 焼ふ バナナ
5	木	かゆ みそ汁 秋鮭と人参のやわらか煮 豚肉と大根のくたくた煮	米 秋鮭 人参 豚肉 大根 かぼちゃ しめじ
6	金	くたくたそうめんの玉子とじ 豆腐と豚肉のコトコト煮 バナナ	ソーメン 玉子 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ
7	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ パプリカ赤 人参 かぼちゃ
9	月	かゆ 助宗タラとさつまいものとろとろ煮 野菜のだし煮 みそ汁	米 助宗タラ さつまいも 人参 小松菜 花麩 インゲン
10	火	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 大豆サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 きゅうり 大根 キャベツ しめじ
11	水	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 すまし汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 花麩
12	木	かゆ 黄金カレイと玉ねぎのコトコト煮 野菜の玉子とじ みそ汁	米 黄金カレイ 玉ねぎ 玉子 小松菜 人参 さつまいも しめじ
13	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ ココロサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 きゅうり 人参 大根 ほうれん草
14	土	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 マッシュポテト すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ワカメ えのき茸
17	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 大豆サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ミルク カリフラワー 人参 インゲン
18	水	かゆ カラスカレイと野菜のとろとろ煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 白菜 玉ねぎ パプリカ赤 豚肉 人参 大根 焼ふ
19	木	かゆ みそ汁 秋鮭と人参のやわらか煮 豚肉と大根のくたくた煮	米 秋鮭 人参 豚肉 大根 かぼちゃ しめじ
20	金	玉子かゆ スープ バナナ 豆腐と豚肉のコトコト煮	米 玉子 豆腐 豚肉 パプリカ赤 たまねぎ 人参 ワカメ バナナ
21	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ パプリカ赤 人参 かぼちゃ
23	月	かゆ 助宗タラとさつまいものとろとろ煮 野菜のだし煮 みそ汁	米 助宗タラ さつまいも 人参 小松菜 花ふ インゲン
24	火	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 大豆サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 キャベツ しめじ
25	水	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 すまし汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 花ふ
26	木	かゆ 黄金カレイと玉ねぎのコトコト煮 野菜の玉子とじ みそ汁	米 黄金カレイ 玉ねぎ 玉子 小松菜 人参 さつまいも しめじ
27	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ ココロサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 きゅうり 人参 大根 ほうれん草
28	土	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 マッシュポテト すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ワカメ えのき茸
30	月	かゆ 鶏ささみと野菜のトマト煮 ふかし芋 スープ	米 鶏肉 キャベツ 人参 トマト さつまいも ワカメ
31	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 大豆サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす ミルク 大根 パプリカ赤 きゅうり 大豆

都合により献立の変更がある場合があります。

栄養士 市嶋 春菜

2018



7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		
2	月	牛乳 ビスケット	ご飯 中華スープ 鶏ささみの中華だれ さつま芋のレーズン煮	米 鶏肉 白すりごま キャベツ トマト 人参 さつま芋 レーズン ワカメ 長ねぎ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	476kcal 17.0g
3	火	牛乳 せんべい	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ナス 大豆 トマト 牛乳 カレー粉 ツナフレーク 大根 パプリカ赤 きゅうり オレンジ	牛乳 メロンパン	509kcal 16.4g
4	水	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 パナナ カラスカレイのパン粉焼き 豚肉と白菜のくたくた煮	米 カラスカレイ パン粉 枝豆 豚肉 油揚げ 白菜 人参 玉ねぎ 焼ひ パナナ	牛乳 スイートポテト	445kcal 16.5g
5	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ゼリー 秋鮭の甘酢あん 大根の炒め煮	米 秋鮭 長ねぎ グリンピース 豚肉 大根 人参 かぼちゃ しめじ ゼリー	牛乳 米粉のパンケーキ	447kcal 17.2g
6	金	牛乳 ビスケット	七夕そうめん パナナ【イベント献立】 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとワカメの和風マヨ和え	素麺 玉子 ツナフレーク オクラ 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり ワカメ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	443kcal 16.3g
7	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん みそ汁 鶏肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物	米 納豆 鶏肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 グリンピース かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 オニオン枝豆パン	483kcal 18.6g
9	月	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ 助宗タラのココロ甘辛揚げ 炒りおから	米 助宗タラ さつま芋 油揚げ おから ごぼう 人参 小松菜 花ひ インゲン オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	475kcal 16.0g
10	火	牛乳 せんべい	豚肉のトマトスパゲッティ 大豆のごまマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 大根 大豆 白すりごま キャベツ しめじ	牛乳 鉄カルウエハース フルーツ牛乳寒天	406kcal 16.1g
11	水	牛乳 ビスケット	コーン入り磯かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 黄桃	米 素干しエビ 玉ねぎ コーン あおさ粉 天ぷら粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 豆腐 花ひ 黄桃	牛乳 フレンチトースト	495kcal 17.8g
12	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 黄金カレイの生姜煮 野菜と玉子のおかか炒め オレンジ	米 黄金カレイ 生姜 ごぼう 水菜 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 花かつお さつま芋 しめじ オレンジ	牛乳 冷やしわかめうどん	412kcal 15.8g
13	金	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ パイン	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 パイン	牛乳 鉄強化りんごゼリー かぼちゃ茶巾	435kcal 14.5g
14	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋の信田煮	米 豚肉 生姜 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 人参 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 おからホットケーキ(イチゴジャム)	476kcal 17.6g
17	火	牛乳 ビスケット	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ みかん	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ナス 大豆 トマト 牛乳 カレー粉 ツナフレーク カリフラワー 人参 インゲン みかん	牛乳 メロンパン	528kcal 16.8g
18	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイのパン粉焼き 豚肉と白菜のくたくた煮	米 カラスカレイ パン粉 玉ねぎ パプリカ赤 豚肉 油揚げ 白菜 人参 大根 焼ひ オレンジ	牛乳 スイートポテト	448kcal 15.5g
19	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ゼリー 秋鮭の甘酢あん 大根の炒め煮	米 秋鮭 長ねぎ グリンピース 豚肉 大根 人参 かぼちゃ しめじ ゼリー	牛乳 米粉のパンケーキ	437kcal 16.1g
20	金	牛乳 せんべい	ひまわりライス スープ【イベント献立】 豆腐の野菜あんかけ パナナ	米 豚肉 長ねぎ 玉子 キヌサヤ 豆腐 玉ねぎ パプリカ赤 枝豆 人参 ワカメ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	477kcal 17.2g
21	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん みそ汁 鶏肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物	米 納豆 鶏肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 グリンピース かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 オニオン枝豆パン	483kcal 18.6g
23	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ 助宗タラのココロ甘辛揚げ 炒りおから	米 助宗タラ さつま芋 油揚げ おから ごぼう 人参 小松菜 花ひ インゲン オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	475kcal 16.0g
24	火	牛乳 ビスケット	豚肉のトマトスパゲッティ 大豆のごまマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 大根 大豆 白すりごま キャベツ しめじ	牛乳 鉄カルウエハース フルーツ牛乳寒天	406kcal 16.1g
25	水	牛乳 せんべい	コーン入り磯かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 黄桃	米 素干しエビ 玉ねぎ コーン あおさ粉 天ぷら粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 豆腐 花ひ 黄桃	牛乳 フレンチトースト	495kcal 17.8g
26	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 黄金カレイの生姜煮 野菜と玉子のおかか炒め オレンジ	米 黄金カレイ 生姜 ごぼう 水菜 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 花かつお さつま芋 しめじ オレンジ	牛乳 冷やしわかめうどん	413kcal 15.8g
27	金	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ パイン	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 パイン	牛乳 鉄強化りんごゼリー かぼちゃ茶巾	435kcal 14.5g
28	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋の信田煮	米 豚肉 生姜 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 人参 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 おからホットケーキ(イチゴジャム)	476kcal 17.6g
30	月	牛乳 せんべい	ご飯 中華スープ 鶏ささみの中華だれ さつま芋のレーズン煮	米 鶏肉 白すりごま キャベツ トマト 人参 さつま芋 レーズン ワカメ 長ねぎ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	476kcal 17.0g
31	火	牛乳 ビスケット	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ナス 大豆 トマト 牛乳 カレー粉 ツナフレーク 大根 パプリカ赤 きゅうり オレンジ	牛乳 メロンパン	509kcal 16.4g

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 市嶋 春菜



7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		
2	月	牛乳 ビスケット	ご飯 中華スープ 鶏ささみの中華だれ さつま芋のレーズン煮	米 鶏肉 白すりごま キャベツ トマト 人参 さつま芋 レーズン ワカメ 長ねぎ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	476kcal 17.0g
3	火	牛乳 せんべい	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ナス 大豆 トマト 牛乳 カレー粉 ツナフレーク 大根 パプリカ赤 きゅうり オレンジ	牛乳 メロンパン	509kcal 16.4g
4	水	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 パナナ カラスカレイのパン粉焼き 豚肉と白菜のくたくた煮	米 カラスカレイ パン粉 枝豆 豚肉 油揚げ 白菜 人参 玉ねぎ 焼ひ パナナ	牛乳 スイートポテト	445kcal 16.5g
5	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ゼリー 秋鮭の甘酢あん 大根の炒め煮	米 秋鮭 長ねぎ グリンピース 豚肉 大根 人参 かぼちゃ しめじ ゼリー	牛乳 米粉のパンケーキ	447kcal 17.2g
6	金	牛乳 ビスケット	七夕そうめん パナナ【イベント献立】 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとワカメの和風マヨ和え	素麺 玉子 ツナフレーク オクラ 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり ワカメ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	443kcal 16.3g
7	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん みそ汁 鶏肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物	米 納豆 鶏肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 グリンピース かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 オニオン枝豆パン	483kcal 18.6g
9	月	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ 助宗タラのココロコ甘辛揚げ 炒りおから	米 助宗タラ さつま芋 油揚げ おから ごぼう 人参 小松菜 花ひ インゲン オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	475kcal 16.0g
10	火	牛乳 せんべい	豚肉のトマトスパゲッティ 大豆のごまマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 大根 大豆 白すりごま キャベツ しめじ	牛乳 鉄カルウエハース フルーツ牛乳寒天	406kcal 16.1g
11	水	牛乳 ビスケット	コーン入り磯かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 黄桃	米 素干しエビ 玉ねぎ コーン あおさ粉 天ぷら粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 豆腐 花ひ 黄桃	牛乳 フレンチトースト	495kcal 17.8g
12	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 黄金カレイの生姜煮 野菜と玉子のおかか炒め オレンジ	米 黄金カレイ 生姜 ごぼう 水菜 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 花かつお さつま芋 しめじ オレンジ	牛乳 冷やしわかめうどん	412kcal 15.8g
13	金	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ パイン	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 パイン	牛乳 鉄強化りんごゼリー かぼちゃ茶巾	435kcal 14.5g
14	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋の信田煮	米 豚肉 生姜 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 人参 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 おからホットケーキ(イチゴジャム)	476kcal 17.6g
17	火	牛乳 ビスケット	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ みかん	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ナス 大豆 トマト 牛乳 カレー粉 ツナフレーク カリフラワー 人参 インゲン みかん	牛乳 メロンパン	528kcal 16.8g
18	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイのパン粉焼き 豚肉と白菜のくたくた煮	米 カラスカレイ パン粉 玉ねぎ パプリカ赤 豚肉 油揚げ 白菜 人参 大根 焼ひ オレンジ	牛乳 スイートポテト	448kcal 15.5g
19	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ゼリー 秋鮭の甘酢あん 大根の炒め煮	米 秋鮭 長ねぎ グリンピース 豚肉 大根 人参 かぼちゃ しめじ ゼリー	牛乳 米粉のパンケーキ	437kcal 16.1g
20	金	牛乳 せんべい	ひまわりライス スープ【イベント献立】 豆腐の野菜あんかけ パナナ	米 豚肉 長ねぎ 玉子 キヌサヤ 豆腐 玉ねぎ パプリカ赤 枝豆 人参 ワカメ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	477kcal 17.2g
21	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん みそ汁 鶏肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物	米 納豆 鶏肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 グリンピース かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 オニオン枝豆パン	483kcal 18.6g
23	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ 助宗タラのココロコ甘辛揚げ 炒りおから	米 助宗タラ さつま芋 油揚げ おから ごぼう 人参 小松菜 花ひ インゲン オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	475kcal 16.0g
24	火	牛乳 ビスケット	豚肉のトマトスパゲッティ 大豆のごまマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 大根 大豆 白すりごま キャベツ しめじ	牛乳 鉄カルウエハース フルーツ牛乳寒天	406kcal 16.1g
25	水	牛乳 せんべい	コーン入り磯かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 黄桃	米 素干しエビ 玉ねぎ コーン あおさ粉 天ぷら粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 豆腐 花ひ 黄桃	牛乳 フレンチトースト	495kcal 17.8g
26	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 黄金カレイの生姜煮 野菜と玉子のおかか炒め オレンジ	米 黄金カレイ 生姜 ごぼう 水菜 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 花かつお さつま芋 しめじ オレンジ	牛乳 冷やしわかめうどん	413kcal 15.8g
27	金	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ パイン	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 パイン	牛乳 鉄強化りんごゼリー かぼちゃ茶巾	435kcal 14.5g
28	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋の信田煮	米 豚肉 生姜 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 人参 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 おからホットケーキ(イチゴジャム)	476kcal 17.6g
30	月	牛乳 せんべい	ご飯 中華スープ 鶏ささみの中華だれ さつま芋のレーズン煮	米 鶏肉 白すりごま キャベツ トマト 人参 さつま芋 レーズン ワカメ 長ねぎ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	476kcal 17.0g
31	火	牛乳 ビスケット	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ナス 大豆 トマト 牛乳 カレー粉 ツナフレーク 大根 パプリカ赤 きゅうり オレンジ	牛乳 メロンパン	509kcal 16.4g

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		
2	月	ご飯 中華スープ 鶏ささみの中華だれ さつま芋のレーズン煮	米 鶏肉 白すりごま キャベツ トマト 人参 さつま芋 レーズン ワカメ 長ねぎ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	635kcal 22.6g
3	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ナス 大豆 トマト 牛乳 カレー粉 ツナフレーク 大根 パプリカ赤 きゅうり オレンジ	牛乳 メロンパン	679kcal 21.9g
4	水	ふりかけご飯 みそ汁 パナナ カラスカレイのパン粉焼き 豚肉と白菜のくたくた煮	米 カラスカレイ パン粉 枝豆 豚肉 油揚げ 白菜 人参 玉ねぎ 焼いん パナナ	牛乳 スイートポテト	593kcal 21.0g
5	木	ご飯 みそ汁 ゼリー 秋鮭の甘酢あん 大根の炒め煮	米 秋鮭 長ねぎ グリンピース 豚肉 大根 人参 かぼちゃ しめじ ゼリー	牛乳 米粉のパンケーキ	596kcal 22.8g
6	金	七夕そうめん パナナ【イベント献立】 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとワカメの和風マヨ和え	素麺 玉子 ツナフレーク オクラ 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり ワカメ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	590kcal 21.7g
7	土	納豆ごはん みそ汁 鶏肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物	米 納豆 鶏肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 グリンピース かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 オニオン枝豆パン	644kcal 24.8g
9	月	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ 助宗タラのココロココ甘辛揚げ 炒りおから	米 助宗タラ さつま芋 油揚げ おから ごぼう 人参 小松菜 花ふい インゲン オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	633kcal 21.3g
10	火	豚肉のトマトスパゲッティ 大豆のごまマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 バセリ きゅうり 大根 大豆 白すりごま キャベツ しめじ	牛乳 鉄カルウエハース フルーツ牛乳寒天	541kcal 21.4g
11	水	コーン入り磯かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 黄桃	米 素干しエビ 玉ねぎ コーン あおさ粉 天ぷら粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 豆腐 花ふい 黄桃	牛乳 フレンチトースト	660kcal 23.7g
12	木	ご飯 みそ汁 黄金カレイの生姜煮 野菜と玉子のおかか炒め オレンジ	米 黄金カレイ 生姜 ごぼう 水菜 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 花かつお さつま芋 しめじ オレンジ	牛乳 冷やしわかめうどん	549kcal 21.1g
13	金	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ パイン	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 パイン	牛乳 鉄強化りんごゼリー かぼちゃ茶巾	580kcal 19.3g
14	土	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋の信田煮	米 豚肉 生姜 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 人参 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 おからホットケーキ(イチゴジャム)	635kcal 23.4g
17	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ みかん	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ナス 大豆 トマト 牛乳 カレー粉 ツナフレーク カリフラワー 人参 インゲン みかん	牛乳 メロンパン	704kcal 22.4g
18	水	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイのパン粉焼き 豚肉と白菜のくたくた煮	米 カラスカレイ パン粉 玉ねぎ パプリカ赤 豚肉 油揚げ 白菜 人参 大根 焼いん オレンジ	牛乳 スイートポテト	597kcal 20.6g
19	木	ご飯 みそ汁 ゼリー 秋鮭の甘酢あん 大根の炒め煮	米 秋鮭 長ねぎ グリンピース 豚肉 大根 人参 かぼちゃ しめじ ゼリー	牛乳 米粉のパンケーキ	596kcal 22.8g
20	金	ひまわりライス スープ【イベント献立】 豆腐の野菜あんかけ パナナ	米 豚肉 長ねぎ 玉子 キヌサヤ 豆腐 玉ねぎ パプリカ赤 枝豆 人参 ワカメ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	636kcal 23.7g
21	土	納豆ごはん みそ汁 鶏肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物	米 納豆 鶏肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 グリンピース かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 オニオン枝豆パン	644kcal 24.8g
23	月	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ 助宗タラのココロココ甘辛揚げ 炒りおから	米 助宗タラ さつま芋 油揚げ おから ごぼう 人参 小松菜 花ふい インゲン オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	633kcal 21.3g
24	火	豚肉のトマトスパゲッティ 大豆のごまマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 バセリ きゅうり 大根 大豆 白すりごま キャベツ しめじ	牛乳 鉄カルウエハース フルーツ牛乳寒天	541kcal 21.4g
25	水	コーン入り磯かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 黄桃	米 素干しエビ 玉ねぎ コーン あおさ粉 天ぷら粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 豆腐 花ふい 黄桃	牛乳 フレンチトースト	660kcal 23.7g
26	木	ご飯 みそ汁 黄金カレイの生姜煮 野菜と玉子のおかか炒め オレンジ	米 黄金カレイ 生姜 ごぼう 水菜 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 花かつお さつま芋 しめじ オレンジ	牛乳 冷やしわかめうどん	550kcal 21.1g
27	金	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ パイン	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 パイン	牛乳 鉄強化りんごゼリー かぼちゃ茶巾	580kcal 19.3g
28	土	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋の信田煮	米 豚肉 生姜 玉ねぎ 三色ピーマン じゃが芋 人参 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 おからホットケーキ(イチゴジャム)	635kcal 23.4g
30	月	ご飯 中華スープ 鶏ささみの中華だれ さつま芋のレーズン煮	米 鶏肉 白すりごま キャベツ トマト 人参 さつま芋 レーズン ワカメ 長ねぎ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	635kcal 22.6g
31	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ナス 大豆 トマト 牛乳 カレー粉 ツナフレーク 大根 パプリカ赤 きゅうり オレンジ	牛乳 メロンパン	679kcal 21.9g

都合により献立の変更がある場合もあります。