2026



11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
			昼食	材料		
2	月	牛乳 せんべい	ごはん　赤魚の西京焼き　かぼちゃと玉ねぎのハムサラダ すまし汁(高野豆腐・チンゲン菜)　マスカットゼリー	米　赤魚の味噌焼き　かぼちゃ　ハム　玉ねぎ パセリ粉　高野豆腐　チンゲン菜　マスカットゼリー	牛乳 肉まん	458kcal 19.3g
3	火	休園　文化の日				
4	水	牛乳 せんべい	ごはん　たれカツ　ブロッコリーと人参のしそふりかけ和え　みそ汁(玉ねぎ・にら)	米　チキンカツ　ブロッコリー　人参　しそふりかけ　玉ねぎ　にら	牛乳 ストロベリースコーン	510kcal 20.0g
5	木	牛乳 ビスケット	ごはん　肉豆腐 大根と人参のしらすサラダ　みそ汁(えのき・小松菜) みかん	米　豚肉　木綿豆腐　玉ねぎ　ごぼう　大根　人参 コーン　釜揚げしらす　えのき茸　小松菜　みかん	牛乳 スイートポテト	493kcal 20.1g
6	金	牛乳 せんべい	ロールパン　ポテトグラタン キャベツのツナサラダ　ミネストローネ	ロールパン　鶏そぼろ　じゃが芋　玉ねぎ　脱脂粉乳 粉チーズ　パセリ粉　キャベツ　黄パプリカ　きゅうり ツナ水煮缶　マカロニ　ベーコン　人参	牛乳 鶏ときのこの炊き込みご飯	503kcal 23.0g
7	土	牛乳 ビスケット	鶏の甘辛丼　蓮根としめじの青のり炒め みそ汁(大根・ほうれん草)	米　鶏もも肉　玉ねぎ　人参　葉ねぎ　しめじ 蓮根　あおのり　大根　ほうれん草	牛乳 おからケーキ	490kcal 20.0g
9	月	牛乳 せんべい	ごはん　鶏むねの塩こうじ炒め　キャベツの海苔和え みそ汁(チンゲン菜・麸)　マスカットゼリー	米　鶏むね　塩こうじ　ねぎ　おろしにんにく　白いりごま キャベツ　人参　焼きのり　チンゲン菜　焼きふ マスカットゼリー	牛乳 チーズのケーキ	475kcal 20.8g
10	火	牛乳 ビスケット	豚のしょうが焼き風丼　ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐・白菜)	米　豚のしょうが焼き　ひじき　切干大根　人参 高野豆腐　白菜	牛乳 ソースうどん	473kcal 22.2g
11	水	牛乳 せんべい	チキントマトパスタ　ポテトサラダ 豆乳スープ(人参・ほうれん草)	スパゲッティ　鶏のトマト煮　しめじ　玉ねぎ じゃが芋　きゅうり　ハム　コーン　人参 ほうれん草　豆乳	牛乳 梅おかかと小魚のごはん	479kcal 24.8g
12	木	牛乳 ビスケット	ごはん　豚と野菜のカレー炒め 大学かぼちゃ　みそ汁(なす・舞茸)	米　豚肉　赤パプリカ　キャベツ　おろしにんにく カレー粉　かぼちゃ　黒いりごま　なす　舞茸	牛乳 小豆きなこトースト	482kcal 20.1g
13	金	牛乳 せんべい	《ピカピカメニュー》ごましおごはん　鮭の照り焼き 小松菜とえのきの納豆和え　みそ汁(さつま芋・人参) りんご	米　黒いりごま　鮭の照り焼き　小松菜　えのき茸 挽きわり納豆　さつま芋　人参　りんご	牛乳 黒糖ケーキ	500kcal 20.3g
14	土	牛乳 ビスケット	鶏と野菜のソース丼　じゃが芋とウインナーの炒め物 みそ汁(ほうれん草・生揚げ)	米　鶏もも肉　白菜　人参　もやし　じゃが芋 ウインナー　ほうれん草　生揚げ	牛乳 ツナコーンパン	502kcal 21.7g
16	月	牛乳 せんべい	ごはん　赤魚の西京焼き　かぼちゃと玉ねぎのハムサラダ すまし汁(高野豆腐・チンゲン菜)　マスカットゼリー	米　赤魚の味噌焼き　かぼちゃ　ハム　玉ねぎ パセリ粉　高野豆腐　チンゲン菜　マスカットゼリー	牛乳 肉まん	458kcal 19.3g
17	火	牛乳 ビスケット	ごはん　チンジャオロース 生揚げの磯辺焼き　中華スープ(白菜・わかめ)	米　豚肉　人参　玉ねぎ　ピーマン　生揚げ あおのり　白菜　カットわかめ	牛乳 ほうれん草とコーンのしらすマフィン	501kcal 22.4g
18	水	牛乳 せんべい	ごはん　たれカツ　ブロッコリーと人参のしそふりかけ和え　みそ汁(玉ねぎ・にら)	米　チキンカツ　ブロッコリー　人参　しそふりかけ 玉ねぎ　にら	牛乳 ストロベリースコーン	510kcal 20.2g
19	木	牛乳 ビスケット	ごはん　肉豆腐 大根と人参のしらすサラダ　みそ汁(えのき・小松菜) みかん	米　豚肉　木綿豆腐　玉ねぎ　ごぼう　大根　人参 コーン　釜揚げしらす　えのき茸　小松菜　みかん	牛乳 スイートポテト	493kcal 20.1g
20	金	牛乳 せんべい	《郷土料理》ごはん　鶏の照り焼き 茨城県:煮合い　みそ汁(かぼちゃ・生揚げ)	米　鶏もも肉　玉ねぎ　おろししょうが　人参　蓮根 ごぼう　椎茸　かぼちゃ　生揚げ	牛乳 レーズンときなこのケーキ	499kcal 20.0g
21	土	牛乳 ビスケット	鶏の甘辛丼　蓮根としめじの青のり炒め みそ汁(大根・ほうれん草)	米　鶏もも肉　玉ねぎ　人参　葉ねぎ　しめじ　蓮根 あおのり　大根　ほうれん草	牛乳 おからケーキ	490kcal 20.0g
23	月	休園　勤労感謝の日				
24	火	牛乳 ビスケット	豚のしょうが焼き風丼　ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐・白菜)	米　豚のしょうが焼き　ひじき　切干大根　人参 高野豆腐　白菜	牛乳 ソースうどん	473kcal 22.2g
25	水	牛乳 せんべい	チキントマトパスタ　ポテトサラダ 豆乳スープ(人参・ほうれん草)	スパゲッティ　鶏のトマト煮　しめじ　玉ねぎ じゃが芋　きゅうり　ハム　コーン　人参 ほうれん草　豆乳	牛乳 梅おかかと小魚のごはん	479kcal 24.8g
26	木	牛乳 ビスケット	ごはん　豚と野菜のカレー炒め 大学かぼちゃ　みそ汁(なす・舞茸)	米　豚肉　赤パプリカ　キャベツ　おろしにんにく カレー粉　かぼちゃ　黒いりごま　なす　舞茸	牛乳 小豆きなこトースト	482kcal 20.1g
27	金	牛乳 せんべい	《チャレンジメニュー》ごはん　鮭の照り焼き 小松菜とえのきの納豆和え みそ汁(さつま芋・人参)　りんご	米　鮭の照り焼き　小松菜　えのき茸　挽きわり納豆 さつま芋　人参　りんご	牛乳 ごはんせんべい	487kcal 20.0g
28	土	牛乳 ビスケット	鶏と野菜のソース丼　じゃが芋とウインナーの炒め物 みそ汁(ほうれん草・生揚げ)	米　鶏もも肉　白菜　人参　もやし　じゃが芋 ウインナー　ほうれん草　生揚げ	牛乳 ツナコーンパン	502kcal 21.7g
30	月	牛乳 せんべい	キャベツの豚そぼろ丼　かぼちゃのごま和え みそ汁(大根・チンゲン菜)	米　豚ひき肉　キャベツ　玉ねぎ　人参　かぼちゃ 白いりごま　大根　チンゲン菜	牛乳 トマトチーズマフィン	513kcal 19.6g

テーマ：米　13日「ごましおごはん」　27日「ごはんせんべい」(午後おやつ)

★ピカピカメニュー…食べやすい味付けや調理法を工夫し、お皿を「ピカピカ」にする達成感を通して自信を育むメニューです。

★チャレンジメニュー…食材そのものの色・形・味を活かし、食への好奇心が広がるメニューです。

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



11月の献立

うらわポポロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			昼食	材料		
2	月	牛乳 せんべい	ごはん　赤魚の西京焼き　かぼちゃと玉ねぎのハムサラダ すまし汁(高野豆腐・チンゲン菜)　マスカットゼリー	米　赤魚の味噌焼き　かぼちゃ　ハム　玉ねぎ パセリ粉　高野豆腐　チンゲン菜　マスカットゼリー	牛乳 肉まん	458kcal 19.3g
3	火	休園　文化の日				
4	水	牛乳 せんべい	ごはん　たれカツ　ブロッコリーと人参のしそふりかけ和え　みそ汁(玉ねぎ・にら)	米　チキンカツ　ブロッコリー　人参　しそふりかけ　玉ねぎ　にら	牛乳 ストロベリースコーン	510kcal 20.0g
5	木	牛乳 ビスケット	ごはん　肉豆腐 大根と人参のしらすサラダ　みそ汁(えのき・小松菜) みかん	米　豚肉　木綿豆腐　玉ねぎ　ごぼう　大根　人参 コーン　釜揚げしらす　えのき茸　小松菜　みかん	牛乳 スイートポテト	493kcal 20.1g
6	金	牛乳 せんべい	ロールパン　ポテトグラタン キャベツのツナサラダ　ミネストローネ	ロールパン　鶏そぼろ　じゃが芋　玉ねぎ　脱脂粉乳 粉チーズ　パセリ粉　キャベツ　黄パプリカ　きゅうり ツナ水煮缶　マカロニ　ベーコン　人参	牛乳 鶏ときのこの炊き込みご飯	503kcal 23.0g
7	土	牛乳 ビスケット	鶏の甘辛丼　蓮根としめじの青のり炒め みそ汁(大根・ほうれん草)	米　鶏もも肉　玉ねぎ　人参　葉ねぎ　しめじ 蓮根　あおのり　大根　ほうれん草	牛乳 おからケーキ	490kcal 20.0g
9	月	牛乳 せんべい	ごはん　鶏むねの塩こうじ炒め　キャベツの海苔和え みそ汁(チンゲン菜・麸)　マスカットゼリー	米　鶏むね　塩こうじ　ねぎ　おろしにんにく　白いりごま キャベツ　人参　焼きのり　チンゲン菜　焼きふ マスカットゼリー	牛乳 チーズのケーキ	475kcal 20.8g
10	火	牛乳 ビスケット	豚のしょうが焼き風丼　ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐・白菜)	米　豚のしょうが焼き　ひじき　切干大根　人参 高野豆腐　白菜	牛乳 ソースうどん	473kcal 22.2g
11	水	牛乳 せんべい	チキントマトパスタ　ポテトサラダ 豆乳スープ(人参・ほうれん草)	スパゲッティ　鶏のトマト煮　しめじ　玉ねぎ じゃが芋　きゅうり　ハム　コーン　人参 ほうれん草　豆乳	牛乳 梅おかかと小魚のごはん	479kcal 24.8g
12	木	牛乳 ビスケット	ごはん　豚と野菜のカレー炒め 大学かぼちゃ　みそ汁(なす・舞茸)	米　豚肉　赤パプリカ　キャベツ　おろしにんにく カレー粉　かぼちゃ　黒いりごま　なす　舞茸	牛乳 小豆きなこトースト	482kcal 20.1g
13	金	牛乳 せんべい	《ピカピカメニュー》ごましおごはん　鮭の照り焼き 小松菜とえのきの納豆和え　みそ汁(さつま芋・人参) りんご	米　黒いりごま　鮭の照り焼き　小松菜　えのき茸 挽きわり納豆　さつま芋　人参　りんご	牛乳 黒糖ケーキ	500kcal 20.3g
14	土	牛乳 ビスケット	鶏と野菜のソース丼　じゃが芋とウインナーの炒め物 みそ汁(ほうれん草・生揚げ)	米　鶏もも肉　白菜　人参　もやし　じゃが芋 ウインナー　ほうれん草　生揚げ	牛乳 ツナコーンパン	502kcal 21.7g
16	月	牛乳 せんべい	ごはん　赤魚の西京焼き　かぼちゃと玉ねぎのハムサラダ すまし汁(高野豆腐・チンゲン菜)　マスカットゼリー	米　赤魚の味噌焼き　かぼちゃ　ハム　玉ねぎ パセリ粉　高野豆腐　チンゲン菜　マスカットゼリー	牛乳 肉まん	458kcal 19.3g
17	火	牛乳 ビスケット	ごはん　チンジャオロース 生揚げの磯辺焼き　中華スープ(白菜・わかめ)	米　豚肉　人参　玉ねぎ　ピーマン　生揚げ あおのり　白菜　カットわかめ	牛乳 ほうれん草とコーンのしらすマフィン	501kcal 22.4g
18	水	牛乳 せんべい	ごはん　たれカツ　ブロッコリーと人参のしそふりかけ和え　みそ汁(玉ねぎ・にら)	米　チキンカツ　ブロッコリー　人参　しそふりかけ 玉ねぎ　にら	牛乳 ストロベリースコーン	510kcal 20.2g
19	木	牛乳 ビスケット	ごはん　肉豆腐 大根と人参のしらすサラダ　みそ汁(えのき・小松菜) みかん	米　豚肉　木綿豆腐　玉ねぎ　ごぼう　大根　人参 コーン　釜揚げしらす　えのき茸　小松菜　みかん	牛乳 スイートポテト	493kcal 20.1g
20	金	牛乳 せんべい	《郷土料理》ごはん　鶏の照り焼き 茨城県:煮合い　みそ汁(かぼちゃ・生揚げ)	米　鶏もも肉　玉ねぎ　おろししょうが　人参　蓮根 ごぼう　椎茸　かぼちゃ　生揚げ	牛乳 レーズンときなこのケーキ	499kcal 20.0g
21	土	牛乳 ビスケット	鶏の甘辛丼　蓮根としめじの青のり炒め みそ汁(大根・ほうれん草)	米　鶏もも肉　玉ねぎ　人参　葉ねぎ　しめじ　蓮根 あおのり　大根　ほうれん草	牛乳 おからケーキ	490kcal 20.0g
23	月	休園　勤労感謝の日				
24	火	牛乳 ビスケット	豚のしょうが焼き風丼　ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐・白菜)	米　豚のしょうが焼き　ひじき　切干大根　人参 高野豆腐　白菜	牛乳 ソースうどん	473kcal 22.2g
25	水	牛乳 せんべい	チキントマトパスタ　ポテトサラダ 豆乳スープ(人参・ほうれん草)	スパゲッティ　鶏のトマト煮　しめじ　玉ねぎ じゃが芋　きゅうり　ハム　コーン　人参 ほうれん草　豆乳	牛乳 梅おかかと小魚のごはん	479kcal 24.8g
26	木	牛乳 ビスケット	ごはん　豚と野菜のカレー炒め 大学かぼちゃ　みそ汁(なす・舞茸)	米　豚肉　赤パプリカ　キャベツ　おろしにんにく カレー粉　かぼちゃ　黒いりごま　なす　舞茸	牛乳 小豆きなこトースト	482kcal 20.1g
27	金	牛乳 せんべい	《チャレンジメニュー》ごはん　鮭の照り焼き 小松菜とえのきの納豆和え みそ汁(さつま芋・人参)　りんご	米　鮭の照り焼き　小松菜　えのき茸　挽きわり納豆 さつま芋　人参　りんご	牛乳 ごはんせんべい	487kcal 20.0g
28	土	牛乳 ビスケット	鶏と野菜のソース丼　じゃが芋とウインナーの炒め物 みそ汁(ほうれん草・生揚げ)	米　鶏もも肉　白菜　人参　もやし　じゃが芋 ウインナー　ほうれん草　生揚げ	牛乳 ツナコーンパン	502kcal 21.7g
30	月	牛乳 せんべい	キャベツの豚そぼろ丼　かぼちゃのごま和え みそ汁(大根・チンゲン菜)	米　豚ひき肉　キャベツ　玉ねぎ　人参　かぼちゃ 白いりごま　大根　チンゲン菜	牛乳 トマトチーズマフィン	513kcal 19.6g

テーマ：米　13日「ごましおごはん」　27日「ごはんせんべい」(午後おやつ)

★ピカピカメニュー…食べやすい味付けや調理法を工夫し、お皿を「ピカピカ」にする達成感を通して自信を育むメニューです。

★チャレンジメニュー…食材そのものの色・形・味を活かし、食への好奇心が広がるメニューです。

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



11月の献立

うらわポポロ保育園
幼児食

日	曜日	昼食 献立名	昼食 材料	午後おやつ	エネルギー たんぱく質
2	月	ごはん　赤魚の西京焼き　かぼちゃと玉ねぎのハムサラダ すまし汁(高野豆腐・チンゲン菜)　マスカットゼリー	米　赤魚の味噌焼き　かぼちゃ　ハム　玉ねぎ パセリ粉　高野豆腐　チンゲン菜　マスカットゼリー	牛乳 肉まん	488kcal 19.8g
3	火	休園　文化の日			
4	水	ごはん　たれカツ　ブロッコリーと人参のしそふりかけ和え　みそ汁(玉ねぎ・にら)	米　チキンカツ　ブロッコリー　人参　しそふりかけ　玉ねぎ　にら	牛乳 ストロベリースコーン	540kcal 20.8g
5	木	ごはん　肉豆腐 大根と人参のしらすサラダ　みそ汁(えのき・小松菜) みかん	米　豚肉　木綿豆腐　玉ねぎ　ごぼう　大根　人参 コーン　釜揚げしらす　えのき茸　小松菜　みかん	牛乳 スイートポテト	512kcal 20.9g
6	金	ロールパン　ポテトグラタン キャベツのツナサラダ　ミネストローネ	ロールパン　鶏そぼろ　じゃが芋　玉ねぎ　脱脂粉乳 粉チーズ　パセリ粉　キャベツ　黄パプリカ　きゅうり ツナ水煮缶　マカロニ　ベーコン　人参	牛乳 鶏ときのこの炊き込みご飯	522kcal 24.0g
7	土	鶏の甘辛丼　蓮根としめじの青のり炒め みそ汁(大根・ほうれん草)	米　鶏もも肉　玉ねぎ　人参　葉ねぎ　しめじ 蓮根　あおのり　大根　ほうれん草	牛乳 おからケーキ	501kcal 20.0g
9	月	ごはん　鶏むねの塩こうじ炒め　キャベツの海苔和え みそ汁(チンゲン菜・麸)　マスカットゼリー	米　鶏むね　塩こうじ　ねぎ　おろしにんにく　白いりごま　キャベツ　人参　焼きのり　チンゲン菜　焼きふ マスカットゼリー	牛乳 チーズのケーキ	510kcal 21.5g
10	火	豚のしょうが焼き風丼　ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐・白菜)	米　豚のしょうが焼き　ひじき　切干大根　人参 高野豆腐　白菜	牛乳 ソースうどん	483kcal 23.2g
11	水	チキントマトパスタ　ポテトサラダ 豆乳スープ(人参・ほうれん草)	スパゲッティ　鶏のトマト煮　しめじ　玉ねぎ じゃが芋　きゅうり　ハム　コーン　人参 ほうれん草　豆乳	牛乳 梅おかかと小魚のごはん	502kcal 26.7g
12	木	ごはん　豚と野菜のカレー炒め 大学かぼちゃ　みそ汁(なす・舞茸)	米　豚肉　赤パプリカ　キャベツ　おろしにんにく カレー粉　かぼちゃ　黒いりごま　なす　舞茸	牛乳 小豆きなこトースト	496kcal 20.5g
13	金	《ピカピカメニュー》ごましおごはん　鮭の照り焼き 小松菜とえのきの納豆和え　みそ汁(さつま芋・人参) りんご	米　黒いりごま　鮭の照り焼き　小松菜　えのき茸 挽きわり納豆　さつま芋　人参　りんご	牛乳 黒糖ケーキ	522kcal 21.0g
14	土	鶏と野菜のソース丼　じゃが芋とウインナーの炒め物 みそ汁(ほうれん草・生揚げ)	米　鶏もも肉　白菜　人参　もやし　じゃが芋 ウインナー　ほうれん草　生揚げ	牛乳 ツナコーンパン	513kcal 22.4g
16	月	ごはん　赤魚の西京焼き　かぼちゃと玉ねぎのハムサラダ すまし汁(高野豆腐・チンゲン菜)　マスカットゼリー	米　赤魚の味噌焼き　かぼちゃ　ハム　玉ねぎ パセリ粉　高野豆腐　チンゲン菜　マスカットゼリー	牛乳 肉まん	488kcal 19.8g
17	火	ごはん　チンジャオロース 生揚げの磯辺焼き　中華スープ(白菜・わかめ)	米　豚肉　人参　玉ねぎ　ピーマン　生揚げ あおのり　白菜　カットわかめ	牛乳 ほうれん草とコーンのしらすマフィン	515kcal 23.2g
18	水	ごはん　たれカツ　ブロッコリーと人参のしそふりかけ和え　みそ汁(玉ねぎ・にら)	米　チキンカツ　ブロッコリー　人参　しそふりかけ 玉ねぎ　にら	牛乳 ストロベリースコーン	540kcal 20.8g
19	木	ごはん　肉豆腐 大根と人参のしらすサラダ　みそ汁(えのき・小松菜) みかん	米　豚肉　木綿豆腐　玉ねぎ　ごぼう　大根　人参 コーン　釜揚げしらす　えのき茸　小松菜　みかん	牛乳 スイートポテト	512kcal 20.9g
20	金	《郷土料理》ごはん　鶏の照り焼き 茨城県:煮合い　みそ汁(かぼちゃ・生揚げ)	米　鶏もも肉　玉ねぎ　おろししょうが　人参　蓮根 ごぼう　椎茸　かぼちゃ　生揚げ	牛乳 レーズンときなこのケーキ	520kcal 20.5g
21	土	鶏の甘辛丼　蓮根としめじの青のり炒め みそ汁(大根・ほうれん草)	米　鶏もも肉　玉ねぎ　人参　葉ねぎ　しめじ　蓮根 あおのり　大根　ほうれん草	牛乳 おからケーキ	501kcal 20.0g
23	月	休園　勤労感謝の日			
24	火	豚のしょうが焼き風丼　ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐・白菜)	米　豚のしょうが焼き　ひじき　切干大根　人参 高野豆腐　白菜	牛乳 ソースうどん	483kcal 23.2g
25	水	チキントマトパスタ　ポテトサラダ 豆乳スープ(人参・ほうれん草)	スパゲッティ　鶏のトマト煮　しめじ　玉ねぎ じゃが芋　きゅうり　ハム　コーン　人参 ほうれん草　豆乳	牛乳 梅おかかと小魚のごはん	502kcal 26.7g
26	木	ごはん　豚と野菜のカレー炒め 大学かぼちゃ　みそ汁(なす・舞茸)	米　豚肉　赤パプリカ　キャベツ　おろしにんにく カレー粉　かぼちゃ　黒いりごま　なす　舞茸	牛乳 小豆きなこトースト	496kcal 20.5g
27	金	《チャレンジメニュー》ごはん　鮭の照り焼き 小松菜とえのきの納豆和え みそ汁(さつま芋・人参)　りんご	米　鮭の照り焼き　小松菜　えのき茸　挽きわり納豆 さつま芋　人参　りんご	牛乳 ごはんせんべい	507kcal 20.6g
28	土	鶏と野菜のソース丼　じゃが芋とウインナーの炒め物 みそ汁(ほうれん草・生揚げ)	米　鶏もも肉　白菜　人参　もやし　じゃが芋 ウインナー　ほうれん草　生揚げ	牛乳 ツナコーンパン	513kcal 22.4g
30	月	キャベツの豚そぼろ丼　かぼちゃのごま和え みそ汁(大根・チンゲン菜)	米　豚ひき肉　キャベツ　玉ねぎ　人参　かぼちゃ 白いりごま　大根　チンゲン菜	牛乳 トマトチーズマフィン	543kcal 20.2g

テーマ：米　13日「ごましおごはん」　27日「ごはんせんべい」(午後おやつ)

★ピカピカメニュー…食べやすい味付けや調理法を工夫し、お皿を「ピカピカ」にする達成感を通して自信を育むメニューです。

★チャレンジメニュー…食材そのものの色・形・味を活かし、食への好奇心が広がるメニューです。

都合により献立の変更がある場合もあります。