

2025



7月の献立



うらわぽぽ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 さつま芋サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 さつま芋 人参 大根 えのき茸
2	水	かゆ 豆腐と豚肉ののろろみそ煮 すまし汁	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし かぼちゃ カットワカメ
3	木	かゆ 鶏肉のコトコト煮 白菜と人参のくたくた煮	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参
4	金	かゆ 鮭とかぼちゃのほっこり煮 玉ねぎとパプリカのやわらか煮 みそ汁	米 鮭 かぼちゃ 玉ねぎ パプリカ なす 焼ふ
5	土	かゆ 豚肉と白菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 じゃが芋
7	月	トマトの玉子とじそうめん 豚肉と大根ののろろ煮 豆腐サラダ	ソーメン 玉子 トマト 豚肉 大根 小松菜 豆腐 人参 きゅうり
8	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 野菜のだし煮	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク チンゲン菜 人参
9	水	かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 ポテトサラダ 鶏汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参 鶏肉 もやし カットワカメ パナナ
10	木	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと玉子のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 さつま芋
11	金	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 白菜 豆腐 小松菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ
12	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 豚肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 豚肉 キャベツ 花ふ
14	月	かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮 野菜の玉子とじ煮	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 玉子 チンゲン菜 人参
15	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 さつま芋サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 さつま芋 人参 大根 えのき茸
16	水	かゆ 豆腐と豚肉ののろろみそ煮 すまし汁	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし かぼちゃ カットワカメ
17	木	かゆ 鶏肉のコトコト煮 白菜と人参のくたくた煮	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参
18	金	かゆ 鮭とかぼちゃのほっこり煮 玉ねぎとパプリカのやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 かぼちゃ 玉ねぎ パプリカ なす 焼ふ パナナ
19	土	かゆ 豚肉と白菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 じゃが芋
21	月	休園 海の日	
22	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 野菜のだし煮	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク チンゲン菜 人参
23	水	かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 ポテトサラダ 鶏汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参 鶏肉 大根 カットワカメ
24	木	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと玉子のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 さつま芋
25	金	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁 パナナ	米 鶏肉 白菜 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ パナナ
26	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 豚肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 豚肉 キャベツ 花ふ
28	月	かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮 野菜の玉子とじ煮	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 玉子 チンゲン菜 人参
29	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 さつま芋サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 さつま芋 人参 大根 えのき茸
30	水	かゆ 豆腐と豚肉ののろろみそ煮 すまし汁	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし かぼちゃ カットワカメ
31	木	かゆ 鶏肉のコトコト煮 白菜と人参のくたくた煮	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



7月の献立



うらわボロボロ保育園

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	火	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつま芋サラダ スープ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース さつま芋 人参 大根 えのき茸 みかん	牛乳 粉豆腐のチヂミ	490kcal 18.2g
2	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 もやしとワカメのサラダ すまし汁	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 ほうれん草ケーキ	454kcal 17.0g
3	木	牛乳 ビスケット	チキンハヤシライス 白菜のあおさ炒め ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ 白菜 人参 あおさ粉 ヨーグルト	牛乳 さつま芋ようかん	464kcal 14.8g
4	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鮭のごま揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁 メロン	米 ふりかけ 鮭 いり胡麻 かぼちゃ 切干大根 玉ねぎ パプリカ なす 焼ふ メロン	牛乳 とうもろこし しらすおかかおにぎり	481kcal 18.1g
5	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と野菜の生姜煮 ツナマカロニサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 マカロニ ツナフレーク 缶 人参 じゃが芋 長ねぎ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	489kcal 19.0g
7	月	牛乳 せんべい	《イベント給食》セタそうめん 豚肉と大根の煮物 お豆腐サラダ アップルゼリー	ソーメン 玉子 オクラ トマト ツナフレーク缶 豚肉 大根 小松菜 豆腐 人参 きゅうり アップルジュース 粉寒天	牛乳 肉ふりかけおにぎり	499kcal 20.6g
8	火	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー チンゲン菜とコーン炒め オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト 豆乳 カレールー チンゲン菜 人参 コーン オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	509kcal 18.9g
9	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの衣焼き ポテトサラダ 鶏汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参 鶏肉 もやし カットワカメ パナナ	牛乳 牛乳寒天	452kcal 17.2g
10	木	牛乳 ビスケット	ズッキーニのナポリタン キャベツと玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子 キャベツ コーン 人参 さつま芋	牛乳 ピラフおにぎり	479kcal 18.7g
11	金	牛乳 せんべい	ご飯 照り焼きチキン 豆腐と小松菜のごまサラダ みそ汁	米 鶏肉 白菜 豆腐 小松菜 人参 すり胡麻 じゃが芋 玉ねぎ	牛乳 あんバタートースト	463kcal 18.3g
12	土	牛乳 ビスケット	ご飯 厚焼き玉子 豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁 ヨーグルト	米 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ 豚肉 キャベツ 油揚げ 花ふ ヨーグルト	牛乳 ウエハース 豆乳くずもち	513kcal 20.8g
14	月	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め チンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ キャベツ にんにく チンゲン菜 人参 玉子 油揚げ ごぼう	牛乳 ピザ風ホットケーキ	496kcal 21.0g
15	火	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつま芋サラダ スープ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース さつま芋 人参 大根 えのき茸 みかん	牛乳 粉豆腐のチヂミ	490kcal 18.2g
16	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 もやしとワカメのサラダ すまし汁	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 ほうれん草ケーキ	454kcal 17.0g
17	木	牛乳 ビスケット	チキンハヤシライス 白菜のあおさ炒め ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ 白菜 人参 あおさ粉 ヨーグルト	牛乳 さつま芋ようかん	464kcal 14.8g
18	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鮭のごま揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 鮭 いり胡麻 かぼちゃ 切干大根 玉ねぎ パプリカ なす 焼ふ パナナ	牛乳 とうもろこし しらすおかかおにぎり	485kcal 18.0g
19	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と野菜の生姜煮 ツナマカロニサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 マカロニ ツナフレーク 缶 人参 じゃが芋 長ねぎ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	489kcal 19.0g
21	月	休園 海の日				
22	火	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー チンゲン菜とコーン炒め パイン	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト 豆乳 カレールー チンゲン菜 人参 コーン パイン	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	512kcal 19.0g
23	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの衣焼き ポテトサラダ 鶏汁 アップルゼリー	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参 鶏肉 大根 カットワカメ アップルジュース 粉寒天	牛乳 牛乳寒天	458kcal 17.0g
24	木	牛乳 ビスケット	ズッキーニのナポリタン キャベツと玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子 キャベツ コーン 人参 さつま芋	牛乳 ピラフおにぎり	479kcal 18.7g
25	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ご飯 大分名物とり天 豆腐と小松菜のごまサラダ だんご汁 パナナ	米 鶏肉 にんにく 生姜 白菜 豆腐 小松菜 人参 すり胡麻 玉ねぎ パナナ	牛乳 あんバタートースト	540kcal 20.0g
26	土	牛乳 ビスケット	ご飯 厚焼き玉子 豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁 ヨーグルト	米 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ 豚肉 キャベツ 油揚げ 花ふ ヨーグルト	牛乳 ウエハース 豆乳くずもち	513kcal 20.0g
28	月	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め チンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ キャベツ にんにく チンゲン菜 人参 玉子 油揚げ ごぼう	牛乳 ピザ風ホットケーキ	496kcal 21.0g
29	火	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつま芋サラダ スープ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース さつま芋 人参 大根 えのき茸 みかん	牛乳 粉豆腐のチヂミ	490kcal 18.2g
30	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 もやしとワカメのサラダ すまし汁	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 ほうれん草ケーキ	454kcal 17.0g
31	木	牛乳 ビスケット	チキンハヤシライス 白菜のあおさ炒め ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ 白菜 人参 あおさ粉 ヨーグルト	牛乳 さつま芋ようかん	464kcal 14.8g

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



7月の献立



うらわぽろ保育園

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	火	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつま芋サラダ スープ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース さつま芋 人参 大根 えのき茸 みかん	牛乳 粉豆腐のチヂミ	494kcal 18.4g
2	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 もやしとワカメのサラダ すまし汁	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 ほうれん草ケーキ	463kcal 17.1g
3	木	牛乳 ビスケット	チキンハヤシライス 白菜のあおさ炒め ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ 白菜 人参 あおさ粉 ヨーグルト	牛乳 さつま芋ようかん	472kcal 15.0g
4	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鮭のごま揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁 メロン	米 ふりかけ 鮭 いり胡麻 かぼちゃ 切干大根 玉ねぎ パプリカ なす 焼ふ メロン	牛乳 とうもろこし しらすおかおにぎり	492kcal 18.1g
5	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と野菜の生姜煮 ツナマカロニサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 マカロニ ツナフレーク缶 人参 じゃが芋 長ねぎ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	497kcal 19.2g
7	月	牛乳 せんべい	《イベント給食》セタそうめん 豚肉と大根の煮物 お豆腐サラダ アップルゼリー	ソーメン 玉子 オクラ トマト ツナフレーク缶 豚肉 大根 小松菜 豆腐 人参 きゅうり アップルジュース 粉寒天	牛乳 肉ふりかけおにぎり	507kcal 20.6g
8	火	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー チンゲン菜とコーン炒め オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト 豆乳 カレールー チンゲン菜 人参 コーン オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	513kcal 19.1g
9	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの衣焼き ポテトサラダ 鶏汁 バナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参 鶏肉 もやし カットワカメ バナナ	牛乳 牛乳寒天	461kcal 17.3g
10	木	牛乳 ビスケット	ズッキーニのナポリタン キャベツと玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子 キャベツ コーン 人参 さつま芋	牛乳 ピラフおにぎり	487kcal 18.9g
11	金	牛乳 せんべい	ご飯 照り焼きチキン 豆腐と小松菜のごまサラダ みそ汁	米 鶏肉 白菜 豆腐 小松菜 人参 すり胡麻 じゃが芋 玉ねぎ	牛乳 あんバタートースト	474kcal 18.3g
12	土	牛乳 ビスケット	ご飯 厚焼き玉子 豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁 ヨーグルト	米 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ 豚肉 キャベツ 油揚げ 花ふ ヨーグルト	牛乳 ウエハース 豆乳くずもち	517kcal 21.0g
14	月	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め チンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ キャベツ にんにく チンゲン菜 人参 玉子 油揚げ ごぼう	牛乳 ピザ風ホットケーキ	504kcal 21.0g
15	火	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつま芋サラダ スープ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース さつま芋 人参 大根 えのき茸 みかん	牛乳 粉豆腐のチヂミ	494kcal 18.4g
16	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 もやしとワカメのサラダ すまし汁	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 ほうれん草ケーキ	463kcal 17.1g
17	木	牛乳 ビスケット	チキンハヤシライス 白菜のあおさ炒め ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ 白菜 人参 あおさ粉 ヨーグルト	牛乳 さつま芋ようかん	472kcal 15.0g
18	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鮭のごま揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁 バナナ	米 ふりかけ 鮭 いり胡麻 かぼちゃ 切干大根 玉ねぎ パプリカ なす 焼ふ バナナ	牛乳 とうもろこし しらすおかおにぎり	496kcal 18.0g
19	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と野菜の生姜煮 ツナマカロニサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 マカロニ ツナフレーク缶 人参 じゃが芋 長ねぎ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	497kcal 19.2g
21	月		休園 海の日			
22	火	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー チンゲン菜とコーン炒め パイン	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト 豆乳 カレールー チンゲン菜 人参 コーン パイン	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	516kcal 19.2g
23	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの衣焼き ポテトサラダ 鶏汁 アップルゼリー	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参 鶏肉 大根 カットワカメ アップルジュース 粉寒天	牛乳 牛乳寒天	467kcal 17.1g
24	木	牛乳 ビスケット	ズッキーニのナポリタン キャベツと玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子 キャベツ コーン 人参 さつま芋	牛乳 ピラフおにぎり	487kcal 18.9g
25	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ご飯 大分名物とり天 豆腐と小松菜のごまサラダ だんご汁 バナナ	米 鶏肉 にんにく 生姜 白菜 豆腐 小松菜 人参 すり胡麻 玉ねぎ バナナ	牛乳 あんバタートースト	551kcal 20.0g
26	土	牛乳 ビスケット	ご飯 厚焼き玉子 豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁 ヨーグルト	米 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ 豚肉 キャベツ 油揚げ 花ふ ヨーグルト	牛乳 ウエハース 豆乳くずもち	517kcal 21.0g
28	月	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め チンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ キャベツ にんにく チンゲン菜 人参 玉子 油揚げ ごぼう	牛乳 ピザ風ホットケーキ	504kcal 21.0g
29	火	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつま芋サラダ スープ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース さつま芋 人参 大根 えのき茸 みかん	牛乳 粉豆腐のチヂミ	494kcal 18.4g
30	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 もやしとワカメのサラダ すまし汁	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 ほうれん草ケーキ	463kcal 17.1g
31	木	牛乳 ビスケット	チキンハヤシライス 白菜のあおさ炒め ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ 白菜 人参 あおさ粉 ヨーグルト	牛乳 さつま芋ようかん	472kcal 15.0g

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



7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	火	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつま芋サラダ スープ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース さつま芋 人参 大根 えのき茸 みかん	牛乳 粉豆腐のチヂミ	597kcal 22.0g
2	水	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 もやしとワカメのサラダ すまし汁	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 ほうれん草ケーキ	551kcal 20.3g
3	木	チキンハヤシライス 白菜のおおさ炒め ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ 白菜 人参 おおさ粉 ヨーグルト	牛乳 さつま芋ようかん	563kcal 17.5g
4	金	ふりかけごはん 鮭のごま揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁 メロン	米 ふりかけ 鮭 いり胡麻 かぼちゃ 切干大根 玉ねぎ パプリカ なす 焼ふ メロン	牛乳 とうもろこし しらすおかおにぎり	587kcal 21.7g
5	土	ご飯 豚肉と野菜の生姜煮 ツナマカロニサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 マカロニ ツナフレーク缶 人参 じゃが芋 長ねぎ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	596kcal 23.1g
7	月	《イベント給食》七夕そうめん 豚肉と大根の煮物 お豆腐サラダ アップルゼリー	ソーメン 玉子 オクラ トマト ツナフレーク缶 豚肉 大根 小松菜 豆腐 人参 きゅうり アップルジュース 粉寒天	牛乳 肉ふりかけおにぎり	610kcal 25.0g
8	火	夏野菜カレー チンゲン菜とコーン炒め オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト 豆乳 カレールー チンゲン菜 人参 コーン オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	622kcal 22.9g
9	水	ご飯 白糸タラの衣焼き ポテトサラダ 鶏汁 パナナ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参 鶏肉 もやし カットワカメ パナナ	牛乳 牛乳寒天	548kcal 20.5g
10	木	ズッキーニのナポリタン キャベツと玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子 キャベツ コーン 人参 さつま芋	牛乳 ピラフおにぎり	583kcal 22.7g
11	金	ご飯 照り焼きチキン 豆腐と小松菜のごまサラダ みそ汁	米 鶏肉 白菜 豆腐 小松菜 人参 すり胡麻 じゃが芋 玉ねぎ	牛乳 あんバタートースト	563kcal 25.4g
12	土	ご飯 厚焼き玉子 豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁 ヨーグルト	米 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ 豚肉 キャベツ 油揚げ 花ふ ヨーグルト	牛乳 ウエハース 豆乳くずもち	628kcal 25.4g
14	月	ふりかけごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め チンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ キャベツ にんにく チンゲン菜 人参 玉子 油揚げ ごぼう	牛乳 ビザ風ホットケーキ	606kcal 25.6g
15	火	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつま芋サラダ スープ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース さつま芋 人参 大根 えのき茸 みかん	牛乳 粉豆腐のチヂミ	597kcal 22.0g
16	水	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 もやしとワカメのサラダ すまし汁	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 ほうれん草ケーキ	551kcal 20.3g
17	木	チキンハヤシライス 白菜のおおさ炒め ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ 白菜 人参 おおさ粉 ヨーグルト	牛乳 さつま芋ようかん	563kcal 17.5g
18	金	ふりかけごはん 鮭のごま揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 鮭 いり胡麻 かぼちゃ 切干大根 玉ねぎ パプリカ なす 焼ふ パナナ	牛乳 とうもろこし しらすおかおにぎり	592kcal 21.6g
19	土	ご飯 豚肉と野菜の生姜煮 ツナマカロニサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 マカロニ ツナフレーク缶 人参 じゃが芋 長ねぎ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	596kcal 23.1g
21	月	休園 海の日			
22	火	夏野菜カレー チンゲン菜とコーン炒め バイン	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト 豆乳 カレールー チンゲン菜 人参 コーン バイン	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	627kcal 23.0g
23	水	ご飯 白糸タラの衣焼き ポテトサラダ 鶏汁 アップルゼリー	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参 鶏肉 大根 カットワカメ アップルジュース 粉寒天	牛乳 牛乳寒天	556kcal 20.2g
24	木	ズッキーニのナポリタン キャベツと玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子 キャベツ コーン 人参 さつま芋	牛乳 ピラフおにぎり	583kcal 22.7g
25	金	《イベント給食》ご飯 大分名物とり天 豆腐と小松菜のごまサラダ だんご汁 パナナ	米 鶏肉 にんにく 生姜 白菜 豆腐 小松菜 人参 すり胡麻 玉ねぎ パナナ	牛乳 あんバタートースト	665kcal 24.3g
26	土	ご飯 厚焼き玉子 豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁 ヨーグルト	米 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ 豚肉 キャベツ 油揚げ 花ふ ヨーグルト	牛乳 ウエハース 豆乳くずもち	628kcal 25.4g
28	月	ふりかけごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め チンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ キャベツ にんにく チンゲン菜 人参 玉子 油揚げ ごぼう	牛乳 ビザ風ホットケーキ	606kcal 25.6g
29	火	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつま芋サラダ スープ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース さつま芋 人参 大根 えのき茸 みかん	牛乳 粉豆腐のチヂミ	597kcal 22.0g
30	水	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 もやしとワカメのサラダ すまし汁	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 ほうれん草ケーキ	551kcal 20.3g
31	木	チキンハヤシライス 白菜のおおさ炒め ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ 白菜 人参 おおさ粉 ヨーグルト	牛乳 さつま芋ようかん	563kcal 17.5g

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。