

2019



1月の献立

うらわポポロ保育園

初期 6~7ヶ月

日	曜日	午前 10時45分		午後 14時45分	
		献立名	材料	献立名	材料
4	金	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー	かゆペースト ほうれん草・大根葉ペースト	米 ほうれん草 大根葉
5	土	かゆ・人参ペースト	米 人参	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
7	月	かゆ・人参ペースト じゃが芋ペースト	米 人参 じゃが芋	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
8	火	かゆペースト さつま芋のミルク煮ペースト	米 さつま芋 ミルク	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
9	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	かゆペースト ほうれん草ペースト バナナペースト	米 ほうれん草 バナナ
10	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
11	金	かゆペースト シロイトタラペースト	米 白糸タラ	かゆペースト 豆腐・さつま芋ペースト	米 豆腐 さつま芋
12	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参	かゆペースト りんごペースト スケソウタラ・豆腐ペースト	米 りんご 助宗タラ 豆腐
15	火	かゆペースト 人参・豆腐ペースト	米 人参 豆腐	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
16	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	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
17	木	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
18	金	かゆペースト 人参ペースト バナナペースト	米 人参 バナナ	かゆペースト じゃが芋・人参ペースト	米 じゃが芋 人参
19	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参	かゆペースト 白菜・豆腐ペースト	米 白菜 豆腐
21	月	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	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
22	火	かゆペースト さつま芋のミルク煮ペースト	米 さつま芋 ミルク	かゆペースト シロイトタラ・人参ペースト	米 白糸タラ 人参
23	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐	かゆペースト 人参ペースト バナナペースト	米 人参 バナナ
24	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
25	金	かゆペースト シロイトタラペースト バナナペースト	米 白糸タラ バナナ	かゆペースト 豆腐・さつま芋ペースト	米 豆腐 さつま芋
26	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参	かゆペースト りんごペースト スケソウタラ・豆腐ペースト	米 りんご 助宗タラ 豆腐
28	月	うどんペースト りんごペースト	うどん りんご	かゆ・かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
29	火	かゆペースト 人参・豆腐ペースト	米 人参 豆腐	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
30	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	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
31	木	かゆペースト 小松菜・豆腐ペースト	米 小松菜 豆腐	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 五十嵐 航輝

2019



1月の献立

うらわポポロ保育園

中期 8~9ヶ月

日	曜日	午前 10時45分		午後 14時45分	
		献立名	材料	献立名	材料
4	金	かゆ ブロッコリーのサラダ 豚肉と玉ねぎのここと煮	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参	かゆ すまし汁 冬瓜の煮物 じゃが芋のやわらか煮	米 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 冬瓜 人参 インゲン 大根菜
5	土	かゆ キャベツのサラダ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 卵黄 豚肉 玉ねぎ インゲン キャベツ 人参	かゆ みそ汁 黄金カレイと白菜のやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 白菜 玉ねぎ
7	月	かゆ みそ汁 スケソウタラとじゃが芋のホクホク煮	米 助宗タラ 玉ねぎ じゃが芋 人参 花ふ 卵黄	かゆ みそ汁 キャベツのサラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜
8	火	かゆ さつま芋のマッシュ 鶏肉と野菜のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 ほうれん草 ミルク さつま芋	かゆ みそ汁 おふのふわふわ玉子とじ 白糸タラとじゃが芋のホクホク煮 りんご	米 白糸タラ じゃが芋 焼ふ 玉ねぎ 小松菜 人参 卵黄 りんご
9	水	かゆ みそ汁 かぼちゃのサラダ 黄金カレイと野菜のやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 大根 かぼちゃ 豆腐	かゆ みそ汁 パナナ 鶏ささみと野菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 ほうれん草 人参 キャベツ パナナ
10	木	かゆ すまし汁 キャベツのサラダ 豚ひき肉と野菜のとろとろ煮	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 小松菜 キャベツ パプリカ赤 花ふ	かゆ みそ汁 鶏肉とかぶのだし煮 秋鮭と人参のやわらか煮	米 秋鮭 人参 鶏肉 かぶ チンゲン菜
11	金	かゆ きゅうりのサラダ 鶏肉と白菜のくたくた煮 白糸タラのトマト煮	米 鶏肉 人参 白菜 白糸タラ トマト きゅうり	かゆ みそ汁 大根のだし煮 豆腐と豚肉のとろとろ煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 さつま芋
12	土	かゆ すまし汁 鶏ささみとキャベツの玉子とじ煮	米 鶏肉 キャベツ 人参 卵黄 玉ねぎ	かゆ みそ汁 豚肉と野菜のやわらか煮 スケソウタラとかぶのだし煮 りんご	米 助宗タラ かぶ 豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 豆腐 りんご
15	火	かゆ みそ汁 豚肉と玉ねぎのとろとろ煮 助宗タラと人参のだし煮	米 助宗タラ 人参 豚肉 玉ねぎ インゲン キャベツ 豆腐	かゆ みそ汁 じゃが芋のマッシュ 鶏肉と大根のじんわり煮	米 鶏肉 大根 じゃが芋 人参 白菜
16	水	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 豚肉と野菜のとろとろ煮	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ チンゲン菜	かゆ みそ汁 鶏肉と白菜のサラダ 白糸タラと人参のやわらか煮 りんご	米 白糸タラ 人参 鶏肉 白菜 かぶ 卵黄 りんご
17	木	かゆ すまし汁 豆腐の玉子とじ 秋鮭と小松菜のくたくた煮	米 秋鮭 小松菜 人参 豆腐 玉ねぎ 卵黄 大根	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 豚肉と玉ねぎのとろとろ煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
18	金	かゆ キャベツのサラダ パナナ 豚肉と玉ねぎのここと煮	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 パナナ	かゆ 大根の煮物 じゃが芋のやわらか煮	米 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 大根 人参
19	土	かゆ きゅうりと人参のサラダ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 卵黄 豚肉 玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参	かゆ みそ汁 豆腐と白菜のくたくた煮 黄金カレイと人参のやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 豆腐 白菜 玉ねぎ
21	月	かゆ みそ汁 りんご スケソウタラとじゃが芋のホクホク煮	米 助宗タラ 玉ねぎ じゃが芋 人参 花ふ 卵黄 りんご	かゆ みそ汁 キャベツのサラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 豆腐
22	火	かゆ さつま芋のマッシュ 鶏肉と野菜のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 ほうれん草 ミルク さつま芋	かゆ みそ汁 おふのふわふわ玉子とじ 白糸タラとじゃが芋のホクホク煮	米 白糸タラ じゃが芋 焼ふ 玉ねぎ 小松菜 人参 卵黄 白菜
23	水	かゆ みそ汁 かぼちゃのサラダ 黄金カレイと野菜のやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 大根 かぼちゃ 豆腐	かゆ みそ汁 パナナ 鶏ささみと野菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 ほうれん草 人参 キャベツ パナナ
24	木	かゆ すまし汁 キャベツのサラダ 豚ひき肉と野菜のとろとろ煮	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 小松菜 キャベツ パプリカ赤 花ふ	かゆ みそ汁 鶏肉とかぶのだし煮 秋鮭と人参のやわらか煮	米 秋鮭 人参 鶏肉 かぶ チンゲン菜
25	金	かゆ 白菜のサラダ パナナ 白糸タラのトマト煮	米 白糸タラ トマト 人参 白菜 きゅうり パナナ	かゆ みそ汁 大根のだし煮 豆腐と豚肉のとろとろ煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 さつま芋
26	土	かゆ すまし汁 鶏ささみとキャベツの玉子とじ煮	米 鶏肉 キャベツ 人参 卵黄 玉ねぎ	かゆ みそ汁 豚肉と野菜のやわらか煮 スケソウタラとかぶのだし煮 りんご	米 助宗タラ かぶ 豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 豆腐 りんご
28	月	鶏肉と野菜のくたくた玉子とじうどん さつま芋のマッシュ りんご	うどん 鶏肉 卵黄 かぶ ほうれん草 人参 さつま芋 りんご	かゆ すまし汁 豚肉と小松菜のやわらか煮 黄金カレイのだし煮	米 黄金カレイ 人参 豚肉 小松菜 かぼちゃ 花ふ
29	火	 煮	米 助宗タラ 人参 豚肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ 豆腐	かゆ みそ汁 じゃが芋のマッシュ 鶏肉と大根のじんわり煮	米 鶏肉 大根 じゃが芋 人参 白菜
30	水	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 豚肉と野菜のとろとろ煮	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ チンゲン菜	かゆ みそ汁 鶏肉と白菜のサラダ 白糸タラと人参のやわらか煮 りんご	米 白糸タラ 人参 鶏肉 白菜 かぶ 卵黄 りんご
31	木	かゆ すまし汁 豆腐の玉子とじ 秋鮭と小松菜のくたくた煮	米 秋鮭 小松菜 人参 豆腐 玉ねぎ 卵黄 大根	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 豚肉と玉ねぎのとろとろ煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ

都合により献立の変更がある場合もあります

栄養士 五十嵐 航輝

2019



1月の献立

うらわポポロ保育園

後期 10~11ヶ月

日	曜日	午前 10時45分		午後 14時45分	
		献立名	材料	献立名	材料
4	金	かゆ ブロッコリーのサラダ 豚肉と玉ねぎのここと煮	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参	かゆ すまし汁 冬瓜の煮物 じゃが芋と大豆のやわらか煮	米 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 大豆 冬瓜 人参 インゲン 大根菜
5	土	かゆ スープ キャベツのサラダ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 玉子 豚肉 玉ねぎ インゲン キャベツ 人参 ワカメ	かゆ みそ汁 黄金カレイと白菜のやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 白菜 玉ねぎ
7	月	かゆ みそ汁 スケソウタラとじゃが芋のホクホク煮	米 助宗タラ 玉ねぎ じゃが芋 人参 花ふ 玉子	かゆ みそ汁 キャベツのサラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜
8	火	かゆ さつま芋のマッシュ 鶏肉と野菜のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 ほうれん草 ミルク さつま芋	かゆ みそ汁 おふのふわふわ玉子とじ 白糸タラとじゃが芋のホクホク煮 りんご	米 白糸タラ じゃが芋 焼ふ 玉ねぎ 小松菜 人参 玉子 りんご
9	水	かゆ みそ汁 かぼちゃのサラダ 黄金カレイと野菜のやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 大根 かぼちゃ もやし ワカメ 豆腐	かゆ みそ汁 パナナ 鶏ささみと野菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 ほうれん草 人参 キャベツ パナナ
10	木	かゆ すまし汁 キャベツのサラダ 豚ひき肉と野菜のとろとろ煮	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 小松菜 キャベツ パプリカ赤 花ふ	かゆ みそ汁 鶏肉とかぶのだし煮 秋鮭と人参のやわらか煮	米 秋鮭 人参 鶏肉 かぶ チンゲン菜 しめじ
11	金	かゆ きゅうりのサラダ 鶏肉と白菜のくたくた煮 白糸タラのトマト煮	米 鶏肉 人参 白菜 白糸タラ トマト きゅうり	かゆ みそ汁 大根のだし煮 豆腐と豚肉のとろとろ煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 さつま芋 えのき草
12	土	かゆ すまし汁 鶏ささみとキャベツの玉子とじ煮	米 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 玉ねぎ ワカメ	かゆ みそ汁 豚肉と野菜のやわらか煮 スケソウタラとかぶのだし煮 りんご	米 助宗タラ かぶ 豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 豆腐 りんご
15	火	かゆ みそ汁 豚肉と玉ねぎのとろとろ煮 助宗タラと人参のだし煮	米 助宗タラ 人参 豚肉 玉ねぎ インゲン キャベツ 豆腐	かゆ みそ汁 じゃが芋のマッシュ 鶏肉と大根のじんわり煮	米 鶏肉 大根 じゃが芋 しめじ 人参 白菜
16	水	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 豚肉と野菜のとろとろ煮	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ チンゲン菜	かゆ みそ汁 鶏肉と白菜のサラダ 白糸タラと人参のやわらか煮 りんご	米 白糸タラ 人参 鶏肉 白菜 ワカメ かぶ 玉子 りんご
17	木	かゆ すまし汁 豆腐の玉子とじ 秋鮭と小松菜のくたくた煮	米 秋鮭 小松菜 人参 豆腐 玉ねぎ 玉子 大根 ワカメ	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 豚肉と玉ねぎのとろとろ煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
18	金	かゆ キャベツのサラダ パナナ 豚肉と玉ねぎのここと煮	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 パナナ	かゆ 大根の煮物 じゃが芋と大豆のやわらか煮	米 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ブロッコリー 大根 人参 しめじ
19	土	かゆ スープ きゅうりと人参のサラダ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 ワカメ	かゆ みそ汁 豆腐と白菜のくたくた煮 黄金カレイと人参のやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 豆腐 白菜 玉ねぎ
21	月	かゆ みそ汁 りんご スケソウタラとじゃが芋のホクホク煮	米 助宗タラ 玉ねぎ じゃが芋 人参 花ふ 玉子 りんご	かゆ みそ汁 キャベツのサラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 豆腐
22	火	かゆ さつま芋のマッシュ 鶏肉と野菜のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 ほうれん草 ミルク さつま芋	かゆ みそ汁 おふのふわふわ玉子とじ 白糸タラとじゃが芋のホクホク煮	米 白糸タラ じゃが芋 焼ふ 玉ねぎ 小松菜 人参 玉子 白菜
23	水	かゆ みそ汁 かぼちゃのサラダ 黄金カレイと野菜のやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 大根 かぼちゃ 豆腐 もやし ワカメ	かゆ みそ汁 パナナ 鶏ささみと野菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 ほうれん草 人参 キャベツ パナナ
24	木	かゆ すまし汁 キャベツのサラダ 豚ひき肉と野菜のとろとろ煮	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 小松菜 キャベツ パプリカ赤 花ふ	かゆ みそ汁 鶏肉とかぶのだし煮 秋鮭と人参のやわらか煮	米 秋鮭 人参 鶏肉 かぶ チンゲン菜 しめじ
25	金	かゆ 白菜のサラダ パナナ 白糸タラのトマト煮	米 白糸タラ トマト 人参 白菜 きゅうり パナナ	かゆ みそ汁 大根のだし煮 豆腐と豚肉のとろとろ煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 さつま芋 えのき草
26	土	かゆ すまし汁 鶏ささみとキャベツの玉子とじ煮	米 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 玉ねぎ ワカメ	かゆ みそ汁 豚肉と野菜のやわらか煮 スケソウタラとかぶのだし煮 りんご	米 助宗タラ かぶ 豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 豆腐 りんご
28	月	鶏肉と野菜のくたくた玉子とじうどん さつま芋と大豆のマッシュ りんご	うどん 鶏肉 玉子 かぶ 人参 ほうれん草 さつま芋 大豆 りんご	かゆ すまし汁 豚肉と小松菜のやわらか煮 黄金カレイとワカメのだし煮	米 黄金カレイ 人参 豚肉 ワカメ 小松菜 かぼちゃ 花ふ
29	火	かゆ みそ汁 豚肉と玉ねぎのとろとろ煮 助宗タラと人参のだし煮	米 助宗タラ 人参 豚肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ 豆腐	かゆ みそ汁 じゃが芋のマッシュ 鶏肉と大根のじんわり煮	米 鶏肉 大根 じゃが芋 しめじ 人参 白菜
30	水	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 豚肉と野菜のとろとろ煮	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ チンゲン菜	かゆ みそ汁 鶏肉と白菜のサラダ 白糸タラと人参のやわらか煮 りんご	米 白糸タラ 人参 鶏肉 ワカメ 白菜 かぶ 玉子 りんご
31	木	かゆ すまし汁 豆腐の玉子とじ 秋鮭と小松菜のくたくた煮	米 秋鮭 小松菜 人参 豆腐 玉ねぎ 玉子 大根 ワカメ	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 豚肉と玉ねぎのとろとろ煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ

都合により献立の変更がある場合もあります

栄養士 五十嵐 航輝

2019



1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		
4	金	牛乳 ビスケット	ハヤシライス ブロッコリーとマカロニのサラダ 黄桃	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ ブロッコリー 人参 黄桃	牛乳 アップルゼリー サクサクおふラスク	476kcal 14.6g
5	土	牛乳 せんべい	ご飯 中華スープ キャベツのごまサラダ 玉子と野菜のオイスター炒め	米 玉子 豚肉 玉ねぎ インゲン キャベツ 人参 白すりごま ワカメ ネギ	牛乳 小豆ういろ	446kcal 14.1g
7	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パイン スケソウタラの野菜あんかけ ジャガ芋の甘辛煮	米 助宗タラ 玉ねぎ 三色ピーマン ジャガ芋 人参 グリンピース 花ふ 玉子 パイン	牛乳 カルシウムクッキー くるくるマカロニきなこ	409kcal 15.1g
8	火	牛乳 せんべい	ご飯 さつまいのサラダ オレンジ 冬野菜のクリームシチュー	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 ほうれん草 シチューミクス 牛乳 さつまい 枝豆 ネーブル	牛乳 米粉の人参ケーキ	481kcal 14.0g
9	水	牛乳 ビスケット	納豆ごはん 具だくさん汁 黄金カレイの煮付け かぼちゃの塩金平	米 納豆 黄金カレイ 生姜 人参 大根 かぼちゃ 白すりごま もやし ワカメ 豆腐	牛乳 メロンパン	464kcal 18.8g
10	木	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ キャベツのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 小松菜 コーン キャベツ パプリカ赤 花ふ 長ねぎ	牛乳 ボンデケーキ	434kcal 15.2g
11	金	牛乳 ビスケット	鶏肉とれんこんの炊き込みおにぎり【お弁当献立】 白糸タラのごまつみれ焼き 白菜の中華和え オレンジ	米 鶏肉 人参 れんこん 白糸タラ 粉豆腐 長ねぎ 黒いりごま パン粉 トマト 白菜 きゅうり ネーブル	牛乳 ミニナポリタン	417kcal 16.2g
12	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 枝豆入り玉子サラダ 鶏ささみのカレー風味唐揚げ	米 鶏肉 カレー粉 キャベツ 枝豆 人参 ツナフレーク 玉子 玉ねぎ ワカメ	牛乳 ビーチゼリー かぼちゃ茶巾	425kcal 18.8g
15	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パイン 助宗タラの揚げ煮 チャプチェ	米 助宗タラ 人参 豚肉 春雨 玉ねぎ インゲン 白いりごま キャベツ 豆腐 パイン	牛乳 カルシウムウエハース きな粉くずもち	472kcal 15.9g
16	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ ミックスベジタブル チンゲン菜 油揚げ	牛乳 たぬきうどん	456kcal 16.0g
17	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭の変わり西京風焼き 豆腐の玉子とじ	米 秋鮭 小松菜 人参 豆腐 玉ねぎ 万能ねぎ 玉子 ワカメ 大根 プレーンヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	469kcal 20.0g
18	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス キャベツとマカロニのサラダ パナナ	米 豚肉 タマネギ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ キャベツ 人参 パナナ	牛乳 アップルゼリー サクサクおふラスク	473kcal 14.3g
19	土	牛乳 ビスケット	ご飯 中華スープ きゅうりと人参のごまサラダ 玉子と野菜のオイスター炒め	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 白すりごま ワカメ 長ねぎ	牛乳 小豆ういろ	448kcal 13.9g
21	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 りんご スケソウタラの野菜あんかけ ジャガ芋の甘辛煮	米 助宗タラ 玉ねぎ 三色ピーマン ジャガ芋 人参 グリンピース 花ふ 玉子 りんご	牛乳 カルシウムクッキー くるくるマカロニきなこ	407kcal 15.0g
22	火	牛乳 ビスケット	ご飯 さつまいのサラダ みかん 冬野菜のクリームシチュー	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 ほうれん草 シチューミクス 牛乳 さつまい 枝豆 みかん	牛乳 米粉の人参ケーキ	479kcal 13.9g
23	水	牛乳 せんべい	納豆ご飯 具だくさん汁 黄金カレイの煮付け かぼちゃの塩金平	米 納豆 黄金カレイ 生姜 人参 大根 かぼちゃ 白いりごま もやし ワカメ 豆腐	牛乳 メロンパン	464kcal 18.8g
24	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ キャベツのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 小松菜 コーン キャベツ パプリカ赤 花ふ 長ねぎ	牛乳 ボンデケーキ	434kcal 15.2g
25	金	牛乳 せんべい	雪だるまライス パナナ【お弁当献立】 白糸タラのごまつみれ焼き 白菜の中華和え	米 パナナ 人参 レーズン ウィナー スライスチーズ グリンピース 白糸タラ 粉豆腐 長ねぎ 黒いりごま パン粉 トマト 白菜 きゅうり	牛乳 ミニナポリタン	444kcal 17.6g
26	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 枝豆入り玉子サラダ 鶏ささみのカレー風味唐揚げ	米 鶏肉 カレー粉 キャベツ 枝豆 人参 ツナフレーク 玉子 玉ねぎ ワカメ	牛乳 ビーチゼリー かぼちゃ茶巾	425kcal 18.8g
28	月	牛乳 せんべい	あったか鶏の玉子とじうどん 大豆の甘辛揚げ焼き りんご	うどん 鶏肉 玉子 かぶ ほうれん草 人参 油揚げ 大豆 さつまい りんご	牛乳 ツナカレーピラフおにぎり	470kcal 17.0g
29	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 みかん 助宗タラの揚げ煮 チャプチェ	米 助宗タラ 人参 豚肉 春雨 玉ねぎ ピーマン 白いりごま キャベツ 豆腐 みかん	牛乳 カルシウムウエハース きな粉くずもち	467kcal 15.9g
30	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ ミックスベジタブル チンゲン菜 油揚げ	牛乳 たぬきうどん	456kcal 16.0g
31	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭の変わり西京風焼き 豆腐の玉子とじ	米 秋鮭 小松菜 人参 豆腐 玉ねぎ 万能ねぎ 玉子 ワカメ 大根 プレーンヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	469kcal 20.0g

都合により献立の変更がある場合があります。

2019



1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		
4	金	牛乳 ビスケット	ハヤシライス ブロッコリーとマカロニのサラダ 黄桃	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ ブロッコリー 人参 黄桃	牛乳 アップルゼリー サクサクおふらスク	476kcal 14.6g
5	土	牛乳 せんべい	ご飯 中華スープ キャベツのごまサラダ 玉子と野菜のオイスター炒め	米 玉子 豚肉 玉ねぎ インゲン キャベツ 人参 白すりごま ワカメ ネギ	牛乳 小豆いろいろ	446kcal 14.1g
7	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パイン スケソウタラの野菜あんかけ ジャガ芋の甘辛煮	米 助宗タラ 玉ねぎ 三色ピーマン ジャガ芋 人参 グリンピース 花ふ 玉子 パイン	牛乳 カルシウムクッキー くるくるマカロニきなこ	409kcal 15.1g
8	火	牛乳 せんべい	ご飯 さつま芋のサラダ オレンジ 冬野菜のクリームシチュー	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 ほうれん草 シチューミクス 牛乳 さつま芋 枝豆 ネーブル	牛乳 米粉の人参ケーキ	481kcal 14.0g
9	水	牛乳 ビスケット	納豆ごはん 具だくさん汁 黄金カレイの煮付け かぼちゃの塩金平	米 納豆 黄金カレイ 生姜 人参 大根 かぼちゃ 白すりごま もやし ワカメ 豆腐	牛乳 メロンパン	464kcal 18.8g
10	木	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ キャベツのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 小松菜 コーン キャベツ パプリカ赤 花ふ 長ねぎ	牛乳 ボンデケーキ	434kcal 15.2g
11	金	牛乳 ビスケット	鶏肉とれんこんの炊き込みおにぎり <small>【お弁当献立】</small> 白糸タラのごまつみれ焼き 白菜の中華和え オレンジ	米 鶏肉 人参 れんこん 白糸タラ 粉豆腐 長ねぎ 黒いりごま パン粉 トマト 白菜 きゅうり ネーブル	牛乳 ミニナポリタン	417kcal 16.2g
12	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 枝豆入り玉子サラダ 鶏ささみのカレー風味唐揚げ	米 鶏肉 カレー粉 キャベツ 枝豆 人参 ツナフレーク 玉子 玉ねぎ ワカメ	牛乳 ビーチゼリー かぼちゃ茶巾	425kcal 18.8g
15	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パイン 助宗タラの揚げ煮 チャブチェ	米 助宗タラ 人参 豚肉 春雨 玉ねぎ インゲン 白いりごま キャベツ 豆腐 パイン	牛乳 カルシウムウエハース きな粉くずもち	472kcal 15.9g
16	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ ミックスベジタブル チンゲン菜 油揚げ	牛乳 たぬきうどん	456kcal 16.0g
17	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭の変わり西京風焼き 豆腐の玉子とじ	米 秋鮭 小松菜 人参 豆腐 玉ねぎ 万能ねぎ 玉子 ワカメ 大根 プレーンヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	469kcal 20.0g
18	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス キャベツとマカロニのサラダ パナナ	米 豚肉 タマネギ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ キャベツ 人参 パナナ	牛乳 アップルゼリー サクサクおふらスク	473kcal 14.3g
19	土	牛乳 ビスケット	ご飯 中華スープ きゅうりと人参のごまサラダ 玉子と野菜のオイスター炒め	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 白すりごま ワカメ 長ねぎ	牛乳 小豆いろいろ	448kcal 13.9g
21	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 りんご スケソウタラの野菜あんかけ ジャガ芋の甘辛煮	米 助宗タラ 玉ねぎ 三色ピーマン ジャガ芋 人参 グリンピース 花ふ 玉子 りんご	牛乳 カルシウムクッキー くるくるマカロニきなこ	407kcal 15.0g
22	火	牛乳 ビスケット	ご飯 さつま芋のサラダ みかん 冬野菜のクリームシチュー	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 ほうれん草 シチューミクス 牛乳 さつま芋 枝豆 みかん	牛乳 米粉の人参ケーキ	479kcal 13.9g
23	水	牛乳 せんべい	納豆ご飯 具だくさん汁 黄金カレイの煮付け かぼちゃの塩金平	米 納豆 黄金カレイ 生姜 人参 大根 かぼちゃ 白いりごま もやし ワカメ 豆腐	牛乳 メロンパン	464kcal 18.8g
24	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ キャベツのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 小松菜 コーン キャベツ パプリカ赤 花ふ 長ねぎ	牛乳 ボンデケーキ	434kcal 15.2g
25	金	牛乳 せんべい	雪だるまライス パナナ <small>【お弁当献立】</small> 白糸タラのごまつみれ焼き 白菜の中華和え	米 パナナ 人参 レーズン ウィナー スライスチーズ グリンピース 白糸タラ 粉豆腐 長ねぎ 黒いりごま パン粉 トマト 白菜 きゅうり	牛乳 ミニナポリタン	444kcal 17.6g
26	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 枝豆入り玉子サラダ 鶏ささみのカレー風味唐揚げ	米 鶏肉 カレー粉 キャベツ 枝豆 人参 ツナフレーク 玉子 玉ねぎ ワカメ	牛乳 ビーチゼリー かぼちゃ茶巾	425kcal 18.8g
28	月	牛乳 せんべい	あったか鶏の玉子とじうどん 大豆の甘辛揚げ焼き りんご	うどん 鶏肉 玉子 かぶ ほうれん草 人参 油揚げ 大豆 さつま芋 りんご	牛乳 ツナカレーピラフおにぎり	470kcal 17.0g
29	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 みかん 助宗タラの揚げ煮 チャブチェ	米 助宗タラ 人参 豚肉 春雨 玉ねぎ ピーマン 白いりごま キャベツ 豆腐 みかん	牛乳 カルシウムウエハース きな粉くずもち	467kcal 15.9g
30	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ ミックスベジタブル チンゲン菜 油揚げ	牛乳 たぬきうどん	456kcal 16.0g
31	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭の変わり西京風焼き 豆腐の玉子とじ	米 秋鮭 小松菜 人参 豆腐 玉ねぎ 万能ねぎ 玉子 ワカメ 大根 プレーンヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	469kcal 20.0g

都合により献立の変更がある場合もあります。

2019



1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		
4	金	ハヤシライス ブロッコリーとマカロニのサラダ 黄桃	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ ブロッコリー 人参 黄桃	牛乳 アップルゼリー サクサクおふラスク	634kcal 19.4g
5	土	ご飯 中華スープ キャベツのごまサラダ 玉子と野菜のオイスター炒め	米 玉子 豚肉 玉ねぎ インゲン キャベツ 人参 白すりごま ワカメ ネギ	牛乳 小豆ういろ	595kcal 18.8g
7	月	ご飯 みそ汁 パイン スケソウタラの野菜あんかけ ジャガ芋の甘辛煮	米 助宗タラ 玉ねぎ 三色ピーマン ジャガ芋 人参 グリンピース 花ふ 玉子 パイン	牛乳 カルシウムクッキー くるくるマカロニきなこ	545kcal 20.1g
8	火	ご飯 さつまいのサラダ オレンジ 冬野菜のクリームシチュー	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 ほうれん草 シチューミクス 牛乳 さつまい 枝豆 ネーブル	牛乳 米粉の人参ケーキ	641kcal 18.6g
9	水	納豆ごはん 具だくさん汁 黄金カレイの煮付け かぼちゃの塩金平	米 納豆 黄金カレイ 生姜 人参 大根 かぼちゃ 白すりごま もやし ワカメ 豆腐	牛乳 メロンパン	619kcal 25.0g
10	木	ふりかけご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ キャベツのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 小松菜 コーン キャベツ パプリカ赤 花ふ 長ねぎ	牛乳 ボンデケーキ	579kcal 20.2g
11	金	鶏肉とれんこんの炊き込みおにぎり<お弁当献立> 白糸タラのごまつみれ焼き 白菜の中華和え オレンジ	米 鶏肉 人参 れんこん 白糸タラ 粉豆腐 長ねぎ 黒いりごま パン粉 トマト 白菜 きゅうり ネーブル	牛乳 ミニナポリタン	556kcal 21.6g
12	土	ご飯 すまし汁 枝豆入り玉子サラダ 鶏ささみのカレー風味唐揚げ	米 鶏肉 カレー粉 キャベツ 枝豆 人参 ツナフレーク 玉子 玉ねぎ ワカメ	牛乳 ビーチゼリー かぼちゃ茶巾	567kcal 25.0g
15	火	ご飯 みそ汁 パイン 助宗タラの揚げ煮 チャプチェ	米 助宗タラ 人参 豚肉 春雨 玉ねぎ インゲン 白いりごま キャベツ 豆腐 パイン	牛乳 カルシウムウエハース きな粉くずもち	629kcal 21.2g
16	水	ふりかけご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ ミックスベジタブル チンゲン菜 油揚げ	牛乳 たぬきうどん	608kcal 21.3g
17	木	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭の変わり西京風焼き 豆腐の玉子とじ	米 秋鮭 小松菜 人参 豆腐 玉ねぎ 万能ねぎ 玉子 ワカメ 大根 プレーンヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	625kcal 26.6g
18	金	ハヤシライス キャベツとマカロニのサラダ パナナ	米 豚肉 タマネギ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ キャベツ 人参 パナナ	牛乳 アップルゼリー サクサクおふラスク	631kcal 19.1g
19	土	ご飯 中華スープ きゅうりと人参のごまサラダ 玉子と野菜のオイスター炒め	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 白すりごま ワカメ 長ねぎ	牛乳 小豆ういろ	597kcal 18.5g
21	月	ご飯 みそ汁 りんご スケソウタラの野菜あんかけ ジャガ芋の甘辛煮	米 助宗タラ 玉ねぎ 三色ピーマン ジャガ芋 人参 グリンピース 花ふ 玉子 りんご	牛乳 カルシウムクッキー くるくるマカロニきなこ	542kcal 20.0g
22	火	ご飯 さつまいのサラダ みかん 冬野菜のクリームシチュー	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 ほうれん草 シチューミクス 牛乳 さつまい 枝豆 みかん	牛乳 米粉の人参ケーキ	638kcal 18.5g
23	水	納豆ご飯 具だくさん汁 黄金カレイの煮付け かぼちゃの塩金平	米 納豆 黄金カレイ 生姜 人参 大根 かぼちゃ 白いりごま もやし ワカメ 豆腐	牛乳 メロンパン	619kcal 25.0g
24	木	ふりかけご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ キャベツのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 小松菜 コーン キャベツ パプリカ赤 花ふ 長ねぎ	牛乳 ボンデケーキ	579kcal 20.2g
25	金	雪だるまライス パナナ<お弁当献立> 白糸タラのごまつみれ焼き 白菜の中華和え	米 パナナ 人参 レーズン ウィナー スライスチーズ グリンピース 白糸タラ 粉豆腐 長ねぎ 黒いりごま パン粉 トマト 白菜 きゅうり	牛乳 ミニナポリタン	592kcal 23.4g
26	土	ご飯 すまし汁 枝豆入り玉子サラダ 鶏ささみのカレー風味唐揚げ	米 鶏肉 カレー粉 キャベツ 枝豆 人参 ツナフレーク 玉子 玉ねぎ ワカメ	牛乳 ビーチゼリー かぼちゃ茶巾	567kcal 25.0g
28	月	あったか鶏の玉子とじうどん 大豆の甘辛揚げ焼き りんご	うどん 鶏肉 玉子 かぶ ほうれん草 人参 油揚げ 大豆 さつまい りんご	牛乳 ツナカレーピラフおにぎり	627kcal 22.7g
29	火	ご飯 みそ汁 みかん 助宗タラの揚げ煮 チャプチェ	米 助宗タラ 人参 豚肉 春雨 玉ねぎ ピーマン 白いりごま キャベツ 豆腐 みかん	牛乳 カルシウムウエハース きな粉くずもち	622kcal 21.2g
30	水	ふりかけご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ ミックスベジタブル チンゲン菜 油揚げ	牛乳 たぬきうどん	608kcal 21.3g
31	木	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭の変わり西京風焼き 豆腐の玉子とじ	米 秋鮭 小松菜 人参 豆腐 玉ねぎ 万能ねぎ 玉子 ワカメ 大根 プレーンヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	625kcal 26.6g

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 五十嵐 航輝