

2018



10月の献立

うらわポポロ保育園

初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆ・豆腐ペースト ほうれん草ペースト	米 豆腐 ほうれん草
2	火	かゆペースト スケソウタラペースト りんごペースト	米 助宗タラ りんご
3	水	かゆ・人参ペースト バナナペースト	米 人参 バナナ
4	木	うどん・人参ペースト りんごペースト	うどん 人参 りんご
5	金	さつま芋かゆペースト 人参ペースト	米 さつま芋 人参
6	土	かゆ・豆腐ペースト かぼちゃペースト	米 豆腐 かぼちゃ
9	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
10	水	かゆペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	米 人参 さつま芋
11	木	かゆペースト カラスカレイペースト バナナペースト	米 カラスカレイ バナナ
12	金	かゆペースト 豆腐ペースト 人参ペースト	米 豆腐 人参
13	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
15	月	かゆ・豆腐ペースト ほうれん草ペースト	米 豆腐 ほうれん草
16	火	かゆペースト りんごペースト スケソウタラ・人参ペースト	米 りんご 助宗タラ 人参
17	水	かゆ・人参ペースト バナナペースト	米 人参 バナナ
18	木	うどん・人参ペースト りんごペースト	うどん 人参 りんご
19	金	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト	米 キャベツ 人参
20	土	かゆ・豆腐ペースト かぼちゃペースト	米 豆腐 かぼちゃ
22	月	かゆペースト シロイトタラペースト りんごペースト	米 白糸タラ りんご
23	火	かゆペースト 豆腐ペースト 白菜ペースト	米 豆腐 白菜
24	水	かゆペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	米 人参 さつま芋
25	木	かゆペースト カラスカレイ・人参ペースト	米 カラスカレイ 人参
26	金	かゆペースト 豆腐ペースト 人参ペースト	米 豆腐 人参
27	土	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト	米 人参 かぼちゃ
29	月	かゆ・豆腐ペースト ほうれん草ペースト	米 豆腐 ほうれん草
30	火	かゆペースト スケソウタラペースト りんごペースト	米 助宗タラ りんご
31	水	かゆ・人参ペースト バナナペースト	米 人参 バナナ

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 市嶋 春菜

2018



10月の献立

うらわポポロ保育園

中期 8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆ みそ汁 スティック野菜 黄金カレイとかぶのとろとろ煮	米 黄金カレイ かぶ 人参 きゅうり 豆腐 ほうれん草
2	火	かゆ すまし汁 りんご 助宗タラのトマト煮 高野豆腐のコトコト煮	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト 高野豆腐 大根 人参 焼ひ りんご
3	水	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 きゅうりと玉子のサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク きゅうり 卵黄 バナナ
4	木	鶏と野菜のくたくたうどん 野菜スティック りんご	うどん 鶏肉 大根 かぼちゃ 人参 りんご
5	金	さつま芋かゆ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉とキャベツのやわらか煮	米 さつま芋 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参
6	土	かゆ すまし汁 秋鮭のトマト煮 かぼちゃのマッシュ	米 秋鮭 トマト かぼちゃ 豆腐 卵黄
9	火	かゆ スープ 白菜のだし煮 豚肉と豆腐のやわらか煮	米 豚肉 豆腐 白菜 レッドピーマン 玉ねぎ
10	水	かゆ みるくスープ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋のマッシュ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 キャベツ ミルク
11	木	かゆ すまし汁 茹で野菜 バナナ カラスカレイと野菜のやわらか煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 小松菜 バナナ パプリカ赤 白菜 人参 大根 卵黄
12	金	かゆ みそ汁 人参のサラダ 豚肉と玉ねぎのトマト煮	米 豚肉 玉ねぎ トマト ブロッコリー 人参 豆腐
13	土	かゆ みそ汁 高野豆腐と豚肉のコトコト煮	米 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 花ひ
15	月	かゆ みそ汁 スティック野菜 黄金カレイとかぶのとろとろ煮	米 黄金カレイ かぶ 人参 きゅうり 豆腐 ほうれん草
16	火	かゆ すまし汁 りんご 助宗タラのトマト煮 高野豆腐のコトコト煮	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト 高野豆腐 大根 人参 焼ひ りんご
17	水	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 きゅうりと玉子のサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク きゅうり 卵黄 バナナ
18	木	鶏と野菜のくたくたうどん 野菜スティック りんご	うどん 鶏肉 大根 かぼちゃ 人参 りんご
19	金	かゆ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参
20	土	かゆ すまし汁 秋鮭のトマト煮 かぼちゃのマッシュ	米 秋鮭 トマト かぼちゃ 豆腐 卵黄
22	月	かゆ 肉じゃが りんご 白糸タラと小松菜のくたくた煮	米 白糸タラ 小松菜 豚肉 じゃがいも 人参 りんご
23	火	かゆ スープ 白菜のだし煮 豚肉と豆腐のやわらか煮	米 豚肉 豆腐 白菜 パプリカ赤 玉ねぎ
24	水	かゆ みるくスープ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋のマッシュ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 キャベツ ミルク
25	木	かゆ すまし汁 茹で野菜 カラスカレイと野菜のやわらか煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 小松菜 パプリカ赤 白菜 人参 大根 卵黄
26	金	かゆ みそ汁 人参のサラダ 豚肉と玉ねぎのトマト煮	米 豚肉 玉ねぎ トマト ブロッコリー 人参 豆腐
27	土	かゆ みそ汁 高野豆腐と豚肉のコトコト煮	米 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 花ひ
29	月	かゆ みそ汁 スティック野菜 黄金カレイとかぶのとろとろ煮	米 卵黄 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 白菜 人参
30	火	かゆ すまし汁 りんご 助宗タラのトマト煮 高野豆腐のコトコト煮	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト 高野豆腐 大根 人参 焼ひ りんご
31	水	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 きゅうりと玉子のサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク きゅうり 卵黄 バナナ

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 市嶋 春菜

2018



10月の献立

うらわポポロ保育園

後期 10~11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆ みそ汁 スティック野菜 黄金カレイとかぶのとろとろ煮	米 黄金カレイ かぶ 人参 きゅうり 豆腐 ほうれん草
2	火	かゆ すまし汁 りんご 助宗タラのトマト煮 高野豆腐のコトコト煮	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト 高野豆腐 大根 人参 焼ひ りんご
3	水	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 きゅうりと玉子のサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ ジャガ芋 人参 ミルク きゅうり 玉子 バナナ
4	木	鶏と野菜のくたくたうどん 野菜スティック りんご	うどん 鶏肉 大根 かぼちゃ 人参 りんご
5	金	さつま芋かゆ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉とキャベツのやわらか煮	米 さつま芋 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参
6	土	かゆ すまし汁 秋鮭のトマト煮 かぼちゃのマッシュ	米 秋鮭 トマト かぼちゃ 豆腐 玉子
9	火	かゆ スープ 白菜のだし煮 豚肉と豆腐のやわらか煮	米 豚肉 豆腐 白菜 レッドピーマン 玉ねぎ ワカメ
10	水	かゆ みるくスープ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋のマッシュ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 キャベツ ミルク
11	木	かゆ すまし汁 茹で野菜 バナナ カラスカレイと野菜のやわらか煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 小松菜 バナナ パプリカ赤 白菜 人参 大根 玉子
12	金	かゆ みそ汁 もやしと人参のサラダ 豚肉と玉ねぎのトマト煮	米 豚肉 玉ねぎ トマト もやし ブロッコリー 人参 ワカメ 豆腐
13	土	かゆ みそ汁 高野豆腐と豚肉のコトコト煮	米 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン かぼちゃ 花ひ
15	月	かゆ みそ汁 スティック野菜 黄金カレイとかぶのとろとろ煮	米 黄金カレイ かぶ 人参 きゅうり 豆腐 ほうれん草
16	火	かゆ すまし汁 りんご 助宗タラのトマト煮 高野豆腐のコトコト煮	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト 高野豆腐 大根 人参 焼ひ りんご
17	水	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 きゅうりと玉子のサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ ジャガ芋 人参 ミルク きゅうり 玉子 バナナ
18	木	鶏と野菜のくたくたうどん 野菜スティック りんご	うどん 鶏肉 大根 かぼちゃ 人参 りんご
19	金	かゆ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参
20	土	かゆ すまし汁 秋鮭のトマト煮 かぼちゃのマッシュ	米 秋鮭 トマト かぼちゃ 豆腐 玉子
22	月	かゆ 肉じゃが りんご 白糸タラと小松菜のくたくた煮	米 白糸タラ 小松菜 豚肉 じゃがいも 人参 りんご
23	火	かゆ スープ 白菜のだし煮 豚肉と豆腐のやわらか煮	米 豚肉 豆腐 白菜 パプリカ赤 玉ねぎ ワカメ
24	水	かゆ みるくスープ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋のマッシュ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 キャベツ ミルク
25	木	かゆ すまし汁 茹で野菜 カラスカレイと野菜のやわらか煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 小松菜 パプリカ赤 白菜 人参 大根 玉子
26	金	かゆ みそ汁 もやしと人参のサラダ 豚肉と玉ねぎのトマト煮	米 豚肉 玉ねぎ トマト ブロッコリー もやし 人参 豆腐 ワカメ
27	土	かゆ みそ汁 高野豆腐と豚肉のコトコト煮	米 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン かぼちゃ 花ひ
29	月	かゆ みそ汁 スティック野菜 黄金カレイとかぶのとろとろ煮	米 玉子 ジャガ芋 玉ねぎ 小松菜 白菜 人参
30	火	かゆ すまし汁 りんご 助宗タラのトマト煮 高野豆腐のコトコト煮	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト 高野豆腐 大根 人参 焼ひ りんご
31	水	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 きゅうりと玉子のサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ ジャガ芋 人参 ミルク きゅうり 玉子 バナナ

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 市嶋 春菜

2018



10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
			献立名	材料		
1	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ 黄金カレイの揚げ煮 くるくるマカロニサラダ	米 黄金カレイ かぶ 人参 マカロニ きゅうり コーン ほうれん草 豆腐 ネーブル	牛乳 ウエハース アップルゼリー	389kcal 13.7g
2	火	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 すまし汁 りんご 助宗タラ香草マヨ焼き 高野豆腐の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ トマト 高野豆腐 大根 人参 焼ひ 長ねぎ りんご	牛乳 スイートポテト	451kcal 14.3g
3	水	牛乳 ビスケット	カレーライス パナナ ごぼうたまごサラダ	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 ごぼう きゅうり 玉子 パナナ	牛乳 ヨーグルトパン	519kcal 16.1g
4	木	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 りんご	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 かぼちゃ 万能ねぎ おから ひじき 人参 枝豆 りんご	牛乳 中華風炊き込みご飯	437kcal 16.4g
5	金	牛乳 ビスケット	さつま芋のココロおにぎり オレンジ 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ<イベント献立>	米 さつま芋 いらごま 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 塩せんべい 豆乳菓子きなこがけ	518kcal 15.8g
6	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭のパン粉焼き かぼちゃの煮物	米 秋鮭 パン粉 パセリ トマト かぼちゃ 豆腐 玉子 ヨーグルト	牛乳 エビ入りもちもちチヂミ	452kcal 18.6g
9	火	牛乳 ビスケット	ご飯 中華スープ みかん 豚肉と豆腐の麻婆風 春雨と白菜のサラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 グリンピース 春雨 白菜 レッドピーマン 玉ねぎ ワカメ みかん	牛乳 チーズパン	491kcal 17.5g
10	水	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン さつま芋のレーズン煮 みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ さつま芋 レーズン キャベツ コーン 牛乳	牛乳 米粉のパンケーキ	444kcal 14.8g
11	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 パナナ カラスカレイの野菜あんかけ 厚揚げと白菜の煮びたし	米 カラスカレイ 玉ねぎ 小松菜 パプリカ赤 厚揚げ 白菜 人参 大根 玉子 パナナ	牛乳 ビーチゼリー かぼちゃもち	423kcal 16.3g
12	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 ハンバーグ もやしサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト ブロッコリー もやし 人参 豆腐 ワカメ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	459kcal 17.4g
13	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 揚げ高野豆腐の豚野菜あん 金平ごぼう	米 高野豆腐 豚肉 タマネギ 人参 しめじ グリンピース ごぼう ピーマン かぼちゃ 花ふ	牛乳 かみかみ茶飯おにぎり	511kcal 18.4g
15	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 黄金カレイの揚げ煮 くるくるマカロニサラダ	米 黄金カレイ かぶ 人参 マカロニ きゅうり コーン ほうれん草 豆腐 ネーブル	牛乳 ウエハース アップルゼリー	389kcal 13.7g
16	火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 すまし汁 りんご 助宗タラ香草マヨ焼き 高野豆腐の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ トマト 高野豆腐 大根 人参 焼ひ 長ねぎ りんご	牛乳 スイートポテト	451kcal 14.3g
17	水	牛乳 せんべい	カレーライス パナナ ごぼう玉子サラダ	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 ごぼう きゅうり 玉子 パナナ	牛乳 ヨーグルトパン	519kcal 16.1g
18	木	牛乳 ビスケット	ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 りんご	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 かぼちゃ 万能ねぎ おから ひじき 人参 枝豆 りんご	牛乳 中華風炊き込みご飯	437kcal 16.4g
19	金	牛乳 せんべい	ヒーローライス オレンジ 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ<イベント献立>	米 玉ねぎ ハム 竹輪 レーズン 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 塩せんべい 豆乳菓子きなこがけ	537kcal 17.8g
20	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭のパン粉焼き かぼちゃの煮物	米 秋鮭 パン粉 パセリ トマト かぼちゃ 豆腐 玉子 ヨーグルト	牛乳 エビ入りもちもちチヂミ	452kcal 18.6g
22	月	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 りんご 白糸タラの洋風照り焼き 肉じゃが	米 白糸タラ 小松菜 コーン 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 枝豆 玉子 長ねぎ りんご	牛乳 小豆ういろ	482kcal 16.1g
23	火	牛乳 ビスケット	ご飯 中華スープ オレンジ 麻婆豆腐 春雨と白菜のサラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 グリンピース 春雨 白菜 パプリカ赤 玉ねぎ ワカメ ネーブル	牛乳 チーズパン	485kcal 17.4g
24	水	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン さつま芋のレーズン煮 みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ さつま芋 レーズン キャベツ コーン 牛乳	牛乳 オレンジ 揚げパンきなこ	459kcal 14.9g
25	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 パイン カラスカレイの野菜あんかけ 厚揚げと白菜の煮びたし	米 カラスカレイ 玉ねぎ 小松菜 パプリカ赤 厚揚げ 白菜 人参 大根 玉子 パイン	牛乳 ビーチゼリー かぼちゃもち	422kcal 16.2g
26	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 ハンバーグ もやしサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト ブロッコリー もやし 人参 豆腐 ワカメ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	459kcal 17.4g
27	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 揚げ高野豆腐の豚野菜あん 金平ごぼう	米 高野豆腐 豚肉 タマネギ 人参 しめじ グリンピース ごぼう ピーマン かぼちゃ 花ふ	牛乳 かみかみ茶飯おにぎり	511kcal 18.4g
29	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 黄金カレイの揚げ煮 くるくるマカロニサラダ	米 黄金カレイ かぶ 人参 マカロニ きゅうり コーン ほうれん草 豆腐 ネーブル	牛乳 ウエハース アップルゼリー	389kcal 13.7g
30	火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 すまし汁 りんご 助宗タラ香草マヨ焼き 高野豆腐の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ トマト 高野豆腐 大根 人参 焼ひ 長ねぎ りんご	牛乳 スイートポテト	451kcal 14.3g
31	水	牛乳 せんべい	おばけカレーライス<イベント献立> ごぼうたまごサラダ パナナ	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 グリンピース ごぼう きゅうり 玉子 パナナ	牛乳 ハロウィン蒸しパン	498kcal 16.5g

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 市嶋 春菜

2018



10月の献立

うらわポポロ保育園

乳児食

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		
月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ 黄金カレイの揚げ煮 くるくるマカロニサラダ	米 黄金カレイ かぶ 人参 マカロニ きゅうり コーン ほうれん草 豆腐 ネーブル	牛乳 ウエハース アップルゼリー	389kcal 13.7g
火	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 すまし汁 りんご 助宗タラ香草マヨ焼き 高野豆腐の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ トマト 高野豆腐 大根 人参 焼ひ 長ねぎ りんご	牛乳 スイートポテト	451kcal 14.3g
水	牛乳 ビスケット	カレーライス バナナ ごぼうたまごサラダ	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 ごぼう きゅうり 玉子 バナナ	牛乳 ヨーグルトパン	519kcal 16.1g
木	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 りんご	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 かぼちゃ 万能ねぎ おから ひじき 人参 枝豆 りんご	牛乳 中華風炊き込みご飯	437kcal 16.4g
金	牛乳 ビスケット	さつま芋のコロコロおにぎり オレンジ 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ【イベント献立】	米 さつま芋 いりごま 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 塩せんべい 豆乳菓子きなこがけ	518kcal 15.8g
土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭のパン粉焼き かぼちゃの煮物	米 秋鮭 パン粉 パセリ トマト かぼちゃ 豆腐 玉子 ヨーグルト	牛乳 エビ入りもちもちチヂミ	452kcal 18.6g
火	牛乳 ビスケット	ご飯 中華スープ みかん 豚肉と豆腐の麻婆風 春雨と白菜のサラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 グリンピース 春雨 白菜 レッドピーマン 玉ねぎ ワカメ みかん	牛乳 チーズパン	491kcal 17.5g
水	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン さつま芋のレーズン煮 みらくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ さつま芋 レーズン キャベツ コーン 牛乳	牛乳 米粉のパンケーキ	444kcal 14.8g
木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 バナナ カラスカレイの野菜あんかけ 厚揚げと白菜の煮びたし	米 カラスカレイ 玉ねぎ 小松菜 パプリカ赤 厚揚げ 白菜 人参 大根 玉子 バナナ	牛乳 ピーチゼリー かぼちゃもち	423kcal 16.3g
金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 ハンバーグ もやしサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト ブロッコリー もやし 人参 豆腐 ワカメ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	459kcal 17.4g
土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 揚げ高野豆腐の豚野菜あん 金平ごぼう	米 高野豆腐 豚肉 タマネギ 人参 しめじ グリンピース ごぼう ピーマン かぼちゃ 花ひ	牛乳 かみかみ茶飯おにぎり	511kcal 18.4g
月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 黄金カレイの揚げ煮 くるくるマカロニサラダ	米 黄金カレイ かぶ 人参 マカロニ きゅうり コーン ほうれん草 豆腐 ネーブル	牛乳 ウエハース アップルゼリー	389kcal 13.7g
火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 すまし汁 りんご 助宗タラ香草マヨ焼き 高野豆腐の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ トマト 高野豆腐 大根 人参 焼ひ 長ねぎ りんご	牛乳 スイートポテト	451kcal 14.3g
水	牛乳 せんべい	カレーライス バナナ ごぼう玉子サラダ	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 ごぼう きゅうり 玉子 バナナ	牛乳 ヨーグルトパン	519kcal 16.1g
木	牛乳 ビスケット	ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 りんご	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 かぼちゃ 万能ねぎ おから ひじき 人参 枝豆 りんご	牛乳 中華風炊き込みご飯	437kcal 16.4g
金	牛乳 せんべい	ヒーローライス オレンジ 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ【イベント献立】	米 玉ねぎ ハム 竹輪 レーズン 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 塩せんべい 豆乳菓子きなこがけ	537kcal 17.8g
土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭のパン粉焼き かぼちゃの煮物	米 秋鮭 パン粉 パセリ トマト かぼちゃ 豆腐 玉子 ヨーグルト	牛乳 エビ入りもちもちチヂミ	452kcal 18.6g
月	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 りんご 白糸タラの洋風照り焼き 肉じゃが	米 白糸タラ 小松菜 コーン 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 枝豆 玉子 長ねぎ りんご	牛乳 小豆いろいろ	482kcal 16.1g
火	牛乳 ビスケット	ご飯 中華スープ オレンジ 麻婆豆腐 春雨と白菜のサラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 グリンピース 春雨 白菜 パプリカ赤 玉ねぎ ワカメ ネーブル	牛乳 チーズパン	485kcal 17.4g
水	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン さつま芋のレーズン煮 みらくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ さつま芋 レーズン キャベツ コーン 牛乳	牛乳 オレンジ 揚げパンきなこ	459kcal 14.9g
木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 パイン カラスカレイの野菜あんかけ 厚揚げと白菜の煮びたし	米 カラスカレイ 玉ねぎ 小松菜 パプリカ赤 厚揚げ 白菜 人参 大根 玉子 パイン	牛乳 ピーチゼリー かぼちゃもち	422kcal 16.2g
金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 ハンバーグ もやしサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト ブロッコリー もやし 人参 豆腐 ワカメ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	459kcal 17.4g
土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 揚げ高野豆腐の豚野菜あん 金平ごぼう	米 高野豆腐 豚肉 タマネギ 人参 しめじ グリンピース ごぼう ピーマン かぼちゃ 花ひ	牛乳 かみかみ茶飯おにぎり	511kcal 18.4g
月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 黄金カレイの揚げ煮 くるくるマカロニサラダ	米 黄金カレイ かぶ 人参 マカロニ きゅうり コーン ほうれん草 豆腐 ネーブル	牛乳 ウエハース アップルゼリー	389kcal 13.7g
火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 すまし汁 りんご 助宗タラ香草マヨ焼き 高野豆腐の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ トマト 高野豆腐 大根 人参 焼ひ 長ねぎ りんご	牛乳 スイートポテト	451kcal 14.3g
水	牛乳 せんべい	おばけカレーライス【イベント献立】 ごぼうたまごサラダ バナナ	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 グリンピース ごぼう きゅうり 玉子 バナナ	牛乳 ハロウィン蒸しパン	498kcal 16.5g

合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 市嶋 春菜

2018



10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	月	ご飯 みそ汁 オレンジ 黄金カレイの揚げ煮 くるくるマカロニサラダ	米 黄金カレイ かぶ 人参 マカロニ きゅうり コーン ほうれん草 豆腐 ネーブル	牛乳 ウエハース アップルゼリー	518kcal 18.3g
2	火	ふりかけご飯 すまし汁 りんご 助宗タラ香草マヨ焼き 高野豆腐の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ トマト 高野豆腐 大根 人参 焼ひ 長ねぎ りんご	牛乳 スイートポテト	601kcal 19.0g
3	水	カレーライス パナナ ごぼうたまごサラダ	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 ごぼう きゅうり 玉子 パナナ	牛乳 ヨーグルトパン	692kcal 21.5g
4	木	ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 りんご	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 かぼちゃ 万能ねぎ おから ひじき 人参 枝豆 りんご	牛乳 中華風炊き込みご飯	582kcal 21.9g
5	金	さつま芋のココロおにぎり オレンジ 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ<イベント献立>	米 さつま芋 いりごま 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 塩せんべい 豆乳菓子きなこがけ	690kcal 21.0g
6	土	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭のパン粉焼き かぼちゃの煮物	米 秋鮭 パン粉 パセリ トマト かぼちゃ 豆腐 玉子 ヨーグルト	牛乳 エビ入りもちもちチヂミ	603kcal 24.8g
9	火	ご飯 中華スープ みかん 豚肉と豆腐の麻婆風 春雨と白菜のサラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 グリンピース 春雨 白菜 レッドピーマン 玉ねぎ ワカメ みかん	牛乳 チーズパン	655kcal 23.3g
10	水	スパゲッティナポリタン さつま芋のレーズン煮 みらくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ さつま芋 レーズン キャベツ コーン 牛乳	牛乳 米粉のパンケーキ	592kcal 19.7g
11	木	ご飯 すまし汁 パナナ カラスカレイの野菜あんかけ 厚揚げと白菜の煮びたし	米 カラスカレイ 玉ねぎ 小松菜 パプリカ赤 厚揚げ 白菜 人参 大根 玉子 パナナ	牛乳 ピーチゼリー かぼちゃもち	564kcal 21.7g
12	金	ふりかけご飯 みそ汁 ハンバーグ もやしサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト ブロッコリー もやし 人参 豆腐 ワカメ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	612kcal 23.2g
13	土	ご飯 みそ汁 揚げ高野豆腐の豚野菜あん 金平ごぼう	米 高野豆腐 豚肉 タマネギ 人参 しめじ グリンピース ごぼう ピーマン かぼちゃ 花ひ	牛乳 かみかみ茶飯おにぎり	681kcal 24.5g
15	月	ご飯 みそ汁 オレンジ 黄金カレイの揚げ煮 くるくるマカロニサラダ	米 黄金カレイ かぶ 人参 マカロニ きゅうり コーン ほうれん草 豆腐 ネーブル	牛乳 ウエハース アップルゼリー	518kcal 18.3g
16	火	ふりかけご飯 すまし汁 りんご 助宗タラ香草マヨ焼き 高野豆腐の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ トマト 高野豆腐 大根 人参 焼ひ 長ねぎ りんご	牛乳 スイートポテト	601kcal 19.0g
17	水	カレーライス パナナ ごぼう玉子サラダ	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 ごぼう きゅうり 玉子 パナナ	牛乳 ヨーグルトパン	692kcal 21.5g
18	木	ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 りんご	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 かぼちゃ 万能ねぎ おから ひじき 人参 枝豆 りんご	牛乳 中華風炊き込みご飯	582kcal 21.9g
19	金	ヒーローライス オレンジ 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ<イベント献立>	米 玉ねぎ ハム 竹輪 レーズン 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 塩せんべい 豆乳菓子きなこがけ	716kcal 23.7g
20	土	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭のパン粉焼き かぼちゃの煮物	米 秋鮭 パン粉 パセリ トマト かぼちゃ 豆腐 玉子 ヨーグルト	牛乳 エビ入りもちもちチヂミ	603kcal 24.8g
22	月	ご飯 すまし汁 りんご 白糸タラの洋風照り焼き 肉じゃが	米 白糸タラ 小松菜 コーン 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 枝豆 玉子 長ねぎ りんご	牛乳 小豆ういろ	643kcal 21.5g
23	火	ご飯 中華スープ オレンジ 麻婆豆腐 春雨と白菜のサラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 グリンピース 春雨 白菜 パプリカ赤 玉ねぎ ワカメ ネーブル	牛乳 チーズパン	647kcal 23.2g
24	水	スパゲッティナポリタン さつま芋のレーズン煮 みらくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ さつま芋 レーズン キャベツ コーン 牛乳	牛乳 オレンジ 揚げパンきなこ	612kcal 19.9g
25	木	ご飯 すまし汁 パイン カラスカレイの野菜あんかけ 厚揚げと白菜の煮びたし	米 カラスカレイ 玉ねぎ 小松菜 パプリカ赤 厚揚げ 白菜 人参 大根 玉子 パイン	牛乳 ピーチゼリー かぼちゃもち	562kcal 21.6g
26	金	ふりかけご飯 みそ汁 ハンバーグ もやしサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト ブロッコリー もやし 人参 豆腐 ワカメ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	612kcal 23.2g
27	土	ご飯 みそ汁 揚げ高野豆腐の豚野菜あん 金平ごぼう	米 高野豆腐 豚肉 タマネギ 人参 しめじ グリンピース ごぼう ピーマン かぼちゃ 花ひ	牛乳 かみかみ茶飯おにぎり	681kcal 24.5g
29	月	ご飯 みそ汁 オレンジ 黄金カレイの揚げ煮 くるくるマカロニサラダ	米 黄金カレイ かぶ 人参 マカロニ きゅうり コーン ほうれん草 豆腐 ネーブル	牛乳 ウエハース アップルゼリー	518kcal 18.3g
30	火	ふりかけご飯 すまし汁 りんご 助宗タラ香草マヨ焼き 高野豆腐の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ トマト 高野豆腐 大根 人参 焼ひ 長ねぎ りんご	牛乳 スイートポテト	601kcal 19.0g
31	水	おばけカレーライス<イベント献立> ごぼうたまごサラダ パナナ	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 グリンピース ごぼう きゅうり 玉子 パナナ	牛乳 ハロウィン蒸しパン	664kcal 22.0g

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 市嶋 春菜