

2019



2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
1	金	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
2	土	かゆ・さつまいペースト りんごペースト	米 さつまい りんご	かゆ・豆腐ペースト	米 豆腐
4	月	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	米 人参
5	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参	かゆ・豆腐ペースト りんごペースト	米 豆腐 りんご
6	水	かゆペースト パナナペースト カラスカレイ・人参ペースト	米 パナナ カラスカレイ 人参	かゆペースト じゃが芋・しらす干しペースト	米 じゃが芋 しらす干し
7	木	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐	かゆペースト スケソウタラ・大根ペースト	米 助宗タラ 大根
8	金	かゆペースト シロイトタラ・白菜ペースト	米 白糸タラ 白菜	かゆ・かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
9	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋	かゆ・豆腐ペースト りんごペースト	米 豆腐 りんご
12	火	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 さつまいペースト	米 さつまい
13	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐	かゆペースト スケソウタラ・白菜ペースト	米 助宗タラ 白菜
14	木	人参かゆペースト 大根ペースト	米 人参 大根	かゆ・人参ペースト	米 人参
15	金	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
16	土	かゆ・さつまいペースト りんごペースト	米 さつまい りんご	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
18	月	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 人参ペースト	米 人参
19	火	かゆ・白菜ペースト	米 白菜	かゆ・豆腐ペースト りんごペースト	米 豆腐 りんご
20	水	かゆペースト パナナペースト カラスカレイ・人参ペースト	米 パナナ カラスカレイ 人参	かゆペースト じゃが芋・しらす干しペースト	米 じゃが芋 しらす干し
21	木	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐	かゆペースト スケソウタラ・大根ペースト	米 助宗タラ 大根
22	金	かゆペースト シロイトタラ・白菜ペースト	米 白糸タラ 白菜	かゆ・かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
23	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋	かゆ・豆腐ペースト りんごペースト	米 豆腐 りんご
25	月	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	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
26	火	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 さつまいペースト	米 さつまい
27	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐	かゆペースト スケソウタラペースト パナナペースト	米 助宗タラ パナナ
28	木	人参かゆペースト 大根ペースト	米 人参 大根	かゆ・人参ペースト	米 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 五十嵐 航輝

2019



2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
1	金	かゆ 人参ときゅうりのサラダ 鶏肉と野菜のコトコ煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり	かゆ みそ汁 野菜の豆乳煮 豚肉と大根のやわらか煮	米 ジャガ芋 玉ねぎ ほうれん草 豆乳 豚肉 大根 パプリカ赤 焼ひ
2	土	かゆ みそ汁 りんご スケソウタラと野菜のやわらか煮	米 助宗タラ 人参 白菜 さつま芋 りんご	かゆ みそ汁 鶏肉の玉子とじ 茹で野菜	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 小松菜 人参 かぼちゃ 豆腐
4	月	かゆ みそ汁 鶏とかぼちゃのだし煮 黄金カレイとほうれん草のやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 豆腐	かゆ みそ汁 三色和え 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ キャベツ 人参 卵黄 かぶ
5	火	かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ 豚肉と野菜のトマトミルク煮	米 豚肉 玉ねぎ ミルク トマト 白菜 人参 花ひ	かゆ みそ汁 豆腐の玉子とじ 白糸タラとチンゲン菜のだし煮 りんご	米 白糸タラ チンゲン菜 人参 豆腐 玉ねぎ 卵黄 大根 りんご
6	水	かゆ ころころサラダ パナナ カラスカレイと小松菜のくたくた煮	米 カラスカレイ 小松菜 人参 きゅうり 大根 パプリカ赤 パナナ	かゆ 白菜としらすの和え物 豚肉とじゃが芋のほくほく煮	米 豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 白菜 しらす干し
7	木	かゆ お豆腐サラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 キャベツ	かゆ みそ汁 鶏肉と大根のやわらか煮 スケソウタラとブロッコリーのだし煮	米 助宗タラ ブロッコリー 鶏肉 大根 人参 花ひ
8	金	かゆ みそ汁 お心のふわふわ玉子とじ煮 白糸タラとさつま芋のとろとろ煮	米 白糸タラ さつま芋 焼ひ 玉ねぎ 人参 卵黄 白菜	かゆ すまし汁 豚肉と玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参の和え物	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ赤 小松菜 人参 かぼちゃ
9	土	かゆ すまし汁 鶏肉のトマト煮 ジャガ芋と人参のマッシュ	米 鶏肉 トマト ピーマン ジャガ芋 人参 ソーメン	かゆ みそ汁 りんご 野菜の玉子とじ	米 卵黄 玉ねぎ キャベツ 人参 豆腐 りんご
12	火	かゆ スープ 秋鮭と野菜のミルク煮 キャベツと人参の和え物	米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク キャベツ 人参 かぼちゃ	かゆ みそ汁 さつま芋のやわらか煮	米 さつま芋 玉ねぎ ブロッコリー 卵黄 チンゲン菜
13	水	かゆ 豚肉と豆腐のやわらか煮 小松菜とささみの和え物	米 豚肉 豆腐 小松菜 人参 鶏肉	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ スケソウタラのトマト煮	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト かぼちゃ 白菜
14	木	人参かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 人参 鶏肉 キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ	かゆ みそ汁 野菜の豆乳煮 豚肉と野菜の玉子とじ煮	米 玉ねぎ 白菜 人参 豆乳 豚肉 ピーマン 卵黄 花ひ
15	金	かゆ みそ汁 鶏肉のトマト煮 キャベツサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ かぶ	かゆ みそ汁 野菜の豆乳煮 豚肉と大根のやわらか煮	米 ジャガ芋 玉ねぎ ほうれん草 豆乳 豚肉 大根 パプリカ赤 焼ひ
16	土	かゆ みそ汁 りんご スケソウタラと野菜のやわらか煮	米 助宗タラ 人参 白菜 さつま芋 りんご	かゆ みそ汁 豚肉の玉子とじ 茹で野菜	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 小松菜 人参 かぼちゃ 豆腐
18	月	かゆ みそ汁 鶏とかぼちゃのだし煮 黄金カレイとほうれん草のやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 豆腐	かゆ みそ汁 三色和え 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ キャベツ 人参 卵黄 かぶ
19	火	かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ 豚肉と野菜のトマトミルク煮	米 豚肉 玉ねぎ ミルク トマト 白菜 人参 花ひ	かゆ みそ汁 豆腐の玉子とじ 白糸タラとチンゲン菜のだし煮 りんご	米 白糸タラ チンゲン菜 人参 豆腐 玉ねぎ 卵黄 大根 りんご
20	水	かゆ ころころサラダ パナナ カラスカレイと小松菜のくたくた煮	米 カラスカレイ 小松菜 人参 きゅうり 大根 パプリカ赤 パナナ	かゆ 白菜としらすの和え物 豚肉とじゃが芋のほくほく煮	米 豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 白菜 しらす干し
21	木	かゆ お豆腐サラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 キャベツ	かゆ みそ汁 鶏肉と大根のやわらか煮 スケソウタラとブロッコリーのだし煮	米 助宗タラ ブロッコリー 鶏肉 大根 人参 花ひ
22	金	かゆ みそ汁 お心のふわふわ玉子とじ煮 白糸タラとさつま芋のとろとろ煮	米 白糸タラ さつま芋 焼ひ 玉ねぎ 人参 卵黄 白菜	かゆ すまし汁 豚肉と玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参の和え物	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ赤 小松菜 人参 かぼちゃ
23	土	かゆ すまし汁 鶏肉のトマト煮 ジャガ芋と人参のマッシュ	米 鶏肉 トマト ピーマン ジャガ芋 人参 ソーメン	かゆ みそ汁 りんご 野菜の玉子とじ	米 卵黄 玉ねぎ キャベツ 人参 豆腐 りんご
25	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 大根ときゅうりのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ ジャガ芋 人参 ミルク 大根 きゅうり りんご	かゆ すまし汁 黄金カレイの味噌煮 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 鶏肉 玉ねぎ 小松菜
26	火	かゆ スープ 秋鮭と野菜のミルク煮 キャベツと人参の和え物	米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク キャベツ 人参 かぼちゃ	かゆ みそ汁 さつま芋のやわらか煮	米 さつま芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 卵黄 チンゲン菜
27	水	かゆ 豚肉と豆腐のやわらか煮 小松菜とささみの和え物	米 豚肉 豆腐 小松菜 人参 鶏肉	かゆ かぼちゃのマッシュ パナナ スケソウタラのトマト煮	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト かぼちゃ パナナ
28	木	人参かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 人参 鶏肉 キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ	かゆ みそ汁 野菜の豆乳煮 豚肉と野菜の玉子とじ煮	米 白菜 人参 豆乳 豚肉 玉ねぎ ピーマン 卵黄 花ひ

2019



2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
1	金	かゆ わかめサラダ 鶏肉と野菜のコトコ煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ブロッコリー キャベツ ワカメ 人参 きゅうり	かゆ みそ汁 大豆と野菜の豆乳煮 豚肉と大根のやわらか煮	米 大豆 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 豆乳 豚肉 大根 パプリカ赤 もやし 焼ひ
2	土	かゆ みそ汁 りんご スケソウタラと野菜のやわらか煮	米 助宗タラ 人参 白菜 さつまいも えのき茸 りんご	かゆ みそ汁 鶏肉の玉子とじ 茹で野菜	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 小松菜 人参 かぼちゃ 豆腐
4	月	かゆ みそ汁 鶏とかぼちゃのだし煮 黄金カレイとほうれん草のやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 豆腐	かゆ みそ汁 三色和え 豚肉と大豆のやわらか煮	米 大豆 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 玉子 かぶ ワカメ
5	火	かゆ みそ汁 白菜とワカメのサラダ 豚肉と野菜のトマトミルク煮	米 豚肉 玉ねぎ ミルク トマト 白菜 人参 ワカメ 花ひ	かゆ みそ汁 豆腐の玉子とじ 白糸タラとチンゲン菜のだし煮 りんご	米 白糸タラ チンゲン菜 人参 豆腐 玉ねぎ 玉子 大根 しめじ りんご
6	水	かゆ お豆のころころサラダ パナナ カラスカレイと小松菜のくたくた煮	米 カラスカレイ 小松菜 人参 大豆 きゅうり 大根 パプリカ赤 もやし パナナ	かゆ みそ汁 白菜としらすの和え物 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 白菜 しらす干し えのき茸
7	木	かゆ スープ お豆腐サラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 キャベツ 玉子 ワカメ	かゆ みそ汁 鶏肉と大根のやわらか煮 スケソウタラとブロッコリーのだし煮	米 助宗タラ ブロッコリー 鶏肉 大根 人参 花ひ
8	金	かゆ みそ汁 おふのふわふわ玉子とじ煮 白糸タラとさつまいものとろとろ煮	米 白糸タラ さつまいも 焼ひ 玉ねぎ 人参 玉子 白菜	かゆ すまし汁 豚肉と玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参の和え物	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ赤 小松菜 人参 かぼちゃ えのき茸
9	土	かゆ すまし汁 鶏肉のトマト煮 じゃが芋と人参のマッシュ	米 鶏肉 トマト ピーマン じゃが芋 人参 ソーメン ワカメ	かゆ みそ汁 りんご 野菜の玉子とじ	米 玉子 玉ねぎ キャベツ 人参 豆腐 りんご
12	火	かゆ スープ 秋鮭と野菜のミルク煮 キャベツと人参の和え物	米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク キャベツ 人参 かぼちゃ	かゆ みそ汁 さつまいものやわらか煮	米 さつまいも 玉ねぎ ブロッコリー 枝豆 玉子 チンゲン菜
13	水	かゆ スープ 豚肉と豆腐のやわらか煮 小松菜とささみの和え物	米 豚肉 豆腐 小松菜 人参 鶏肉 しめじ	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ スケソウタラのトマト煮	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト かぼちゃ 白菜
14	木	人参かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 人参 鶏肉 キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ	かゆ みそ汁 野菜の豆乳煮 豚肉と野菜の玉子とじ煮	米 玉ねぎ 白菜 人参 豆乳 豚肉 もやし ピーマン 玉子 花ひ
15	金	かゆ みそ汁 鶏肉のトマト煮 わかめサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト ワカメ キャベツ かぶ	かゆ みそ汁 大豆と野菜の豆乳煮 豚肉と大根のやわらか煮	米 大豆 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 豆乳 豚肉 大根 パプリカ赤 もやし 焼ひ
16	土	かゆ みそ汁 りんご スケソウタラと野菜のやわらか煮	米 助宗タラ 人参 白菜 さつまいも えのき茸 りんご	かゆ みそ汁 豚肉の玉子とじ 茹で野菜	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 小松菜 人参 かぼちゃ 豆腐
18	月	かゆ みそ汁 鶏とかぼちゃのだし煮 黄金カレイとほうれん草のやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 豆腐	かゆ みそ汁 三色和え 豚肉と大豆のやわらか煮	米 大豆 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 玉子 かぶ ワカメ
19	火	かゆ みそ汁 白菜とワカメのサラダ 豚肉と野菜のトマトミルク煮	米 豚肉 玉ねぎ ミルク トマト 白菜 人参 ワカメ 花ひ	かゆ みそ汁 豆腐の玉子とじ 白糸タラとチンゲン菜のだし煮 りんご	米 白糸タラ チンゲン菜 人参 豆腐 玉ねぎ 玉子 大根 しめじ りんご
20	水	かゆ すまし汁 お豆のころころサラダ カラスカレイと小松菜のくたくた煮 パナナ	米 もやし カラスカレイ 小松菜 人参 大豆 きゅうり 大根 パプリカ赤 パナナ	かゆ みそ汁 白菜としらすの和え物 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 白菜 しらす干し えのき茸
21	木	かゆ スープ お豆腐サラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 キャベツ 玉子 ワカメ	かゆ みそ汁 鶏肉と大根のやわらか煮 スケソウタラとブロッコリーのだし煮	米 助宗タラ ブロッコリー 鶏肉 大根 人参 花ひ
22	金	かゆ みそ汁 おふのふわふわ玉子とじ煮 白糸タラとさつまいものとろとろ煮	米 白糸タラ さつまいも 焼ひ 玉ねぎ 人参 玉子 白菜	かゆ すまし汁 豚肉と玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参の和え物	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ赤 小松菜 人参 かぼちゃ えのき茸
23	土	かゆ すまし汁 鶏肉のトマト煮 じゃが芋と人参のマッシュ	米 鶏肉 トマト ピーマン じゃが芋 人参 ソーメン ワカメ	かゆ みそ汁 りんご 野菜の玉子とじ	米 玉子 玉ねぎ キャベツ 人参 豆腐 りんご
25	月	かゆ 豚肉と大豆のミルク煮 大根ときゅうりのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大豆 大根 きゅうり りんご	かゆ すまし汁 黄金カレイの味噌煮 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 ワカメ 鶏肉 玉ねぎ 小松菜
26	火	かゆ スープ 秋鮭と野菜のミルク煮 キャベツと人参の和え物	米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク キャベツ 人参 かぼちゃ	かゆ みそ汁 さつまいものやわらか煮	米 さつまいも 玉ねぎ ブロッコリー 人参 枝豆 玉子 チンゲン菜
27	水	かゆ スープ 豚肉と豆腐のやわらか煮 小松菜とささみの和え物	米 豚肉 豆腐 小松菜 人参 鶏肉 しめじ	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ スケソウタラのトマト煮 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト かぼちゃ もやし パナナ
28	木	人参かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 人参 鶏肉 キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ	かゆ みそ汁 野菜の豆乳煮 豚肉と野菜の玉子とじ煮	米 白菜 人参 豆乳 豚肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 花ひ えのき茸

2019



2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	金	牛乳 ビスケット	赤おにさんライス 野菜のだし煮 キャベツとワカメのナムル風サラダ【イベント献立】	米 玉ねぎ スパゲッティ ウインナー レーズン きゅうり 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ 白いりごま	牛乳 恵方巻クレープ	481kcal 14.4g
2	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 りんご スケソウタラの煮付け 炒りおから	米 助宗タラ 生姜 人参 白菜 油揚げ おから ごぼう 枝豆 ひじき さつまいも えのき茸 りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	448kcal 16.7g
4	月	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ 黄金カレイの揚げ煮 鶏とかぼちゃのソテー	米 黄金カレイ 人参 ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ レッドピーマン 玉ねぎ 豆腐 ネーブル	牛乳 オニオンコーンパン	455kcal 19.4g
5	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜とわかめのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト 白菜 人参 ワカメ 白いりごま 花ふ 長ねぎ	牛乳 鉄強化ビーゼリー かぼちゃもち	426kcal 14.0g
6	水	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 パナナ カラスカレイの和風ステーキ お豆のころころサラダ	米 カラスカレイ 生姜 小松菜 人参 大豆 きゅうり 大根 パプリカ赤 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 ハムチーズトースト	423kcal 17.0g
7	木	牛乳 せんべい	スパゲティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐 キャベツ ツナフレーク コーン 玉子 ワカメ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	466kcal 19.1g
8	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラのココロ甘辛揚げ おふのふわふわ煮	米 白糸タラ 白いりごま さつまいも 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 白菜 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 豆乳スコーン	470kcal 17.9g
9	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん すまし汁 鶏ささみのチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 納豆 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ トマト じゃが芋 人参 ピーマン ソーメン ワカメ	牛乳 米粉のパンケーキ	464kcal 20.7g
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ 黄桃 秋鮭のクリームソース ひじきのサラダ	米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき キャベツ 人参 かぼちゃ コーン 黄桃	牛乳 鉄カルウエハース オレンジゼリー	380kcal 12.8g
13	水	牛乳 せんべい	ご飯 はるさめスープ 麻婆豆腐 小松菜とささみの和え物	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 グリンピース 小松菜 人参 鶏肉 春雨 しめじ	牛乳 塩せんべい さつまいもミルクくずもち	442kcal 16.8g
14	木	牛乳 ビスケット	きんぴらご飯 みそ汁 くるくるマカロニサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 ごぼう 人参 鶏肉 キャベツ 大根 万能ねぎ ツイストマカロニ きゅうり 玉ねぎ なめこ	牛乳 りんごのバター煮	446kcal 13.1g
15	金	牛乳 せんべい	カレー風味ピラフ みそ汁 手作りヘルシーナゲット キャベツとワカメのナムル風サラダ	米 玉ねぎ ウインナー カレー粉 グリンピース 鶏肉 粉豆腐 人参 トマト キャベツ ワカメ 白いりごま かぶ 水菜	牛乳 ホットケーキ	474kcal 15.3g
16	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 りんご スケソウタラの煮付け 炒りおから	米 助宗タラ 生姜 人参 白菜 油揚げ おから ごぼう 枝豆 ひじき さつまいも えのき茸 りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	448kcal 16.7g
18	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ 黄金カレイの揚げ煮 鶏とかぼちゃのソテー	米 黄金カレイ 人参 ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ レッドピーマン 玉ねぎ 豆腐 ネーブル	牛乳 オニオンコーンパン	455kcal 19.4g
19	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜とわかめのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト 白菜 人参 ワカメ 白いりごま 花ふ 長ねぎ	牛乳 鉄強化ビーゼリー かぼちゃもち	426kcal 14.0g
20	水	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 パナナ カラスカレイの和風ステーキ お豆のころころサラダ	米 カラスカレイ 生姜 小松菜 人参 大豆 きゅうり 大根 パプリカ赤 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 ハムチーズトースト	423kcal 17.0g
21	木	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐 キャベツ ツナフレーク コーン 玉子 ワカメ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	466kcal 19.1g
22	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラのココロ甘辛揚げ おふのふわふわ煮	米 白糸タラ 白いりごま さつまいも 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 白菜 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 豆乳スコーン	470kcal 17.9g
23	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん すまし汁 鶏ささみのチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 納豆 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ トマト じゃが芋 人参 ピーマン ソーメン ワカメ	牛乳 米粉のパンケーキ	464kcal 20.7g
25	月	牛乳 せんべい	大豆入りカレーライス 大根サラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 カレールー 牛乳 大根 きゅうり りんご	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	479kcal 15.2g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ オレンジ 秋鮭のクリームソース ひじきのサラダ	米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき キャベツ 人参 かぼちゃ コーン ネーブル	牛乳 鉄カルウエハース オレンジゼリー	375kcal 12.9g
27	水	牛乳 せんべい	ご飯 はるさめスープ 麻婆豆腐 小松菜とささみの和え物	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 グリンピース 小松菜 人参 鶏肉 春雨 しめじ	牛乳 塩せんべい さつまいもミルクくずもち	442kcal 16.8g
28	木	牛乳 ビスケット	きんぴらご飯 みそ汁 くるくるマカロニサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 ごぼう 人参 鶏肉 キャベツ 大根 万能ねぎ ツイストマカロニ きゅうり 玉ねぎ なめこ	牛乳 りんごのバター煮	446kcal 13.1g

都合により献立の変更がある場合があります。

栄養士 五十嵐 航輝

2019



2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	金	牛乳 ビスケット	赤おにさんライス 野菜のだし煮 キャベツとワカメのナムル風サラダ【イベント献立】	米 玉ねぎ スパゲッティ ウィンナー レーズン きゅうり 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ 白いりごま	牛乳 恵方巻クレープ	481kcal 14.4g
2	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 りんご スケソウタラの煮付け 炒りおから	米 助宗タラ 生姜 人参 白菜 油揚げ おから ごぼう 枝豆 ひじき さつまいも えのき茸 りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	448kcal 16.7g
4	月	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ 黄金カレイの揚げ煮 鶏とかぼちゃのソテー	米 黄金カレイ 人参 ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ レッドピーマン 玉ねぎ 豆腐 ネーブル	牛乳 オニオンコーンパン	455kcal 19.4g
5	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜とわかめのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト 白菜 人参 ワカメ 白いりごま 花ふ 長ねぎ	牛乳 鉄強化ビーチーズ かぼちゃもち	426kcal 14.0g
6	水	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 パナナ カラスカレイの和風ステーキ お豆のころころサラダ	米 カラスカレイ 生姜 小松菜 人参 大豆 きゅうり 大根 パプリカ赤 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 ハムチーズトースト	423kcal 17.0g
7	木	牛乳 せんべい	スパゲティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐 キャベツ ツナフレーク コーン 玉子 ワカメ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	466kcal 19.1g
8	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラのココロ甘辛揚げ おふのふわふわ煮	米 白糸タラ 白いりごま さつまいも 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 白菜 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 豆乳スコーン	470kcal 17.9g
9	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん すまし汁 鶏ささみのチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 納豆 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ トマト じゃが芋 人参 ピーマン ソーメン ワカメ	牛乳 米粉のパンケーキ	464kcal 20.7g
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ 黄桃 秋鮭のクリームソース ひじきのサラダ	米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき キャベツ 人参 かぼちゃ コーン 黄桃	牛乳 鉄カルウエハース オレンジゼリー	380kcal 12.8g
13	水	牛乳 せんべい	ご飯 はるさめスープ 麻婆豆腐 小松菜とささみの和え物	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 グリンピース 小松菜 人参 鶏肉 春雨 しめじ	牛乳 塩せんべい さつまいもミルクくずもち	442kcal 16.8g
14	木	牛乳 ビスケット	きんぴらご飯 みそ汁 くるくるマカロニサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 ごぼう 人参 鶏肉 キャベツ 大根 万能ねぎ ツイストマカロニ きゅうり 玉ねぎ なめこ	牛乳 りんごのバター煮	446kcal 13.1g
15	金	牛乳 せんべい	カレー風味ピラフ みそ汁 手作りヘルシーナゲット キャベツとワカメのナムル風サラダ	米 玉ねぎ ウィンナー カレー粉 グリンピース 鶏肉 粉豆腐 人参 トマト キャベツ ワカメ 白いりごま かぶ 水菜	牛乳 ホットケーキ	474kcal 15.3g
16	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 りんご スケソウタラの煮付け 炒りおから	米 助宗タラ 生姜 人参 白菜 油揚げ おから ごぼう 枝豆 ひじき さつまいも えのき茸 りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	448kcal 16.7g
18	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ 黄金カレイの揚げ煮 鶏とかぼちゃのソテー	米 黄金カレイ 人参 ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ レッドピーマン 玉ねぎ 豆腐 ネーブル	牛乳 オニオンコーンパン	455kcal 19.4g
19	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜とわかめのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト 白菜 人参 ワカメ 白いりごま 花ふ 長ねぎ	牛乳 鉄強化ビーチーズ かぼちゃもち	426kcal 14.0g
20	水	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 パナナ カラスカレイの和風ステーキ お豆のころころサラダ	米 カラスカレイ 生姜 小松菜 人参 大豆 きゅうり 大根 パプリカ赤 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 ハムチーズトースト	423kcal 17.0g
21	木	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐 キャベツ ツナフレーク コーン 玉子 ワカメ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	466kcal 19.1g
22	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラのココロ甘辛揚げ おふのふわふわ煮	米 白糸タラ 白いりごま さつまいも 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 白菜 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 豆乳スコーン	470kcal 17.9g
23	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん すまし汁 鶏ささみのチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 納豆 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ トマト じゃが芋 人参 ピーマン ソーメン ワカメ	牛乳 米粉のパンケーキ	464kcal 20.7g
25	月	牛乳 せんべい	大豆入りカレーライス 大根サラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 カレールー 牛乳 大根 きゅうり りんご	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	479kcal 15.2g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ オレンジ 秋鮭のクリームソース ひじきのサラダ	米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき キャベツ 人参 かぼちゃ コーン ネーブル	牛乳 鉄カルウエハース オレンジゼリー	375kcal 12.9g
27	水	牛乳 せんべい	ご飯 はるさめスープ 麻婆豆腐 小松菜とささみの和え物	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 グリンピース 小松菜 人参 鶏肉 春雨 しめじ	牛乳 塩せんべい さつまいもミルクくずもち	442kcal 16.8g
28	木	牛乳 ビスケット	きんぴらご飯 みそ汁 くるくるマカロニサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 ごぼう 人参 鶏肉 キャベツ 大根 万能ねぎ ツイストマカロニ きゅうり 玉ねぎ なめこ	牛乳 りんごのバター煮	446kcal 13.1g

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



2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	金	赤おにさんライス 野菜のだし煮 キャベツとワカメのナムル風サラダ(イベント献立)	米 玉ねぎ スパゲッティ ウィンナー レーズン きゅうり 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ 白いりごま	牛乳 恵方巻クレープ	641kcal 19.2g
2	土	ご飯 みそ汁 りんご スケソウタラの煮付け 炒りおから	米 助宗タラ 生姜 人参 白菜 油揚げ おから ごぼう 枝豆 ひじき さつま芋 えのき茸 りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	597kcal 22.3g
4	月	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ 黄金カレイの揚げ煮 鶏とかぼちゃのソテー	米 黄金カレイ 人参 ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ レッドピーマン 玉ねぎ 豆腐 ネーブル	牛乳 オニオンコーンパン	606kcal 25.9g
5	火	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜とわかめのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト 白菜 人参 ワカメ 白いりごま 花ふ 長ねぎ	牛乳 鉄強化ビーチゼリー かぼちゃもち	568kcal 18.6g
6	水	ご飯 すまし汁 パナナ カラスカレイの和風ステーキ お豆のころころサラダ	米 カラスカレイ 生姜 小松菜 人参 大豆 きゅうり 大根 パプリカ赤 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 ハムチーズトースト	564kcal 22.6g
7	木	スパゲティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐 キャベツ ツナフレーク コーン 玉子 ワカメ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	621kcal 25.4g
8	金	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラのココロ甘辛揚げ おふのふわふわ煮	米 白糸タラ 白いりごま さつま芋 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 白菜 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 豆乳スコーン	627kcal 23.9g
9	土	納豆ごはん すまし汁 鶏ささみのチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 納豆 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ トマト じゃが芋 人参 ピーマン ソーメン ワカメ	牛乳 米粉のパンケーキ	619kcal 27.6g
12	火	ご飯 スープ 黄桃 秋鮭のクリームソース ひじきのサラダ	米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき キャベツ 人参 かぼちゃ コーン 黄桃	牛乳 鉄カルウエハース オレンジゼリー	506kcal 17.0g
13	水	ご飯 はるさめスープ 麻婆豆腐 小松菜とささみの和え物	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 グリンピース 小松菜 人参 鶏肉 春雨 しめじ	牛乳 塩せんべい さつま芋ミルクくずもち	589kcal 22.4g
14	木	きんぴらご飯 みそ汁 くるくるマカロニサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 ごぼう 人参 鶏肉 キャベツ 大根 万能ねぎ ツイストマカロニ きゅうり 玉ねぎ なめこ	牛乳 りんごのバター煮	595kcal 17.4g
15	金	カレー風味ピラフ みそ汁 手作りヘルシーナゲット キャベツとワカメのナムル風サラダ	米 玉ねぎ ウィンナー カレー粉 グリンピース 鶏肉 粉豆腐 人参 トマト キャベツ ワカメ 白いりごま かぶ 水菜	牛乳 ホットケーキ	632kcal 20.4g
16	土	ご飯 みそ汁 りんご スケソウタラの煮付け 炒りおから	米 助宗タラ 生姜 人参 白菜 油揚げ おから ごぼう 枝豆 ひじき さつま芋 えのき茸 りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	597kcal 22.3g
18	月	ふりかけご飯 みそ汁 オレンジ 黄金カレイの揚げ煮 鶏とかぼちゃのソテー	米 黄金カレイ 人参 ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ レッドピーマン 玉ねぎ 豆腐 ネーブル	牛乳 オニオンコーンパン	606kcal 25.9g
19	火	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜とわかめのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト 白菜 人参 ワカメ 白いりごま 花ふ 長ねぎ	牛乳 鉄強化ビーチゼリー かぼちゃもち	568kcal 18.6g
20	水	ご飯 すまし汁 パナナ カラスカレイの和風ステーキ お豆のころころサラダ	米 カラスカレイ 生姜 小松菜 人参 大豆 きゅうり 大根 パプリカ赤 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 ハムチーズトースト	564kcal 22.6g
21	木	スパゲティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐 キャベツ ツナフレーク コーン 玉子 ワカメ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	621kcal 25.4g
22	金	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラのココロ甘辛揚げ おふのふわふわ煮	米 白糸タラ 白いりごま さつま芋 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 白菜 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 豆乳スコーン	627kcal 23.9g
23	土	納豆ごはん すまし汁 鶏ささみのチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 納豆 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ トマト じゃが芋 人参 ピーマン ソーメン ワカメ	牛乳 米粉のパンケーキ	619kcal 27.6g
25	月	大豆入りカレーライス 大根サラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 カレールー 牛乳 大根 きゅうり りんご	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	639kcal 20.3g
26	火	ご飯 スープ オレンジ 秋鮭のクリームソース ひじきのサラダ	米 秋鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき キャベツ 人参 かぼちゃ コーン ネーブル	牛乳 鉄カルウエハース オレンジゼリー	500kcal 17.2g
27	水	ご飯 はるさめスープ 麻婆豆腐 小松菜とささみの和え物	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 グリンピース 小松菜 人参 鶏肉 春雨 しめじ	牛乳 塩せんべい さつま芋ミルクくずもち	589kcal 22.4g
28	木	きんぴらご飯 みそ汁 くるくるマカロニサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 ごぼう 人参 鶏肉 キャベツ 大根 万能ねぎ ツイストマカロニ きゅうり 玉ねぎ なめこ	牛乳 りんごのバター煮	595kcal 17.4g