

2025



10月の献立



うらわボロ保育園

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	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 すり胡麻 カットワカメ もやし	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	505kcal 21.5g
2	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 白桃	米 ふりかけ 助宗タラ 花かつお あおさ粉 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース 大根 焼ふ 白桃	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	404kcal 16.9g
3	金	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とツナサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 ツナフレーク缶 白菜 人参 玉子 しめじ	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	444kcal 17.2g
4	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのみそパン粉焼き 豆腐と小松菜煮 すまし汁 ヨーグルト	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 人参 小松菜 ソーメン 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 米粉あずき蒸しパン	560kcal 19.3g
6	月	牛乳 せんべい	《イベント給食》ご飯 おさつお月見クロック 小松菜とコーンのごまサラダ 鶏汁 りんご	米 さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 小松菜 コーン いり胡麻 鶏肉 油揚げ キヌサヤ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	598kcal 16.7g
7	火	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ ベビーチーズ カレーパウダー 玉子 長ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	473kcal 18.8g
8	水	牛乳 せんべい	親子丼 ひじき煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ひじき 人参 ほうれん草 油揚げ なす パナナ	牛乳 さつま芋蒸しパン	492kcal 17.1g
9	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のチャンプルー チンゲン菜サラダ みそ汁	米 豚肉 豆腐 キャベツ 人参 花かつお チンゲン菜 コーン 玉ねぎ えのき茸	牛乳 きな粉クリームトースト	473kcal 20.2g
10	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ 鶏肉ともやしの煮物 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 鮭 かぼちゃ 鶏肉 もやし 人参 グリンピース 大根 焼ふ パナナ	牛乳 牛乳寒天	456kcal 17.1g
11	土	牛乳 ビスケット	トマトのドライカレー キャベツのごまマヨサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カットトマト缶 カレーパウダー パセリ キャベツ パプリカ すり胡麻 ヨーグルト	牛乳 ほうれん草のおやき風	479kcal 18.0g
13	月	休園 スポーツの日				
14	火	牛乳 ビスケット	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋のあおさ炒め アップルゼリー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 青ネギ じゃが芋 あおさ粉 アップルジュース 粉寒天	牛乳 肉ふりかけおにぎり	492kcal 18.7g
15	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 すり胡麻 カットワカメ なす	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	505kcal 21.4g
16	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 白桃	米 ふりかけ 助宗タラ 花かつお あおさ粉 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース 大根 焼ふ 白桃	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	404kcal 16.9g
17	金	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とツナサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 ツナフレーク缶 白菜 人参 玉子 しめじ	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	444kcal 17.2g
18	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのみそパン粉焼き 豆腐と小松菜煮 すまし汁 ヨーグルト	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 人参 小松菜 ソーメン 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 米粉あずき蒸しパン	560kcal 19.3g
20	月	牛乳 せんべい	《イベント給食》ご飯 鶏肉の治部煮(石川県) さつま芋のごまがらめ すまし汁 りんご	米 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ さつま芋 いり胡麻 油揚げ キヌサヤ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	522kcal 16.3g
21	火	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ ベビーチーズ カレーパウダー 玉子 長ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	473kcal 18.8g
22	水	牛乳 せんべい	親子丼 ひじき煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ひじき 人参 ほうれん草 油揚げ なす パナナ	牛乳 さつま芋蒸しパン	492kcal 17.1g
23	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のチャンプルー チンゲン菜サラダ みそ汁	米 豚肉 豆腐 キャベツ 人参 花かつお チンゲン菜 コーン 玉ねぎ えのき茸	牛乳 きな粉クリームトースト	473kcal 20.2g
24	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ 鶏肉ともやしの煮物 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 鮭 かぼちゃ 鶏肉 もやし 人参 グリンピース 大根 焼ふ パナナ	牛乳 牛乳寒天	456kcal 17.1g
25	土	牛乳 ビスケット	トマトのドライカレー キャベツのごまマヨサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カットトマト缶 カレーパウダー パセリ キャベツ パプリカ すり胡麻 ヨーグルト	牛乳 ほうれん草のおやき風	479kcal 18.0g
27	月	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの照り焼き 豆腐と豚肉のきのこ煮 みそ汁 パイン	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 豚肉 人参 ぶなしめじ グリンピース 白菜 花ふ パイン	牛乳 おやつにゆうめん	499kcal 23.8g
28	火	牛乳 ビスケット	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋のあおさ炒め アップルゼリー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 長ねぎ じゃが芋 あおさ粉 アップルジュース 粉寒天	牛乳 肉ふりかけおにぎり	491kcal 18.7g
29	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 すり胡麻 カットワカメ もやし	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	505kcal 21.5g
30	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ 花かつお あおさ粉 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース 大根 焼ふ オレンジ	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	399kcal 17.0g
31	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ハロウィンライス 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ みそ汁	米 ツナフレーク缶 しめじ 人参 パセリ 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 白菜 きゅうり 玉子 長ねぎ	《イベントおやつ》牛乳 ウエハース・ハロウィンかぼちゃ	462kcal 17.3g

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



10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	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 すり胡麻 カットワカメ もやし	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	514kcal 21.6g
2	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 白桃	米 ふりかけ 助宗タラ 花かつお あおさ粉 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース 大根 焼ふ 白桃	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	412kcal 17.1g
3	金	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とツナサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 ツナフレック缶 白菜 人参 玉子 しめじ	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	455kcal 17.2g
4	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのみそパン粉焼き 豆腐と小松菜煮 すまし汁 ヨーグルト	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 人参 小松菜 ソーメン 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 米粉あずき蒸しパン	564kcal 19.5g
6	月	牛乳 せんべい	《イベント給食》ご飯 おさつお月見クロッケ 小松菜とコーンのごまサラダ 鶏汁 りんご	米 さつま芋 ツナフレック缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 小松菜 コーン いり胡麻 鶏肉 油揚げ キヌサヤ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	606kcal 16.7g
7	火	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ ベビーチーズ カレーパウダー 玉子 長ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	477kcal 19.0g
8	水	牛乳 せんべい	親子丼 ひじき煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ひじき 人参 ほうれん草 油揚げ なす パナナ	牛乳 さつま芋蒸しパン	501kcal 17.2g
9	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のチャンプルー チンゲン菜サラダ みそ汁	米 豚肉 豆腐 キャベツ 人参 花かつお チンゲン菜 コーン 玉ねぎ えのき茸	牛乳 きな粉クリームトースト	481kcal 20.4g
10	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ 鶏肉ともやしの煮物 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 鮭 かぼちゃ 鶏肉 もやし 人参 グリンピース 大根 焼ふ パナナ	牛乳 牛乳寒天	467kcal 17.1g
11	土	牛乳 ビスケット	トマトのドライカレー キャベツのごまマヨサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カットトマト缶 カレーパウダー パセリ キャベツ パプリカ すり胡麻 ヨーグルト	牛乳 ほうれん草のおやき風	487kcal 18.2g
13	月	休園 スポーツの日				
14	火	牛乳 ビスケット	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋のあおさ炒め アップルゼリー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 青ネギ じゃが芋 あおさ粉 アップルジュース 粉寒天	牛乳 肉ふりかけおにぎり	496kcal 18.9g
15	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 すり胡麻 カットワカメ なす	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	514kcal 21.5g
16	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 白桃	米 ふりかけ 助宗タラ 花かつお あおさ粉 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース 大根 焼ふ 白桃	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	412kcal 17.1g
17	金	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とツナサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 ツナフレック缶 白菜 人参 玉子 しめじ	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	455kcal 17.2g
18	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのみそパン粉焼き 豆腐と小松菜煮 すまし汁 ヨーグルト	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 人参 小松菜 ソーメン 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 米粉あずき蒸しパン	564kcal 19.5g
20	月	牛乳 せんべい	《イベント給食》ご飯 鶏肉の治部煮(石川県) さつま芋のごまがらめ すまし汁 りんご	米 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ さつま芋 いり胡麻 油揚げ キヌサヤ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	530kcal 16.3g
21	火	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ ベビーチーズ カレーパウダー 玉子 長ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	477kcal 19.0g
22	水	牛乳 せんべい	親子丼 ひじき煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ひじき 人参 ほうれん草 油揚げ なす パナナ	牛乳 さつま芋蒸しパン	501kcal 17.2g
23	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のチャンプルー チンゲン菜サラダ みそ汁	米 豚肉 豆腐 キャベツ 人参 花かつお チンゲン菜 コーン 玉ねぎ えのき茸	牛乳 きな粉クリームトースト	481kcal 20.4g
24	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ 鶏肉ともやしの煮物 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 鮭 かぼちゃ 鶏肉 もやし 人参 グリンピース 大根 焼ふ パナナ	牛乳 牛乳寒天	467kcal 17.1g
25	土	牛乳 ビスケット	トマトのドライカレー キャベツのごまマヨサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カットトマト缶 カレーパウダー パセリ キャベツ パプリカ すり胡麻 ヨーグルト	牛乳 ほうれん草のおやき風	487kcal 18.2g
27	月	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの照り焼き 豆腐と豚肉のきのこ煮 みそ汁 パイン	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 豚肉 人参 ぶなしめじ グリンピース 白菜 花ふ パイン	牛乳 おやつにゆうめん	507kcal 23.8g
28	火	牛乳 ビスケット	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋のあおさ炒め アップルゼリー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 長ねぎ じゃが芋 あおさ粉 アップルジュース 粉寒天	牛乳 肉ふりかけおにぎり	495kcal 18.9g
29	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 すり胡麻 カットワカメ もやし	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	514kcal 21.6g
30	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ 花かつお あおさ粉 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース 大根 焼ふ オレンジ	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	407kcal 17.2g
31	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ハロウィンライス 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ みそ汁	米 ツナフレック缶 しめじ 人参 パセリ 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 白菜 きゅうり 玉子 長ねぎ	《イベントおやつ》牛乳 ウエハース・ハロウィンかぼちゃ	473kcal 17.3g

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



10月の献立

うらわボロ保育園
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 豚肉と野菜のとりも煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 すり胡麻 カットワカメ もやし	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	619kcal 26.3g
2	木	ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 白桃	米 ふりかけ 助宗タラ 花かつお あおさ粉 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース 大根 焼ふ 白桃	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	482kcal 20.3g
3	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とツナサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 ツナフレーク缶 白菜 人参 玉子 しめじ	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	537kcal 20.5g
4	土	ご飯 白糸タラのみそパン粉焼き 豆腐と小松菜煮 すまし汁 ヨーグルト	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 人参 小松菜 ソーメン 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 米粉あずき蒸しパン	690kcal 23.5g
6	月	《イベント給食》ご飯 おさつお月見コロケ 小松菜とコーンのごまサラダ 鶏汁 りんご	米 さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 小松菜 コーン いり胡麻 鶏肉 油揚げ キヌサヤ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	742kcal 19.9g
7	火	ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ ベビーチーズ カレーパウダー 玉子 長ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	574kcal 22.8g
8	水	親子丼 ひじき煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ひじき 人参 ほうれん草 油揚げ なす パナナ	牛乳 さつま芋蒸しパン	601kcal 20.4g
9	木	ご飯 豆腐と豚肉のチャンプルー チンゲン菜サラダ みそ汁	米 豚肉 豆腐 キャベツ 人参 花かつお チンゲン菜 コーン 玉ねぎ えのき茸	牛乳 きな粉クリームトースト	574kcal 24.7g
10	金	ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ 鶏肉ともやしの煮物 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 鮭 かぼちゃ 鶏肉 もやし 人参 グリンピース 大根 焼ふ パナナ	牛乳 牛乳寒天	553kcal 20.4g
11	土	トマトのドライカレー キャベツのごまマヨサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カットトマト缶 カレーパウダー パセリ キャベツ パプリカ すり胡麻 ヨーグルト	牛乳 ほうれん草のおやき風	583kcal 21.7g
13	月	休園 スポーツの日			
14	火	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋のあおさ炒め アップルゼリー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 青ネギ じゃが芋 あおさ粉 アップルジュース 粉寒天	牛乳 肉ふりかけおにぎり	600kcal 22.7g
15	水	ご飯 豚肉と野菜のとりも煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 すり胡麻 カットワカメ なす	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	618kcal 26.1g
16	木	ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 白桃	米 ふりかけ 助宗タラ 花かつお あおさ粉 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース 大根 焼ふ 白桃	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	482kcal 20.3g
17	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とツナサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 ツナフレーク缶 白菜 人参 玉子 しめじ	牛乳 ウエハース かぼちゃ茶巾	537kcal 20.5g
18	土	ご飯 白糸タラのみそパン粉焼き 豆腐と小松菜煮 すまし汁 ヨーグルト	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 人参 小松菜 ソーメン 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 米粉あずき蒸しパン	690kcal 23.5g
20	月	《イベント給食》ご飯 鶏肉の治部煮(石川県) さつま芋のごまがらめ すまし汁 りんご	米 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ さつま芋 いり胡麻 油揚げ キヌサヤ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	641kcal 19.3g
21	火	ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ 人参 かぼちゃ ベビーチーズ カレーパウダー 玉子 長ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	574kcal 22.8g
22	水	親子丼 ひじき煮 みそ汁 パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 あおさ粉 ひじき 人参 ほうれん草 油揚げ なす パナナ	牛乳 さつま芋蒸しパン	601kcal 20.4g
23	木	ご飯 豆腐と豚肉のチャンプルー チンゲン菜サラダ みそ汁	米 豚肉 豆腐 キャベツ 人参 花かつお チンゲン菜 コーン 玉ねぎ えのき茸	牛乳 きな粉クリームトースト	574kcal 24.7g
24	金	ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ 鶏肉ともやしの煮物 みそ汁 パナナ	米 ふりかけ 鮭 かぼちゃ 鶏肉 もやし 人参 グリンピース 大根 焼ふ パナナ	牛乳 牛乳寒天	553kcal 20.4g
25	土	トマトのドライカレー キャベツのごまマヨサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カットトマト缶 カレーパウダー パセリ キャベツ パプリカ すり胡麻 ヨーグルト	牛乳 ほうれん草のおやき風	583kcal 21.7g
27	月	ご飯 白糸タラの照り焼き 豆腐と豚肉のきのこ煮 みそ汁 パイン	米 白糸タラ さつま芋 豆腐 豚肉 人参 ぶなしめじ グリンピース 白菜 花ふ パイン	牛乳 おやつにゆうめん	610kcal 29.3g
28	火	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋のあおさ炒め アップルゼリー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 長ねぎ じゃが芋 あおさ粉 アップルジュース 粉寒天	牛乳 肉ふりかけおにぎり	599kcal 22.6g
29	水	ご飯 豚肉と野菜のとりも煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 すり胡麻 カットワカメ もやし	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	619kcal 26.3g
30	木	ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ 花かつお あおさ粉 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース 大根 焼ふ オレンジ	牛乳 おこめリング 洋ナシ寒天	476kcal 20.4g
31	金	《イベント給食》ハロウィンライス 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ みそ汁	米 ツナフレーク缶 しめじ 人参 パセリ 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 白菜 きゅうり 玉子 長ねぎ	《イベントおやつ》牛乳 ウエハース・ハロウィンかぼちゃ	561kcal 20.7g

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。