

2026



7月の献立



うらわボポロ保育園

完了食

| 日  | 曜日 | 午前おやつ         | 昼食                                            |                                                           | 午後おやつ                   | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|---------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|
|    |    |               | 献立名                                           | 材料                                                        |                         |                  |
| 1  | 水  | 牛乳<br>せんべい    | ご飯 麻婆豆腐<br>もやしとワカメのナムル すまし汁                   | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし<br>カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ                  | 牛乳<br>納豆巻き              | 478kcal<br>18.5g |
| 2  | 木  | 牛乳<br>ビスケット   | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>白菜と人参サラダ スープ 白桃          | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜 大根<br>白桃                          | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン    | 477kcal<br>20.3g |
| 3  | 金  | 牛乳<br>せんべい    | ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ<br>チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 パナナ    | 米 ふりかけ 助宗タラ いら胡麻 キャベツ 玉子 春<br>雨 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ パナナ        | 牛乳<br>ほうれん草ケーキ          | 499kcal<br>17.4g |
| 4  | 土  | 牛乳<br>ビスケット   | ご飯 豚肉と白菜の生姜煮<br>ポテトサラダ みそ汁                    | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 じゃが芋 人参 コーン<br>青ネギ 花ふ                      | 牛乳<br>牛乳寒天              | 458kcal<br>16.1g |
| 6  | 月  | 牛乳<br>せんべい    | 切干しビビンバ丼<br>お豆腐サラダ みそ汁                        | 米 鶏肉 切干大根 人参 小松菜 生姜 豆腐<br>玉ねぎ コーン カットワカメ なす               | 牛乳<br>ピザ風ホットケーキ         | 487kcal<br>20.1g |
| 7  | 火  | 牛乳<br>ビスケット   | 《イベント給食》セタそうめん 豚肉とかぼちゃ煮<br>チンゲン菜とトマトのマヨ和え メロン | ソーメン 玉子 オクラ 人参 ツナフレック缶<br>豚肉 かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ トマト<br>メロン    | 牛乳<br>チャーハン             | 490kcal<br>19.4g |
| 8  | 水  | 牛乳<br>せんべい    | ご飯 白糸タラのごま味噌焼き<br>ポテトサラダ 鶏汁 パナナ               | 米 白糸タラ すり胡麻 小松菜 玉ねぎ じゃが芋<br>きゅうり 鶏肉 大根 人参 パナナ             | 牛乳<br>米粉のスコーン           | 463kcal<br>16.4g |
| 9  | 木  | 牛乳<br>ビスケット   | ズッキーニのナポリタン<br>キャベツと玉子和え みるくスープ               | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉<br>子 キャベツ 人参 しめじ さつま芋 牛乳       | 牛乳 とうもろこし<br>しらすおかかおにぎり | 476kcal<br>20.1g |
| 10 | 金  | 牛乳<br>せんべい    | ふりかけごはん 焼き鳥風ソー<br>豆腐と白菜のごま煮 みそ汁               | 米 ふりかけ 鶏肉 じゃが芋 豆腐 白菜 人参<br>すり胡麻 カットワカメ もやし                | 牛乳<br>フレンチトースト          | 472kcal<br>21.2g |
| 11 | 土  | 牛乳<br>ビスケット   | ご飯 コーン入り玉子焼き<br>豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁               | 米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 豚肉 キャベツ<br>花かつお かぼちゃ 花ふ                | 牛乳<br>冷やし鶏うどん           | 483kcal<br>20.6g |
| 13 | 月  | 牛乳<br>せんべい    | 夏野菜カレー<br>チンゲン菜と玉子のマヨサラダ オレンジ                 | 米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト缶 牛<br>乳 カレールー 玉子 チンゲン菜 人参<br>オレンジ | 牛乳<br>レーズンおから蒸しパン       | 509kcal<br>19.1g |
| 14 | 火  | 牛乳<br>ビスケット   | ご飯 鮭の南蛮漬け<br>炒り粉豆腐 みそ汁 パイン                    | 米 鮭 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 人参<br>粉とうふ ごぼう 白菜 パイン                | 牛乳 ウエハース<br>きな粉牛乳寒天     | 445kcal<br>21.3g |
| 15 | 水  | 牛乳<br>せんべい    | ご飯 麻婆豆腐<br>もやしとワカメのナムル すまし汁                   | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし<br>カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ                  | 牛乳<br>納豆巻き              | 478kcal<br>18.5g |
| 16 | 木  | 牛乳<br>ビスケット   | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>白菜と人参サラダ スープ 白桃          | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜 大根<br>白桃                          | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン    | 477kcal<br>20.3g |
| 17 | 金  | 牛乳<br>せんべい    | ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ<br>チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 オレンジ   | 米 ふりかけ 助宗タラ いら胡麻 キャベツ 玉子 春<br>雨 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ オレンジ       | 牛乳<br>ほうれん草ケーキ          | 492kcal<br>17.4g |
| 18 | 土  | 牛乳<br>ビスケット   | ご飯 豚肉と白菜の生姜煮<br>ポテトサラダ みそ汁                    | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 じゃが芋 人参 コーン<br>青ネギ 花ふ                      | 牛乳<br>牛乳寒天              | 458kcal<br>16.1g |
| 20 | 月  | <b>休園 海の日</b> |                                               |                                                           |                         |                  |
| 21 | 火  | 牛乳<br>ビスケット   | 肉みそのせそうめん<br>ツナとかぼちゃ煮 すまし汁                    | ソーメン 豚肉 玉ねぎ オクラ 人参<br>ツナフレック缶 かぼちゃ グリンピース 玉子<br>チンゲン菜     | 牛乳<br>チャーハン             | 490kcal<br>20.5g |
| 22 | 水  | 牛乳<br>せんべい    | ご飯 白糸タラのごま味噌焼き<br>ポテトサラダ 鶏汁 オレンジ              | 米 白糸タラ すり胡麻 小松菜 玉ねぎ じゃが芋<br>きゅうり 鶏肉 大根 人参 オレンジ            | 牛乳<br>米粉のスコーン           | 457kcal<br>16.4g |
| 23 | 木  | 牛乳<br>ビスケット   | ズッキーニのナポリタン<br>キャベツと玉子和え みるくスープ               | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉<br>子 キャベツ 人参 しめじ さつま芋 牛乳       | 牛乳 とうもろこし<br>しらすおかかおにぎり | 476kcal<br>20.1g |
| 24 | 金  | 牛乳<br>せんべい    | 《イベント給食》ふりかけごはん 大分名物とり天<br>豆腐と白菜のごま煮 だんご汁 パナナ | 米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋<br>豆腐 白菜 人参 すり胡麻 カットワカメ もやし<br>パナナ | 牛乳<br>フレンチトースト          | 550kcal<br>23.0g |
| 25 | 土  | 牛乳<br>ビスケット   | ご飯 コーン入り玉子焼き<br>豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁               | 米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 豚肉<br>キャベツ 花かつお かぼちゃ 花ふ                | 牛乳<br>冷やし鶏うどん           | 483kcal<br>20.6g |
| 27 | 月  | 牛乳<br>せんべい    | 夏野菜カレー<br>チンゲン菜と玉子のマヨサラダ オレンジ                 | 米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト缶 牛<br>乳 カレールー 玉子 チンゲン菜 人参<br>オレンジ | 牛乳<br>レーズンおから蒸しパン       | 509kcal<br>19.1g |
| 28 | 火  | 牛乳<br>ビスケット   | ご飯 鮭の南蛮漬け<br>炒り粉豆腐 みそ汁 パイン                    | 米 鮭 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 人参<br>粉とうふ ごぼう 白菜 パイン                | 牛乳 ウエハース<br>きな粉牛乳寒天     | 510kcal<br>19.1g |
| 29 | 水  | 牛乳<br>せんべい    | ご飯 麻婆豆腐<br>もやしとワカメのナムル すまし汁                   | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし<br>カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ                  | 牛乳<br>納豆巻き              | 478kcal<br>18.5g |
| 30 | 木  | 牛乳<br>ビスケット   | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>白菜と人参サラダ スープ 白桃          | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜 大根<br>白桃                          | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン    | 477kcal<br>20.3g |
| 31 | 金  | 牛乳<br>せんべい    | ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ<br>チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 パナナ    | 米 ふりかけ 助宗タラ いら胡麻 キャベツ 玉子 春<br>雨 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ パナナ        | 牛乳<br>ほうれん草ケーキ          | 499kcal<br>17.4g |

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



## 7月の献立



うらわボポロ保育園

乳児食

| 日  | 曜日 | 午前おやつ       | 昼食                                            |                                                           | 午後おやつ                   | エネルギー<br>たんぱく質   |  |
|----|----|-------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|--|
|    |    |             | 献立名                                           | 材料                                                        |                         |                  |  |
| 1  | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 麻婆豆腐<br>もやしとワカメのナムル すまし汁                   | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし<br>カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ                  | 牛乳<br>納豆巻き              | 480kcal<br>18.5g |  |
| 2  | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>白菜と人参サラダ スープ 白桃          | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜 大根<br>白桃                          | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン    | 485kcal<br>20.4g |  |
| 3  | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ<br>チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 パナナ    | 米 ふりかけ 助宗タラ いら胡麻 キャベツ 玉子 春雨<br>玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ パナナ         | 牛乳<br>ほうれん草ケーキ          | 510kcal<br>17.4g |  |
| 4  | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 豚肉と白菜の生姜煮<br>ポテトサラダ みそ汁                    | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 じゃが芋 人参 コーン<br>青ネギ 花ふ                      | 牛乳<br>牛乳寒天              | 466kcal<br>16.2g |  |
| 6  | 月  | 牛乳<br>せんべい  | 切干しビビンバ丼<br>お豆腐サラダ みそ汁                        | 米 鶏肉 切干大根 人参 小松菜 生姜 豆腐<br>玉ねぎ コーン カットワカメ なす               | 牛乳<br>ピザ風ホットケーキ         | 495kcal<br>20.2g |  |
| 7  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | 《イベント給食》セタそうめん 豚肉とかぼちゃ煮<br>チンゲン菜とトマトのマヨ和え メロン | ソーメン 玉子 オクラ 人参 ツナフレック缶<br>豚肉 かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ トマト<br>メロン    | 牛乳<br>チャーハン             | 494kcal<br>19.5g |  |
| 8  | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 白糸タラのごま味噌焼き<br>ポテトサラダ 鶏汁 パナナ               | 米 白糸タラ すり胡麻 小松菜 玉ねぎ じゃが芋<br>きゅうり 鶏肉 大根 人参 パナナ             | 牛乳<br>米粉のスコーン           | 465kcal<br>16.4g |  |
| 9  | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ズッキーニのナポリタン<br>キャベツと玉子和え みるくスープ               | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子<br>キャベツ 人参 しめじ さつま芋 牛乳        | 牛乳 とうもろこし<br>しらすおかかおにぎり | 484kcal<br>20.2g |  |
| 10 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけごはん 焼き鳥風ソテー<br>豆腐と白菜のごま煮 みそ汁              | 米 ふりかけ 鶏肉 じゃが芋 豆腐 白菜 人参<br>すり胡麻 カットワカメ もやし                | 牛乳<br>フレンチトースト          | 483kcal<br>21.2g |  |
| 11 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 コーン入り玉子焼き<br>豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁               | 米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 豚肉<br>キャベツ 花かつお かぼちゃ 花ふ                | 牛乳<br>冷やし鶏うどん           | 487kcal<br>20.7g |  |
| 13 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | 夏野菜カレー<br>チンゲン菜と玉子のマヨサラダ オレンジ                 | 米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト缶 牛乳<br>カレールー 玉子 チンゲン菜 人参<br>オレンジ  | 牛乳<br>レーズンおから蒸しパン       | 517kcal<br>19.2g |  |
| 14 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鮭の南蛮漬け<br>炒り粉豆腐 みそ汁 パイン                    | 米 鮭 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 人参<br>粉とうふ ごぼう 白菜 パイン                | 牛乳 ウエハース<br>きな粉牛乳寒天     | 449kcal<br>21.4g |  |
| 15 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 麻婆豆腐<br>もやしとワカメのナムル すまし汁                   | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし<br>カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ                  | 牛乳<br>納豆巻き              | 480kcal<br>18.5g |  |
| 16 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>白菜と人参サラダ スープ 白桃          | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜 大根<br>白桃                          | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン    | 485kcal<br>20.4g |  |
| 17 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ<br>チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 オレンジ   | 米 ふりかけ 助宗タラ いら胡麻 キャベツ 玉子 春雨<br>玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ オレンジ        | 牛乳<br>ほうれん草ケーキ          | 503kcal<br>17.4g |  |
| 18 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 豚肉と白菜の生姜煮<br>ポテトサラダ みそ汁                    | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 じゃが芋 人参 コーン<br>青ネギ 花ふ                      | 牛乳<br>牛乳寒天              | 466kcal<br>16.2g |  |
| 20 | 月  | 休園 海の日      |                                               |                                                           |                         |                  |  |
| 21 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | 肉みそのせそうめん<br>ツナとかぼちゃ煮 すまし汁                    | ソーメン 豚肉 玉ねぎ オクラ 人参<br>ツナフレック缶 かぼちゃ グリンピース 玉子<br>チンゲン菜     | 牛乳<br>チャーハン             | 494kcal<br>20.6g |  |
| 22 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 白糸タラのごま味噌焼き<br>ポテトサラダ 鶏汁 オレンジ              | 米 白糸タラ すり胡麻 小松菜 玉ねぎ じゃが芋<br>きゅうり 鶏肉 大根 人参 オレンジ            | 牛乳<br>米粉のスコーン           | 459kcal<br>16.4g |  |
| 23 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ズッキーニのナポリタン<br>キャベツと玉子和え みるくスープ               | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子<br>キャベツ 人参 しめじ さつま芋 牛乳        | 牛乳 とうもろこし<br>しらすおかかおにぎり | 484kcal<br>20.2g |  |
| 24 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | 《イベント給食》ふりかけごはん 大分名物とり天<br>豆腐と白菜のごま煮 だんご汁 パナナ | 米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋<br>豆腐 白菜 人参 すり胡麻 カットワカメ もやし<br>パナナ | 牛乳<br>フレンチトースト          | 561kcal<br>23.0g |  |
| 25 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 コーン入り玉子焼き<br>豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁               | 米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 豚肉<br>キャベツ 花かつお かぼちゃ 花ふ                | 牛乳<br>冷やし鶏うどん           | 487kcal<br>20.7g |  |
| 27 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | 夏野菜カレー<br>チンゲン菜と玉子のマヨサラダ オレンジ                 | 米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト缶 牛乳<br>カレールー 玉子 チンゲン菜 人参<br>オレンジ  | 牛乳<br>レーズンおから蒸しパン       | 517kcal<br>19.2g |  |
| 28 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鮭の南蛮漬け<br>炒り粉豆腐 みそ汁 パイン                    | 米 鮭 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 人参<br>粉とうふ ごぼう 白菜 パイン                | 牛乳 ウエハース<br>きな粉牛乳寒天     | 514kcal<br>19.2g |  |
| 29 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 麻婆豆腐<br>もやしとワカメのナムル すまし汁                   | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし<br>カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ                  | 牛乳<br>納豆巻き              | 480kcal<br>18.5g |  |
| 30 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>白菜と人参サラダ スープ 白桃          | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜 大根<br>白桃                          | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン    | 485kcal<br>20.4g |  |
| 31 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ<br>チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁 パナナ    | 米 ふりかけ 助宗タラ いら胡麻 キャベツ 玉子 春雨<br>玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ パナナ         | 牛乳<br>ほうれん草ケーキ          | 510kcal<br>17.4g |  |

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



## 7月の献立

うらわポロ保育園  
幼児食

| 日  | 曜日 | 昼食                                            |                                                           | 午後おやつ                   | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|
|    |    | 献立名                                           | 材料                                                        |                         |                  |
| 1  | 水  | ご飯 麻婆豆腐<br>もやしとワカメのナムル すまし汁                   | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし<br>カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ                  | 牛乳<br>納豆巻き              | 582kcal<br>22.3g |
| 2  | 木  | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>白菜と人参サラダ スープ 白桃          | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜<br>大根 白桃                          | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン    | 580kcal<br>24.7g |
| 3  | 金  | ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ<br>チャブチェ(春雨の炒め物) みそ汁 パナナ    | 米 ふりかけ 助宗タラ いら胡麻 キャベツ 玉子 春雨<br>玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ パナナ         | 牛乳<br>ほうれん草ケーキ          | 610kcal<br>20.8g |
| 4  | 土  | ご飯 豚肉と白菜の生姜煮<br>ポテトサラダ みそ汁                    | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 じゃが芋 人参<br>コーン 青ネギ 花ふ                      | 牛乳<br>牛乳寒天              | 554kcal<br>19.1g |
| 6  | 月  | 切干しビビンパ丼<br>お豆腐サラダ みそ汁                        | 米 鶏肉 切干大根 人参 小松菜 生姜 豆腐<br>玉ねぎ コーン カットワカメ なす               | 牛乳<br>ピザ風ホットケーキ         | 594kcal<br>24.4g |
| 7  | 火  | 《イベント給食》セタそうめん 豚肉とかぼちゃ煮<br>チンゲン菜とトマトのマヨ和え メロン | ソーメン 玉子 オクラ 人参 ツナフレーク缶<br>豚肉 かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ トマト<br>メロン    | 牛乳<br>チャーハン             | 597kcal<br>23.5g |
| 8  | 水  | ご飯 白糸タラのごま味噌焼き<br>ポテトサラダ 鶏汁 パナナ               | 米 白糸タラ すり胡麻 小松菜 玉ねぎ じゃが芋<br>きゅうり 鶏肉 大根 人参 パナナ             | 牛乳<br>米粉のスコーン           | 563kcal<br>19.5g |
| 9  | 木  | ズッキーニのナポリタン<br>キャベツと玉子和え みるくスープ               | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子<br>キャベツ 人参 しめじ さつま芋 牛乳        | 牛乳 とうもろこし<br>しらすおかかおにぎり | 579kcal<br>24.4g |
| 10 | 金  | ふりかけごはん 焼き鳥風ソテー<br>豆腐と白菜のごま煮 みそ汁              | 米 ふりかけ 鶏肉 じゃが芋 豆腐 白菜 人参<br>すり胡麻 カットワカメ もやし                | 牛乳<br>フレンチトースト          | 575kcal<br>25.8g |
| 11 | 土  | ご飯 コーン入り玉子焼き<br>豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁               | 米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 豚肉<br>キャベツ 花かつお かぼちゃ 花ふ                | 牛乳<br>冷やし鶏うどん           | 588kcal<br>25.0g |
| 13 | 月  | 夏野菜カレー<br>チンゲン菜と玉子のマヨサラダ オレンジ                 | 米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト缶 牛乳<br>カレールー 玉子 チンゲン菜 人参<br>オレンジ  | 牛乳<br>レーズンおから蒸しパン       | 624kcal<br>23.0g |
| 14 | 火  | ご飯 鮭の南蛮漬け<br>炒り粉豆腐 みそ汁 パイン                    | 米 鮭 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 人参<br>粉とうふ ごぼう 白菜 パイン                | 牛乳 ウエハース<br>きな粉牛乳寒天     | 537kcal<br>26.0g |
| 15 | 水  | ご飯 麻婆豆腐<br>もやしとワカメのナムル すまし汁                   | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし<br>カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ                  | 牛乳<br>納豆巻き              | 582kcal<br>22.3g |
| 16 | 木  | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>白菜と人参サラダ スープ 白桃          | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜<br>大根 白桃                          | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン    | 580kcal<br>24.7g |
| 17 | 金  | ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ<br>チャブチェ(春雨の炒め物) みそ汁 オレンジ   | 米 ふりかけ 助宗タラ いら胡麻 キャベツ 玉子 春雨<br>玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ オレンジ        | 牛乳<br>ほうれん草ケーキ          | 601kcal<br>20.8g |
| 18 | 土  | ご飯 豚肉と白菜の生姜煮<br>ポテトサラダ みそ汁                    | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 じゃが芋 人参<br>コーン 青ネギ 花ふ                      | 牛乳<br>牛乳寒天              | 554kcal<br>19.1g |
| 20 | 月  | <b>休園 海の日</b>                                 |                                                           |                         |                  |
| 21 | 火  | 肉みそのせそうめん<br>ツナとかぼちゃ煮 すまし汁                    | ソーメン 豚肉 玉ねぎ オクラ 人参<br>ツナフレーク缶 かぼちゃ グリンピース 玉子<br>チンゲン菜     | 牛乳<br>チャーハン             | 597kcal<br>24.9g |
| 22 | 水  | ご飯 白糸タラのごま味噌焼き<br>ポテトサラダ 鶏汁 オレンジ              | 米 白糸タラ すり胡麻 小松菜 玉ねぎ じゃが芋<br>きゅうり 鶏肉 大根 人参 オレンジ            | 牛乳<br>米粉のスコーン           | 554kcal<br>19.5g |
| 23 | 木  | ズッキーニのナポリタン<br>キャベツと玉子和え みるくスープ               | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子<br>キャベツ 人参 しめじ さつま芋 牛乳        | 牛乳 とうもろこし<br>しらすおかかおにぎり | 579kcal<br>24.4g |
| 24 | 金  | 《イベント給食》ふりかけごはん 大分名物とり天<br>豆腐と白菜のごま煮 だんご汁 パナナ | 米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋<br>豆腐 白菜 人参 すり胡麻 カットワカメ もやし<br>パナナ | 牛乳<br>フレンチトースト          | 678kcal<br>28.2g |
| 25 | 土  | ご飯 コーン入り玉子焼き<br>豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁               | 米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 豚肉<br>キャベツ 花かつお かぼちゃ 花ふ                | 牛乳<br>冷やし鶏うどん           | 588kcal<br>25.0g |
| 27 | 月  | 夏野菜カレー<br>チンゲン菜と玉子のマヨサラダ オレンジ                 | 米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト缶 牛乳<br>カレールー 玉子 チンゲン菜 人参<br>オレンジ  | 牛乳<br>レーズンおから蒸しパン       | 624kcal<br>23.0g |
| 28 | 火  | ご飯 鮭の南蛮漬け<br>炒り粉豆腐 みそ汁 パイン                    | 米 鮭 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 人参<br>粉とうふ ごぼう 白菜 パイン                | 牛乳 ウエハース<br>きな粉牛乳寒天     | 534kcal<br>26.0g |
| 29 | 水  | ご飯 麻婆豆腐<br>もやしとワカメのナムル すまし汁                   | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし<br>カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ                  | 牛乳<br>納豆巻き              | 582kcal<br>22.3g |
| 30 | 木  | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>白菜と人参サラダ スープ 白桃          | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 チンゲン菜<br>大根 白桃                          | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン    | 580kcal<br>24.7g |
| 31 | 金  | ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ<br>チャブチェ(春雨の炒め物) みそ汁 パナナ    | 米 ふりかけ 助宗タラ いら胡麻 キャベツ 玉子 春雨<br>玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ パナナ         | 牛乳<br>ほうれん草ケーキ          | 610kcal<br>20.8g |

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合があります。