

2018



9月の献立

初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	土	かゆ・大根ペースト 人参ペースト	米 大根 人参
3	月	かゆペースト かぼちゃペースト ほうれん草ペースト	米 かぼちゃ ほうれん草
4	火	かゆペースト 豆腐ペースト 人参ペースト	米 豆腐 人参
5	水	かゆペースト 人参ペースト りんごペースト	米 人参 りんご
6	木	うどん・トマトペースト 人参ペースト	うどん トマト 人参
7	金	かゆペースト じゃが芋ペースト りんごペースト	米 じゃが芋 りんご
8	土	かゆペースト カラスカレイ・かぼちゃペースト	米 カラスカレイ かぼちゃ
10	月	かゆ・大根ペースト じゃが芋ペースト	米 大根 じゃが芋
11	火	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト	米 ほうれん草 人参
12	水	かゆペースト 豆腐ペースト バナナペースト	米 豆腐 バナナ
13	木	かゆペースト かぼちゃペースト 白菜ペースト	米 かぼちゃ 白菜
14	金	かゆ・豆腐ペースト りんごペースト	米 豆腐 りんご
15	土	かゆ・大根ペースト 人参ペースト	米 大根 人参
18	火	かゆペースト 豆腐ペースト 人参ペースト	米 豆腐 人参
19	水	かゆ・大根ペースト りんごペースト	米 大根 りんご
20	木	うどん・トマトペースト 人参ペースト	うどん トマト 人参
21	金	かゆ・人参ペースト りんごペースト	米 人参 りんご
22	土	かゆペースト カラスカレイ・かぼちゃペースト	米 カラスカレイ かぼちゃ
25	火	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト	米 ほうれん草 人参
26	水	かゆ・大根ペースト 豆腐ペースト	米 大根 豆腐
27	木	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
28	金	かゆ・豆腐ペースト りんごペースト	米 豆腐 りんご
29	土	かゆ・大根ペースト 人参ペースト	米 大根 人参

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



9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	土	かゆ スープ きゅうりと人参のサラダ 豚肉とチンゲン菜のくたくた煮	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 大根
3	月	かゆ スープ かぼちゃサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 人参 かぼちゃ きゅうり ほうれん草
4	火	かゆ 小松菜のだし煮 豆腐と豚肉のうま煮	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 小松菜 パプリカ赤
5	水	かゆ すまし汁 大根ときゅうりのサラダ 秋鮭とキャベツのやわらか煮 りんご	米 秋鮭 キャベツ 人参 大根 ピーマン きゅうり 卵黄 りんご
6	木	くたくた鶏うどん 高野豆腐のトマト煮	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 高野豆腐 トマト
7	金	かゆ 白菜と玉子のサラダ 豚肉と野菜のミルク煮 りんご	米 人参 豚肉 玉ねぎ ミルク じゃが芋 白菜 卵黄 りんご
8	土	かゆ みそ汁 炒り粉豆腐 カラスカレイと玉ねぎのやわらか煮	米 カラスカレイ パプリカ赤 ピーマン 玉ねぎ 粉豆腐 人参 ほうれん草 かぼちゃ
10	月	かゆ 大根ときゅうりのしらす和え 豚肉とじゃが芋のほくほく煮	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり しらす干し
11	火	かゆ スープ かぼちゃのマッシュ 助宗タラとトマトの玉子とじ	米 助宗タラ 卵黄 ほうれん草 トマト かぼちゃ キャベツ 人参
12	水	かゆ スープ お豆腐サラダ 豚肉の玉子とじ煮 バナナ	米 豚肉 小松菜 人参 卵黄 豆腐 きゅうり 大根 バナナ
13	木	かゆ スープ かぼちゃのマッシュ 豚肉と野菜のコトコト煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 白菜
14	金	かゆ みそ汁 鶏肉とキャベツのやわらか煮 黄金カレイと小松菜のくたくた煮 りんご	米 黄金カレイ 人参 小松菜 鶏肉 ピーマン キャベツ 豆腐 りんご
15	土	かゆ スープ きゅうりと人参のサラダ 豚肉とチンゲン菜のくたくた煮	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 大根
18	火	かゆ 小松菜のだし煮 豆腐と豚肉のうま煮	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 小松菜 レッドピーマン
19	水	かゆ すまし汁 大根ときゅうりのサラダ 秋鮭とキャベツのやわらか煮 りんご	米 秋鮭 キャベツ 人参 大根 ピーマン きゅうり 卵黄 りんご
20	木	くたくた鶏うどん 高野豆腐のトマト煮	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 高野豆腐 トマト
21	金	かゆ 白菜と玉子のサラダ 豚肉と野菜のミルク煮 りんご	米 人参 豚肉 玉ねぎ ミルク じゃが芋 白菜 卵黄 りんご
22	土	かゆ みそ汁 炒り粉豆腐 カラスカレイと玉ねぎのやわらか煮	米 カラスカレイ パプリカ赤 ピーマン 玉ねぎ 粉豆腐 人参 ほうれん草 かぼちゃ
25	火	かゆ スープ カリフラワーのサラダ 助宗タラと野菜の玉子とじ	米 助宗タラ 卵黄 ほうれん草 キャベツ 人参 カリフラワー かぼちゃ
26	水	かゆ スープ お豆腐サラダ 豚肉の玉子とじ煮	米 豚肉 小松菜 人参 卵黄 豆腐 きゅうり 大根
27	木	かゆ スープ かぼちゃのマッシュ 豚肉と野菜のコトコト煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 白菜
28	金	かゆ みそ汁 鶏肉とキャベツのやわらか煮 黄金カレイと小松菜のくたくた煮 りんご	米 黄金カレイ 人参 小松菜 鶏肉 キャベツ ピーマン 豆腐 りんご
29	土	かゆ スープ きゅうりと人参のサラダ 豚肉とチンゲン菜のくたくた煮	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 大根

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



9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	土	かゆ スープ きゅうりと人参のサラダ 豚肉とチンゲン菜のくたくた煮	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 大根
3	月	かゆ スープ かぼちゃサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 人参 かぼちゃ きゅうり ほうれん草
4	火	かゆ スープ 小松菜のだし煮 豆腐と豚肉のうま煮	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 小松菜 パプリカ赤 ワカメ
5	水	かゆ すまし汁 大根ときゅうりのサラダ 秋鮭とキャベツのやわらか煮 りんご	米 秋鮭 キャベツ 人参 大根 ピーマン きゅうり 玉子 りんご
6	木	くたくた鶏うどん 高野豆腐のトマト煮	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 高野豆腐 トマト
7	金	かゆ 白菜と玉子のサラダ 豚肉と大豆のミルク煮 りんご	米 人参 豚肉 玉ねぎ 大豆 ミルク じゃが芋 白菜 玉子 りんご
8	土	かゆ みそ汁 炒り粉豆腐 カラスカレイと玉ねぎのやわらか煮	米 カラスカレイ パプリカ赤 ピーマン 玉ねぎ 粉豆腐 人参 ほうれん草 かぼちゃ えのき草
10	月	かゆ みそ汁 大根ときゅうりのしらす和え 豚肉とじゃが芋のほくほく煮	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり しらす干し ワカメ
11	火	かゆ スープ かぼちゃのマッシュ 助宗タラとトマトの玉子とじ	米 助宗タラ 玉子 ほうれん草 トマト かぼちゃ キャベツ 人参
12	水	かゆ スープ お豆腐サラダ 豚肉の玉子とじ煮 バナナ	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 豆腐 ワカメ きゅうり 大根 バナナ
13	木	かゆ スープ かぼちゃのマッシュ 豚肉と野菜のコトコト煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 白菜
14	金	かゆ みそ汁 鶏肉とキャベツのやわらか煮 黄金カレイと小松菜のくたくた煮 りんご	米 黄金カレイ 人参 小松菜 鶏肉 ピーマン キャベツ 豆腐 りんご
15	土	かゆ スープ きゅうりと人参のサラダ 豚肉とチンゲン菜のくたくた煮	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 大根
18	火	かゆ スープ 小松菜のだし煮 豆腐と豚肉のうま煮	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 小松菜 レッドピーマン ワカメ
19	水	かゆ すまし汁 大根ときゅうりのサラダ 秋鮭とキャベツのやわらか煮 りんご	米 秋鮭 キャベツ 人参 大根 ピーマン きゅうり 玉子 りんご
20	木	くたくた鶏うどん 高野豆腐のトマト煮	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 高野豆腐 トマト
21	金	かゆ 白菜と玉子のサラダ 豚肉と大豆のミルク煮 りんご	米 人参 豚肉 玉ねぎ ミルク 大豆 じゃが芋 白菜 玉子 りんご
22	土	かゆ みそ汁 炒り粉豆腐 カラスカレイと玉ねぎのやわらか煮	米 カラスカレイ パプリカ赤 ピーマン 玉ねぎ 粉豆腐 人参 ほうれん草 かぼちゃ えのき草
25	火	かゆ スープ カリフラワーとアスパラのサラダ 助宗タラと野菜の玉子とじ	米 助宗タラ 玉子 ほうれん草 アスパラ キャベツ 人参 カリフラワー かぼちゃ
26	水	かゆ スープ お豆腐サラダ 豚肉の玉子とじ煮	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 豆腐 きゅうり ワカメ 大根
27	木	かゆ スープ かぼちゃのマッシュ 豚肉と野菜のコトコト煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 白菜
28	金	かゆ みそ汁 鶏肉とキャベツのやわらか煮 黄金カレイと小松菜のくたくた煮 りんご	米 黄金カレイ 人参 小松菜 鶏肉 キャベツ ピーマン 豆腐 りんご
29	土	かゆ スープ きゅうりと人参のサラダ 豚肉とチンゲン菜のくたくた煮	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 大根

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



9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	土	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ スパゲッティサラダ ポークソテーBBQソース	米 豚肉 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 コーン スパゲティ きゅうり 人参 ツナフレーク 大根 ごぼう	牛乳 りんごゼリー かぼちゃのソフトクッキー	491kcal 16.1g
3	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ かぼちゃサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース かぼちゃ きゅうり ほうれん草 大根 ネーブル	牛乳 メロンパン	490kcal 15.6g
4	火	牛乳 ビスケット	ご飯 春雨スープ 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜の中華和え	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ 小松菜 パプリカ赤 春雨 ワカメ	牛乳 ボンデケーキ	418kcal 14.7g
5	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 すまし汁 りんご<イベント献立> 秋鮭のちゃんちゃん焼き風 大根ときゅうりのごま和えごま和え	米 秋鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 きゅうり 白すりごま 油揚げ 玉子 りんご	牛乳 納豆巻き	456kcal 17.2g
6	木	牛乳 ビスケット	あったか鶏うどん 高野豆腐のてりマヨ焼き オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 油揚げ 高野豆腐 トマト ネーブル	牛乳 スイートポテト サクサクおふろasuk	445kcal 18.9g
7	金	牛乳 せんべい	茹で玉子カレーライス 白菜と大豆のサラダ りんご	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 玉子 白菜 大豆 コーン りんご	牛乳 ホットドッグ	515kcal 18.1g
8	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイの南蛮漬け 炒り粉豆腐	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン 粉豆腐 人参 ほうれん草 枝豆 かぼちゃ えのき茸 ネーブル	牛乳 ウエハース フルーチェ(ピーチ)	391kcal 15.0g
10	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 肉じゃが 大根のしらす和え	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 きゅうり しらす干し ワカメ 油揚げ	牛乳 オニオンパン	458kcal 17.4g
11	火	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ ヨーグルト 助宗タラのタルタル焼き 野菜チップス	米 助宗タラ 玉子 ほうれん草 トマト かぼちゃ ごぼう あおき粉 キャベツ 人参 プレーンヨーグルト	牛乳 たぬきうどん	439kcal 15.0g
12	水	牛乳 せんべい	ピピンバ 中華スープ お豆腐サラダ パナナ	米 豚肉 小松菜 人参 白すりごま 玉子 豆腐 きゅうり ワカメ 大根 万能ねぎ パナナ	牛乳 大学芋 みかん寒天	470kcal 13.9g
13	木	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース かぼちゃのバター煮 スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース かぼちゃ レーズン 白菜 コーン	牛乳 塩もみきゅうり ふりかけおにぎり	489kcal 17.9g
14	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 りんご 黄金カレイの甘辛煮 鶏肉とキャベツの炒めもの	米 黄金カレイ 生姜 人参 小松菜 鶏肉 キャベツ ピーマン 豆腐 油揚げ りんご	牛乳 洋梨のケーキ	427kcal 16.7g
15	土	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ スパゲッティサラダ ポークソテーBBQソース	米 豚肉 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 コーン スパゲティ きゅうり 人参 ツナフレーク 大根 ごぼう	牛乳 りんごゼリー かぼちゃのソフトクッキー	491kcal 16.1g
18	火	牛乳 せんべい	ご飯 春雨スープ 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜の中華和え	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 キヌサヤ 小松菜 レッドピーマン 春雨 ワカメ	牛乳 ボンデケーキ	419kcal 14.9g
19	水	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 すまし汁 りんご 秋鮭のバター醤油焼き 大根ときゅうりのごま和え	米 秋鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 きゅうり 人参 白すりごま 油揚げ 玉子 りんご	牛乳 カレー風味ピラフ	461kcal 16.3g
20	木	牛乳 せんべい	あったか鶏うどん 高野豆腐のてりマヨ焼き オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 油揚げ 高野豆腐 トマト ネーブル	牛乳 スイートポテト サクサクおふろasuk	445kcal 18.9g
21	金	牛乳 ビスケット	お月見カレーライス<イベント献立> 白菜と大豆のサラダ うさちゃんりんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 玉子 レーズン 白菜 大豆 コーン りんご	牛乳 黄桃 お月見かぼちゃ団子	503kcal 15.7g
22	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイの南蛮漬け 炒り粉豆腐	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン 粉豆腐 人参 ほうれん草 枝豆 かぼちゃ えのき茸 ネーブル	牛乳 ウエハース フルーチェ(ピーチ)	391kcal 15.0g
25	火	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ 助宗タラのタルタル焼き カリフラワーとアスパラのサラダ 黄桃	米 助宗タラ 玉子 ほうれん草 キャベツ 人参 カリフラワー アスパラ かぼちゃ ごぼう 黄桃	牛乳 たぬきうどん	427kcal 14.6g
26	水	牛乳 せんべい	ピピンバ 中華スープ お豆腐サラダ オレンジ	米 豚肉 小松菜 人参 白すりごま 玉子 豆腐 きゅうり ワカメ 大根 万能ねぎ ネーブル	牛乳 大学芋 みかん寒天	467kcal 13.9g
27	木	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティ かぼちゃのバター煮 スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース かぼちゃ レーズン 白菜 コーン	牛乳 塩もみきゅうり ふりかけおにぎり	489kcal 17.9g
28	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 りんご 黄金カレイの甘辛煮 鶏肉とキャベツの炒めもの	米 黄金カレイ 生姜 人参 小松菜 鶏肉 キャベツ ピーマン 豆腐 油揚げ りんご	牛乳 洋梨のケーキ	427kcal 16.7g
29	土	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ スパゲッティサラダ ポークソテーBBQソース	米 豚肉 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 コーン スパゲティ きゅうり 人参 ツナフレーク 大根 ごぼう	牛乳 りんごゼリー かぼちゃのソフトクッキー	491kcal 16.1g

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



9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	土	ご飯 スープ スパゲッティサラダ ポークソテーBBQソース	米 豚肉 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 コーン スパゲティ きゅうり 人参 ツナフレーク 大根 ごぼう	牛乳 りんごゼリー かぼちゃのソフトクッキー	655kcal 21.4g
3	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ かぼちゃサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース かぼちゃ きゅうり ほうれん草 大根 ネーブル	牛乳 メロンパン	653kcal 20.8g
4	火	ご飯 春雨スープ 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜の中華和え	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ 小松菜 パプリカ赤 春雨 ワカメ	牛乳 ボンデケーキ	557kcal 19.6g
5	水	ふりかけご飯 すまし汁 りんご【イベント献立】 秋鮭のちゃんちゃん焼き風 大根ときゅうりのごま和えごま和え	米 秋鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 きゅうり 白すりごま 油揚げ 玉子 りんご	牛乳 納豆巻き	608kcal 22.9g
6	木	あったか鶏うどん 高野豆腐のてりマヨ焼き オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 油揚げ 高野豆腐 トマト ネーブル	牛乳 スイートポテト サクサクおふラスク	593kcal 25.2g
7	金	茹で玉子カレーライス 白菜と大豆のサラダ りんご	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 玉子 白菜 大豆 コーン りんご	牛乳 ホットドッグ	687kcal 24.1g
8	土	ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイの南蛮漬け 炒り粉豆腐	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン 粉豆腐 人参 ほうれん草 枝豆 かぼちゃ えのき茸 ネーブル	牛乳 ウエハース フルーチェ(ピーチ)	521kcal 20.0g
10	月	ご飯 みそ汁 肉じゃが 大根のしらす和え	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 きゅうり しらす干し ワカメ 油揚げ	牛乳 オニオンパン	611kcal 23.2g
11	火	ご飯 スープ ヨーグルト 助宗タラのタルタル焼き 野菜チップス	米 助宗タラ 玉子 ほうれん草 トマト かぼちゃ ごぼう あおさ粉 キャベツ 人参 プレーンヨーグルト	牛乳 たぬきうどん	585kcal 20.0g
12	水	ビビンバ 中華スープ お豆腐サラダ パナナ	米 豚肉 小松菜 人参 白すりごま 玉子 豆腐 きゅうり ワカメ 大根 万能ねぎ パナナ	牛乳 大学芋 みかん寒天	626kcal 18.5g
13	木	スパゲッティミートソース かぼちゃのバター煮 スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース かぼちゃ レーズン 白菜 コーン	牛乳 塩もみきゅうり ふりかけおにぎり	652kcal 23.9g
14	金	ふりかけご飯 みそ汁 りんご 黄金カレイの甘辛煮 鶏肉とキャベツの炒めもの	米 黄金カレイ 生姜 人参 小松菜 鶏肉 キャベツ ピーマン 豆腐 油揚げ りんご	牛乳 洋梨のケーキ	569kcal 22.3g
15	土	ご飯 スープ スパゲッティサラダ ポークソテーBBQソース	米 豚肉 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 コーン スパゲッティ きゅうり 人参 ツナフレーク 大根 ごぼう	牛乳 りんごゼリー かぼちゃのソフトクッキー	655kcal 21.4g
18	火	ご飯 春雨スープ 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜の中華和え	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 キヌサヤ 小松菜 レッドピーマン 春雨 ワカメ	牛乳 ボンデケーキ	558kcal 19.8g
19	水	ふりかけご飯 すまし汁 りんご 秋鮭のバター醤油焼き 大根ときゅうりのごま和え	米 秋鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 きゅうり 人参 白すりごま 油揚げ 玉子 りんご	牛乳 カレー風味ピラフ	615kcal 21.7g
20	木	あったか鶏うどん 高野豆腐のてりマヨ焼き オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 油揚げ 高野豆腐 トマト ネーブル	牛乳 スイートポテト サクサクおふラスク	593kcal 25.2g
21	金	お月見カレーライス【イベント献立】 白菜と大豆のサラダ うさちゃんりんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 玉子 レーズン 白菜 大豆 コーン りんご	牛乳 黄桃 お月見かぼちゃ団子	670kcal 20.9g
22	土	ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイの南蛮漬け 炒り粉豆腐	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン 粉豆腐 人参 ほうれん草 枝豆 かぼちゃ えのき茸 ネーブル	牛乳 ウエハース フルーチェ(ピーチ)	521kcal 20.0g
25	火	ご飯 スープ 助宗タラのタルタル焼き カリフラワーとアスパラのサラダ 黄桃	米 助宗タラ 玉子 ほうれん草 キャベツ 人参 カリフラワー アスパラ かぼちゃ ごぼう 黄桃	牛乳 たぬきうどん	569kcal 19.4g
26	水	ビビンバ 中華スープ お豆腐サラダ オレンジ	米 豚肉 小松菜 人参 白すりごま 玉子 豆腐 きゅうり ワカメ 大根 万能ねぎ ネーブル	牛乳 大学芋 みかん寒天	623kcal 18.5g
27	木	ミートソーススパゲティ かぼちゃのバター煮 スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース かぼちゃ レーズン 白菜 コーン	牛乳 塩もみきゅうり ふりかけおにぎり	652kcal 23.9g
28	金	ふりかけご飯 みそ汁 りんご 黄金カレイの甘辛煮 鶏肉とキャベツの炒めもの	米 黄金カレイ 生姜 人参 小松菜 鶏肉 キャベツ ピーマン 豆腐 油揚げ りんご	牛乳 洋梨のケーキ	569kcal 22.3g
29	土	ご飯 スープ スパゲッティサラダ ポークソテーBBQソース	米 豚肉 玉ねぎ にくにく チンゲン菜 コーン スパゲッティ きゅうり 人参 ツナフレーク 大根 ごぼう	牛乳 りんごゼリー かぼちゃのソフトクッキー	655kcal 21.4g

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



9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
			献立名	材料		
1	土	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ スパゲッティサラダ ポークソテーBBQソース	米 豚肉 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 コーン スパゲティ きゅうり 人参 ツナフレーク 大根 ごぼう	牛乳 りんごゼリー かぼちゃのソフトクッキー	491kcal 16.1g
3	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ かぼちゃサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース かぼちゃ きゅうり ほうれん草 大根 ネーブル	牛乳 メロンパン	490kcal 15.6g
4	火	牛乳 ビスケット	ご飯 春雨スープ 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜の中華和え	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ 小松菜 パプリカ赤 春雨 ワカメ	牛乳 ボンデケーキ	418kcal 14.7g
5	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 すまし汁 りんご<イベント献立> 秋鮭のちゃんちゃん焼き風 大根ときゅうりのごま和えごま和え	米 秋鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 きゅうり 白すりごま 油揚げ 玉子 りんご	牛乳 納豆巻き	456kcal 17.2g
6	木	牛乳 ビスケット	あったか鶏うどん 高野豆腐のてりマヨ焼き オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 油揚げ 高野豆腐 トマト ネーブル	牛乳 スイートポテト サクサクおふラスク	445kcal 18.9g
7	金	牛乳 せんべい	茹で玉子カレーライス 白菜と大豆のサラダ りんご	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 玉子 白菜 大豆 コーン りんご	牛乳 ホットドッグ	515kcal 18.1g
8	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイの南蛮漬け 炒り粉豆腐	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン 粉豆腐 人参 ほうれん草 枝豆 かぼちゃ えのき草 ネーブル	牛乳 ウエハース フルーチェ(ピーチ)	391kcal 15.0g
10	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 肉じゃが 大根のしらす和え	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 きゅうり しらす干し ワカメ 油揚げ	牛乳 オニオンパン	458kcal 17.4g
11	火	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ ヨーグルト 助宗タラのタルタル焼き 野菜チップス	米 助宗タラ 玉子 ほうれん草 トマト かぼちゃ ごぼう あおさ粉 キャベツ 人参 プレーンヨーグルト	牛乳 たぬきうどん	439kcal 15.0g
12	水	牛乳 せんべい	ピピンバ 中華スープ お豆腐サラダ パナナ	米 豚肉 小松菜 人参 白すりごま 玉子 豆腐 きゅうり ワカメ 大根 万能ねぎ パナナ	牛乳 大学芋 みかん寒天	470kcal 13.9g
13	木	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース かぼちゃのバター煮 スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース かぼちゃ レーズン 白菜 コーン	牛乳 塩もみきゅうり ふりかけおにぎり	489kcal 17.9g
14	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 りんご 黄金カレイの甘辛煮 鶏肉とキャベツの炒めもの	米 黄金カレイ 生姜 人参 小松菜 鶏肉 キャベツ ピーマン 豆腐 油揚げ りんご	牛乳 洋梨のケーキ	427kcal 16.7g
15	土	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ スパゲッティサラダ ポークソテーBBQソース	米 豚肉 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 コーン スパゲティ きゅうり 人参 ツナフレーク 大根 ごぼう	牛乳 りんごゼリー かぼちゃのソフトクッキー	491kcal 16.1g
18	火	牛乳 せんべい	ご飯 春雨スープ 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜の中華和え	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 キヌサヤ 小松菜 レッドピーマン 春雨 ワカメ	牛乳 ボンデケーキ	419kcal 14.9g
19	水	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 すまし汁 りんご 秋鮭のバター醤油焼き 大根ときゅうりのごま和え	米 秋鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 きゅうり 人参 白すりごま 油揚げ 玉子 りんご	牛乳 カレー風味ピラフ	461kcal 16.3g
20	木	牛乳 せんべい	あったか鶏うどん 高野豆腐のてりマヨ焼き オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 油揚げ 高野豆腐 トマト ネーブル	牛乳 スイートポテト サクサクおふラスク	445kcal 18.9g
21	金	牛乳 ビスケット	お月見カレーライス<イベント献立> 白菜と大豆のサラダ うさちゃんりんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 玉子 レーズン 白菜 大豆 コーン りんご	牛乳 黄桃 お月見かぼちゃ団子	503kcal 15.7g
22	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイの南蛮漬け 炒り粉豆腐	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン 粉豆腐 人参 ほうれん草 枝豆 かぼちゃ えのき草 ネーブル	牛乳 ウエハース フルーチェ(ピーチ)	391kcal 15.0g
25	火	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ 助宗タラのタルタル焼き カリフラワーとアスパラのサラダ 黄桃	米 助宗タラ 玉子 ほうれん草 キャベツ 人参 カリフラワー アスパラ かぼちゃ ごぼう 黄桃	牛乳 たぬきうどん	427kcal 14.6g
26	水	牛乳 せんべい	ピピンバ 中華スープ お豆腐サラダ オレンジ	米 豚肉 小松菜 人参 白すりごま 玉子 豆腐 きゅうり ワカメ 大根 万能ねぎ ネーブル	牛乳 大学芋 みかん寒天	467kcal 13.9g
27	木	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティ かぼちゃのバター煮 スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース かぼちゃ レーズン 白菜 コーン	牛乳 塩もみきゅうり ふりかけおにぎり	489kcal 17.9g
28	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 りんご 黄金カレイの甘辛煮 鶏肉とキャベツの炒めもの	米 黄金カレイ 生姜 人参 小松菜 鶏肉 キャベツ ピーマン 豆腐 油揚げ りんご	牛乳 洋梨のケーキ	427kcal 16.7g
29	土	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ スパゲッティサラダ ポークソテーBBQソース	米 豚肉 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 コーン スパゲティ きゅうり 人参 ツナフレーク 大根 ごぼう	牛乳 りんごゼリー かぼちゃのソフトクッキー	491kcal 16.1g

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 香菜