

2026



8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	土	牛乳 ビスケット	豚の甘辛丼 オクラとキャベツのツナサラダ みそ汁(とうがん・わかめ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 オクラ キャベツ ツナ水煮缶 コーン 冬瓜 カットわかめ	牛乳 にんじんクラッカー	515kcal 21.2g
3	月	牛乳 せんべい	ごはん さわらの西京焼き キャベツとにんじんの納豆和え すまし汁(しめじ・麴)	米 さわら キャベツ 人参 ひきわり納豆 しめじ 焼きふ	牛乳 ももマフィン	473kcal 19.6g
4	火	牛乳 ビスケット	ごはん パーベキューチキン マスカットゼリー ブロッコリーとにんじんのマカロニサラダ 豆乳スープ(だいこん・コーン)	米 鶏肉 玉ねぎ おろしにんにく マカロニ ブロッコリー 人参 大根 コーン 豆乳 パセリ粉 マスカットゼリー	牛乳 おやつカレーピラフ(ピーマン)	470kcal 21.4g
5	水	牛乳 せんべい	ソース焼きそば コンソメポテト すまし汁(オクラ・高野豆腐)	蒸し中華めん 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 あおのり じゃが芋 ミックスベジタブル 高野豆腐 オクラ	牛乳 五平餅 いりこ	477kcal 22.3g
6	木	牛乳 ビスケット	ごはん 炒り豆腐(鶏むね) すいか かぼちゃとブロッコリーのサラダ(ドレッシング) みそ汁(チンゲン菜・まいたけ)	米 木綿豆腐 鶏むね肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー チンゲン菜 舞茸 すいか	牛乳 なすとツナのトマトマカロニ	495kcal 22.3g
7	金	牛乳 せんべい	《チャレンジメニュー》きつねごはん 豚とほうれん草のカレー炒め きゅうりの浅漬 みそ汁(えのき・にんじん)	米 油揚げ 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ おろしにんにく カレー粉 きゅうり 塩昆布 えのき茸 人参	牛乳 お好み焼き	489kcal 22.9g
8	土	牛乳 ビスケット	鶏の和風あんかけ丼 こまつなと赤パプリカのツナサラダ みそ汁(ごぼう・だいこん)	米 鶏肉 おろししょうが 小松菜 赤ピーマン もやし ツナ水煮缶 ごぼう 大根	牛乳 ココアマフィン	486kcal 20.6g
10	月	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の照り焼き ブロッコリーとにんじんの和風マヨサラダ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	米 鮭 ブロッコリー 人参 コーン かぼちゃ 油揚げ	牛乳 クッキー	499kcal 19.9g
11	火	休園 山の日				
12	水	牛乳 せんべい	ごはん 鶏のから揚げ キャベツともやしの塩ナムル みそ汁(切干・しめじ) マスカットゼリー	米 鶏肉 キャベツ 人参 もやし 塩こうじ 白いりごま 切干大根 しめじ マスカットゼリー	牛乳 冷やし中華	469kcal 19.5g
13	木	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー(麦ごはん) だいこんとわかめのさっぱりサラダ コンソメスープ(こまつな・玉ねぎ) パナナ	米 大麦 豚肉 かぼちゃ ズッキーニ 人参 おろしにんにく カレー粉 大根 ツナ水煮缶 カットわかめ 小松菜 玉ねぎ パナナ	牛乳 コーンフレークおこし	514kcal 17.5g
14	金	牛乳 せんべい	ごはん 鶏むねとほうれん草の塩こうじいため きゅうりとハムのポテトサラダ みそ汁(生揚げ・にんじん)	米 鶏むね肉 ほうれん草 えのき茸 おろしにんにく 塩こうじ じゃが芋 きゅうり ハム コーン 人参 生揚げ	牛乳 きなこ豆乳フレンチトースト	473kcal 23.9g
15	土	牛乳 ビスケット	豚の甘辛丼 オクラとキャベツのツナサラダ みそ汁(とうがん・わかめ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 オクラ キャベツ ツナ水煮缶 コーン 冬瓜 わかめ	牛乳 にんじんクラッカー	515kcal 21.2g
17	月	牛乳 せんべい	ごはん さわらの西京焼き キャベツとにんじんの納豆和え すまし汁(しめじ・麴)	米 さわら キャベツ 人参 ひきわり納豆 しめじ 焼きふ	牛乳 ももマフィン	473kcal 19.6g
18	火	牛乳 ビスケット	ごはん パーベキューチキン マスカットゼリー ブロッコリーとにんじんのマカロニサラダ 豆乳スープ(だいこん・コーン)	米 鶏肉 玉ねぎ おろしにんにく マカロニ ブロッコリー 人参 大根 コーン 豆乳 パセリ粉 マスカットゼリー	牛乳 おやつカレーピラフ(ピーマン)	470kcal 21.4g
19	水	牛乳 せんべい	ソース焼きそば コンソメポテト すまし汁(オクラ・高野豆腐)	蒸し中華めん 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 あおのり じゃが芋 ミックスベジタブル 高野豆腐 オクラ	牛乳 五平餅 いりこ	477kcal 22.3g
20	木	牛乳 ビスケット	ごはん 炒り豆腐(鶏むね) オレンジ かぼちゃとブロッコリーのサラダ(ドレッシング) みそ汁(チンゲン菜・まいたけ)	米 木綿豆腐 鶏むね肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー チンゲン菜 舞茸 オレンジ	牛乳 なすとツナのトマトマカロニ	494kcal 22.4g
21	金	牛乳 せんべい	《郷土料理》沖縄県: タコライス ズッキーニと生揚げのちゃんぶるー コンソメスープ(えのき・ほうれん草)	米 豚肉 おろしにんにく 玉ねぎ キャベツ トマト カレー粉 生揚げ ズッキーニ 人参 削り節 えのき茸 ほうれん草	牛乳 ビスケット パイナップルゼリー	509kcal 18.7g
22	土	牛乳 ビスケット	鶏の和風あんかけ丼 こまつなと赤パプリカのツナサラダ みそ汁(ごぼう・だいこん)	米 鶏肉 おろししょうが 小松菜 赤ピーマン もやし ツナ水煮缶 ごぼう 大根	牛乳 ココアマフィン	486kcal 20.6g
24	月	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の照り焼き ブロッコリーとにんじんの和風マヨサラダ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	米 鮭 ブロッコリー 人参 コーン かぼちゃ 油揚げ	牛乳 クッキー	499kcal 19.9g
25	火	牛乳 ビスケット	豚そぼろとキャベツのチャーハン 生揚げとチンゲン菜の中華煮 中華スープ(玉ねぎ・なす)	米 豚肉 キャベツ 人参 生揚げ チンゲン菜 えのき茸 玉ねぎ なす	牛乳 野菜とベーコンのケーキ	489kcal 19.1g
26	水	牛乳 せんべい	ごはん 鶏のから揚げ キャベツともやしの塩ナムル みそ汁(切干・しめじ) マスカットゼリー	米 鶏肉 キャベツ 人参 もやし 塩こうじ 白いりごま 切干大根 しめじ マスカットゼリー	牛乳 冷やし中華	469kcal 19.5g
27	木	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー(麦ごはん) だいこんとわかめのさっぱりサラダ コンソメスープ(こまつな・玉ねぎ) パナナ	米 大麦 豚肉 かぼちゃ ズッキーニ 人参 おろしにんにく カレー粉 大根 ツナ水煮缶 カットわかめ 小松菜 玉ねぎ パナナ	牛乳 コーンフレークおこし	514kcal 17.5g
28	金	牛乳 せんべい	《ピカピカメニュー》ごはん ハンバーグ きゅうりとツナのマヨサラダ みそ汁(えのき・ほうれん草)	米 豚肉 きゅうり キャベツ 人参 ツナ水煮缶 コーン えのき茸 ほうれん草	牛乳 ブルーベリーヨーグルトケーキ	471kcal 17.5g
29	土	牛乳 ビスケット	豚の甘辛丼 オクラとキャベツのツナサラダ みそ汁(とうがん・わかめ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 オクラ キャベツ ツナ水煮缶 コーン 冬瓜 わかめ	牛乳 にんじんクラッカー	515kcal 21.2g
31	月	牛乳 せんべい	鶏そぼろとなすのみそあんかけ丼 ひじきと切干大根の煮物 すまし汁(しめじ・ねぎ)	米 鶏肉 なす キャベツ ひじき 切干大根 人参 しめじ ねぎ	牛乳 ももマフィン	489kcal 18.1g

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



8月の献立



うらわボロボロ保育園

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	土	牛乳 クラッカー	豚の甘辛丼 オクラとキャベツのツナサラダ みそ汁(とうがん・わかめ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 オクラ キャベツ ツナ水煮缶 コーン 冬瓜 カットわかめ	牛乳 にんじんクラッカー	515kcal 21. 2g
3	月	牛乳 せんべい	ごはん さわらの西京焼き キャベツとにんじんの納豆和え すまし汁(しめじ・麴)	米 さわら キャベツ 人参 ひきわり納豆 しめじ 焼きふ	牛乳 ももマフィン	473kcal 19. 6g
4	火	牛乳 ビスケット	ごはん パーベキューチキン マスカットゼリー ブロッコリーとにんじんのマカロニサラダ 豆乳スープ(だいこん・コーン)	米 鶏肉 玉ねぎ おろしにんにく マカロニ ブロッコリー 人参 大根 コーン 豆乳 パセリ粉 マスカットゼリー	牛乳 おやつカレーピラフ(ピーマン)	470kcal 21. 4g
5	水	牛乳 せんべい	ソース焼きそば コンソメポテト すまし汁(オクラ・高野豆腐)	蒸し中華めん 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 あおのり じゃが芋 ミックスベジタブル 高野豆腐 オクラ	牛乳 五平餅 いりこ	477kcal 22. 3g
6	木	牛乳 ビスケット	ごはん 炒り豆腐(鶏むね) すいか かぼちゃとブロッコリーのサラダ(ドレッシング) みそ汁(チンゲン菜・まいたけ)	米 木綿豆腐 鶏むね肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー チンゲン菜 舞茸 すいか	牛乳 なすとツナのトマトマカロニ	495kcal 22. 3g
7	金	牛乳 せんべい	《チャレンジメニュー》きつねごはん 豚とほうれん草のカレー炒め きゅうりの浅漬け みそ汁(えのき・にんじん)	米 油揚げ 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ おろしにんにく カレー粉 きゅうり 塩昆布 えのき茸 人参	牛乳 お好み焼き	489kcal 22. 9g
8	土	牛乳 クラッカー	鶏の和風あんかけ丼 こまつなと赤パプリカのツナサラダ みそ汁(ごぼう・だいこん)	米 鶏肉 おろししょうが 小松菜 赤ピーマン もやし ツナ水煮缶 ごぼう 大根	牛乳 ココアマフィン	486kcal 20. 6g
10	月	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の照り焼き ブロッコリーとにんじんの和風マヨサラダ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	米 鮭 ブロッコリー 人参 コーン かぼちゃ 油揚げ	牛乳 クッキー	499kcal 19. 9g
11	火	休園 山の日				
12	水	牛乳 せんべい	ごはん 鶏のから揚げ キャベツともやしの塩ナムル みそ汁(切干・しめじ) マスカットゼリー	米 鶏肉 キャベツ 人参 もやし 塩こうじ 白いりごま 切干大根 しめじ マスカットゼリー	牛乳 冷やし中華	469kcal 19. 5g
13	木	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー(麦ごはん) だいこんとわかめのさっぱりサラダ コンソメスープ(こまつな・玉ねぎ) パナナ	米 大麦 豚肉 かぼちゃ ズッキーニ 人参 おろしにんにく カレー粉 大根 ツナ水煮缶 カットわかめ 小松菜 玉ねぎ パナナ	牛乳 コーンフレークおこし	514kcal 17. 5g
14	金	牛乳 せんべい	ごはん 鶏むねとほうれん草の塩こうじいため きゅうりとハムのポテトサラダ みそ汁(生揚げ・にんじん)	米 鶏むね肉 ほうれん草 えのき茸 おろしにんにく 塩こうじ じゃが芋 きゅうり ハム コーン 人参 生揚げ	牛乳 きなこ豆乳フレンチトースト	473kcal 23. 9g
15	土	牛乳 ビスケット	豚の甘辛丼 オクラとキャベツのツナサラダ みそ汁(とうがん・わかめ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 オクラ キャベツ ツナ水煮缶 コーン 冬瓜 わかめ	牛乳 にんじんクラッカー	515kcal 21. 2g
17	月	牛乳 せんべい	ごはん さわらの西京焼き キャベツとにんじんの納豆和え すまし汁(しめじ・麴)	米 さわら キャベツ 人参 ひきわり納豆 しめじ 焼きふ	牛乳 ももマフィン	473kcal 19. 6g
18	火	牛乳 ビスケット	ごはん パーベキューチキン マスカットゼリー ブロッコリーとにんじんのマカロニサラダ 豆乳スープ(だいこん・コーン)	米 鶏肉 玉ねぎ おろしにんにく マカロニ ブロッコリー 人参 大根 コーン 豆乳 パセリ粉 マスカットゼリー	牛乳 おやつカレーピラフ(ピーマン)	470kcal 21. 4g
19	水	牛乳 せんべい	ソース焼きそば コンソメポテト すまし汁(オクラ・高野豆腐)	蒸し中華めん 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 あおのり じゃが芋 ミックスベジタブル 高野豆腐 オクラ	牛乳 五平餅 いりこ	477kcal 22. 3g
20	木	牛乳 ビスケット	ごはん 炒り豆腐(鶏むね) オレンジ かぼちゃとブロッコリーのサラダ(ドレッシング) みそ汁(チンゲン菜・まいたけ)	米 木綿豆腐 鶏むね肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー チンゲン菜 舞茸 オレンジ	牛乳 なすとツナのトマトマカロニ	494kcal 22. 4g
21	金	牛乳 せんべい	《郷土料理》沖縄県: タコライス ズッキーニと生揚げのちゃんぶるー コンソメスープ(えのき・ほうれん草)	米 豚肉 おろしにんにく 玉ねぎ キャベツ トマト カレー粉 生揚げ ズッキーニ 人参 削り節 えのき茸 ほうれん草	牛乳 ビスケット パイナップルゼリー	509kcal 18. 7g
22	土	牛乳 クラッカー	鶏の和風あんかけ丼 こまつなと赤パプリカのツナサラダ みそ汁(ごぼう・だいこん)	米 鶏肉 おろししょうが 小松菜 赤ピーマン もやし ツナ水煮缶 ごぼう 大根	牛乳 ココアマフィン	486kcal 20. 6g
24	月	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の照り焼き ブロッコリーとにんじんの和風マヨサラダ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	米 鮭 ブロッコリー 人参 コーン かぼちゃ 油揚げ	牛乳 クッキー	499kcal 19. 9g
25	火	牛乳 ビスケット	豚そぼろとキャベツのチャーハン 生揚げとチンゲン菜の中華煮 中華スープ(玉ねぎ・なす)	米 豚肉 キャベツ 人参 生揚げ チンゲン菜 えのき茸 玉ねぎ なす	牛乳 野菜とベーコンのケーキ	489kcal 19. 1g
26	水	牛乳 せんべい	ごはん 鶏のから揚げ キャベツともやしの塩ナムル みそ汁(切干・しめじ) マスカットゼリー	米 鶏肉 キャベツ 人参 もやし 塩こうじ 白いりごま 切干大根 しめじ マスカットゼリー	牛乳 冷やし中華	469kcal 19. 5g
27	木	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー(麦ごはん) だいこんとわかめのさっぱりサラダ コンソメスープ(こまつな・玉ねぎ) パナナ	米 大麦 豚肉 かぼちゃ ズッキーニ 人参 おろしにんにく カレー粉 大根 ツナ水煮缶 カットわかめ 小松菜 玉ねぎ パナナ	牛乳 コーンフレークおこし	514kcal 17. 5g
28	金	牛乳 せんべい	《ピカピカメニュー》ごはん ハンバーグ きゅうりとツナのマヨサラダ みそ汁(えのき・ほうれん草)	米 豚肉 きゅうり キャベツ 人参 ツナ水煮缶 コーン えのき茸 ほうれん草	牛乳 ブルーベリーヨーグルトケーキ	471kcal 17. 5g
29	土	牛乳 ビスケット	豚の甘辛丼 オクラとキャベツのツナサラダ みそ汁(とうがん・わかめ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 オクラ キャベツ ツナ水煮缶 コーン 冬瓜 わかめ	牛乳 にんじんクラッカー	515kcal 21. 2g
31	月	牛乳 せんべい	鶏そぼろとなすのみそあんかけ丼 ひじきと切干大根の煮物 すまし汁(しめじ・ねぎ)	米 鶏肉 なす キャベツ ひじき 切干大根 人参 しめじ ねぎ	牛乳 ももマフィン	489kcal 18. 1g

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



8月の献立



うらわぽろ保育園
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	土	豚の甘辛丼 オクラとキャベツのツナサラダ みそ汁(とうがん・わかめ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 オクラ キャベツ ツナ水煮缶 コーン 冬瓜 カットわかめ	牛乳 にんじんクラッカー	530kcal 21.7g
3	月	ごはん さわらの西京焼き キャベツとにんじんの納豆和え すまし汁(しめじ・麴)	米 さわら キャベツ 人参 ひきわり納豆 しめじ 焼きふ	牛乳 ももマフィン	492kcal 20.3g
4	火	ごはん パーベキューチキン マスカットゼリー ブロッコリーとにんじんのマカロニサラダ 豆乳スープ(だいこん・コーン)	米 鶏肉 玉ねぎ おろしにんにく マカロニ ブロッコリー 人参 大根 コーン 豆乳 パセリ粉 マスカットゼリー	牛乳 おやつカレーピラフ(ピーマン)	498kcal 21.7g
5	水	ソース焼きそば コンソメポテト すまし汁(オクラ・高野豆腐)	蒸し中華めん 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 あおのり じゃが芋 ミックスベジタブル 高野豆腐 オクラ	牛乳 五平餅 いりこ	500kcal 23.3g
6	木	ごはん 炒り豆腐(鶏むね) すいか かぼちゃとブロッコリーのサラダ(ドレッシング) みそ汁(チンゲン菜・まいたけ)	米 木綿豆腐 鶏むね肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー チンゲン菜 舞茸 すいか	牛乳 なすとツナのトマトマカロニ	512kcal 23.3g
7	金	《チャレンジメニュー》きつねごはん 豚とほうれん草のカレー炒め きゅうりの浅漬け みそ汁(えのき・にんじん)	米 油揚げ 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ おろしにんにく カレー粉 きゅうり 塩昆布 えのき茸 人参	牛乳 お好み焼き	504kcal 24.2g
8	土	鶏の和風あんかけ丼 こまつなと赤パブリカのツナサラダ みそ汁(ごぼう・だいこん)	米 鶏肉 おろししょうが 小松菜 赤ピーマン もやし ツナ水煮缶 ごぼう 大根	牛乳 ココアマフィン	495kcal 20.8g
10	月	ごはん 鮭の照り焼き ブロッコリーとにんじんの和風マヨサラダ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	米 鮭 ブロッコリー 人参 コーン かぼちゃ 油揚げ	牛乳 クッキー	527kcal 20.4g
11	火	休園 山の日			
12	水	ごはん 鶏のから揚げ キャベツともやしの塩ナムル みそ汁(切干・しめじ) マスカットゼリー	米 鶏肉 キャベツ 人参 もやし 塩こうじ 白いりごま 切干大根 しめじ マスカットゼリー	牛乳 冷やし中華	507kcal 20.1g
13	木	夏野菜カレー(麦ごはん) だいこんとわかめのさっぱりサラダ コンソメスープ(こまつな・玉ねぎ) パナナ	米 大麦 豚肉 かぼちゃ ズッキーニ 人参 おろしにんにく カレールウ 大根 ツナ水煮缶 カットわかめ 小松菜 玉ねぎ パナナ	牛乳 コーンフレークおこし	537kcal 17.2g
14	金	ごはん 鶏むねとほうれん草の塩こうじいため きゅうりとハムのポテトサラダ みそ汁(生揚げ・にんじん)	米 鶏むね肉 ほうれん草 えのき茸 おろしにんにく 塩こうじ じゃが芋 きゅうり ハム コーン 人参 生揚げ	牛乳 きなこ豆乳フレンチトースト	486kcal 25.3g
15	土	豚の甘辛丼 オクラとキャベツのツナサラダ みそ汁(とうがん・わかめ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 オクラ キャベツ ツナ水煮缶 コーン 冬瓜 わかめ	牛乳 にんじんクラッカー	530kcal 21.7g
17	月	ごはん さわらの西京焼き キャベツとにんじんの納豆和え すまし汁(しめじ・麴)	米 さわら キャベツ 人参 ひきわり納豆 しめじ 焼きふ	牛乳 ももマフィン	492kcal 20.3g
18	火	ごはん パーベキューチキン マスカットゼリー ブロッコリーとにんじんのマカロニサラダ 豆乳スープ(だいこん・コーン)	米 鶏肉 玉ねぎ おろしにんにく マカロニ ブロッコリー 人参 大根 コーン 豆乳 パセリ粉 マスカットゼリー	牛乳 おやつカレーピラフ(ピーマン)	498kcal 21.7g
19	水	ソース焼きそば コンソメポテト すまし汁(オクラ・高野豆腐)	蒸し中華めん 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 あおのり じゃが芋 ミックスベジタブル 高野豆腐 オクラ	牛乳 五平餅 いりこ	500kcal 23.3g
20	木	ごはん 炒り豆腐(鶏むね) オレンジ かぼちゃとブロッコリーのサラダ(ドレッシング) みそ汁(チンゲン菜・まいたけ)	米 木綿豆腐 鶏むね肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー チンゲン菜 舞茸 オレンジ	牛乳 なすとツナのトマトマカロニ	512kcal 23.3g
21	金	《郷土料理》沖縄県: タコライス ズッキーニと生揚げのちゃんぶるー コンソメスープ(えのき・ほうれん草)	米 豚肉 おろしにんにく 玉ねぎ キャベツ トマト カレー粉 生揚げ ズッキーニ 人参 削り節 えのき茸 ほうれん草	牛乳 ビスケット パイナップルゼリー	529kcal 18.9g
22	土	鶏の和風あんかけ丼 こまつなと赤パブリカのツナサラダ みそ汁(ごぼう・だいこん)	米 鶏肉 おろししょうが 小松菜 赤ピーマン もやし ツナ水煮缶 ごぼう 大根	牛乳 ココアマフィン	530kcal 21.7g
24	月	ごはん 鮭の照り焼き ブロッコリーとにんじんの和風マヨサラダ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	米 鮭 ブロッコリー 人参 コーン かぼちゃ 油揚げ	牛乳 クッキー	5247kcal 20.4g
25	火	豚そぼろとキャベツのチャーハン 生揚げとチンゲン菜の中華煮 中華スープ(玉ねぎ・なす)	米 豚肉 キャベツ 人参 生揚げ チンゲン菜 えのき茸 玉ねぎ なす	牛乳 野菜とベーコンのケーキ	501kcal 19.3g
26	水	ごはん 鶏のから揚げ キャベツともやしの塩ナムル みそ汁(切干・しめじ) マスカットゼリー	米 鶏肉 キャベツ 人参 もやし 塩こうじ 白いりごま 切干大根 しめじ マスカットゼリー	牛乳 冷やし中華	507kcal 20.1g
27	木	夏野菜カレー(麦ごはん) だいこんとわかめのさっぱりサラダ コンソメスープ(こまつな・玉ねぎ) パナナ	米 大麦 豚肉 かぼちゃ ズッキーニ 人参 おろしにんにく カレールウ 大根 ツナ水煮缶 カットわかめ 小松菜 玉ねぎ パナナ	牛乳 コーンフレークおこし	537kcal 17.2g
28	金	《ピカピカメニュー》ごはん ハンバーグ きゅうりとツナのマヨサラダ みそ汁(えのき・ほうれん草)	米 豚肉 きゅうり キャベツ 人参 ツナ水煮缶 コーン えのき茸 ほうれん草	牛乳 ブルーベリーヨーグルトケーキ	484kcal 17.6g
29	土	豚の甘辛丼 オクラとキャベツのツナサラダ みそ汁(とうがん・わかめ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 オクラ キャベツ ツナ水煮缶 コーン 冬瓜 わかめ	牛乳 にんじんクラッカー	530kcal 21.7g
31	月	鶏そぼろとなすのみそあんかけ丼 ひじきと切干大根の煮物 すまし汁(しめじ・ねぎ)	米 鶏肉 なす キャベツ ひじき 切干大根 人参 しめじ ねぎ	牛乳 ももマフィン	513kcal 18.5g

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。