

2019



3月の献立



うらわぽぽぽ保育園

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・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 アロココリーペースト バナナペースト	米 アロココリー バナナ
2	土	かゆペースト シロトタラペースト	米 白糸タラ	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
4	月	うどん・豆腐ペースト	うどん 豆腐	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
5	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参	かゆペースト さつまいペースト	米 さつまい
6	水	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・かぼちやペースト りんごペースト	米 かぼちや りんご
7	木	かゆペースト 人参の豆腐煮ペースト	米 人参 豆腐	かゆ・シロトタラペースト	米 白糸タラ
8	金	かゆペースト かぼちやペースト	米 かぼちや	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
9	土	かゆペースト ヌケウカタラペースト	米 助宗タラ	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
11	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参	かゆ・かぼちやペースト	米 かぼちや
12	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
13	水	かゆ・ほうれん草ペースト	米 ほうれん草	かゆペースト カラスカリエペースト	米 カラスカリエ
14	木	かゆ・人参ペースト	米 人参	かゆ・さつまいペースト	米 さつまい
15	金	かゆペースト 大根ペースト りんごペースト	米 大根 りんご	かゆペースト 小松菜のミルク煮ペースト バナナペースト	米 小松菜 ミルク バナナ
16	土	かゆペースト シロトタラ・人参ペースト	米 白糸タラ 人参	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
18	月	うどん・豆腐ペースト	うどん 豆腐	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
19	火	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 さつまいペースト	米 さつまい
20	水	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・かぼちやペースト りんごペースト	米 かぼちや りんご
22	金	かゆペースト かぼちやペースト	米 かぼちや	かゆ・大根ペースト	米 大根
23	土	かゆペースト 豆腐・キャベツペースト	米 豆腐 キャベツ	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
25	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参	かゆ・かぼちやペースト	米 かぼちや
26	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
27	水	かゆペースト かぼちやペースト	米 かぼちや	かゆペースト カラスカリエペースト りんごペースト	米 カラスカリエ りんご
28	木	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋	かゆ・さつまいペースト	米 さつまい
29	金	かゆ・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 小松菜のミルク煮ペースト バナナペースト	米 小松菜 ミルク バナナ
30	土	かゆペースト シロトタラ・人参ペースト	米 白糸タラ 人参	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐

都合により献立の変更がある場合もあります。

2019



3月の献立



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 すまし汁 人参ときゅうりのサラダ 豚肉と大根のコトコト煮 りんご	米 大根 豚肉 りんご 人参 きゅうり 菜の花	かゆ フロッコリーのサラダ パナナ 鶏肉と野菜のミルク煮	米 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 ミルク フロッコリー パナナ
2	土	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 白菜タラと野菜のやわらか煮	米 白菜タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 鶏肉 ミルク	かゆ すまし汁 白菜と人参のだし煮 豚肉とほうれん草の玉子とじ	米 豚肉 ほうれん草 卵黄 白菜 人参 豆腐
4	月	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん 豆腐と玉子のサラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 卵黄 きゅうり	かゆ みそ汁 白菜のサラダ 豚肉と玉ねぎのとり煮	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 大根 花ふ
5	火	かゆ みそ汁 人参のサラダ 鶏肉とキャベツのトト煮	米 鶏肉 キャベツ トト 人参 玉ねぎ	かゆ さつま芋と豚肉のほつくり煮 黄金カレイと人参のやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 さつま芋 豚肉
6	水	かゆ パナナ 秋鮭と野菜のやわらか煮	米 秋鮭 人参 玉ねぎ 小松菜 パナナ	かゆ スープ 人参とフロッコリーのサラダ 豚肉と玉ねぎのとり煮	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 人参 フロッコリー かぼちゃ りんご
7	木	かゆ みそ汁 きゅうり人参のサラダ 豚肉とさつま芋のほくほく煮	米 豚肉 玉ねぎ 豆腐 さつま芋 きゅうり 人参 白菜 卵黄	かゆ みそ汁 白菜タラとキャベツのやわらか煮	米 白菜タラ 人参 キャベツ 焼ふ
8	金	かゆ みるくスープ 豚肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 ミルク	かゆ みそ汁 パナナ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮	米 卵黄 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 パナナ
9	土	かゆ すまし汁 豆腐とチンゲン菜の玉子とじ 助宗タラとフロッコリーの玉子とじ	米 助宗タラ 卵黄 ほうれん草 フロッコリー 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ	かゆ じゃが芋と人参のマッシュ 豚肉と玉ねぎのコトコト煮	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参
11	月	かゆ 白菜サラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参	かゆ みそ汁 鶏肉と小松菜のくたくた煮 秋鮭と人参のコトコト煮	米 秋鮭 人参 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ
12	火	かゆ みそ汁 豆腐とチンゲン菜の玉子とじ 黄金カレイとじゃが芋のほくほく煮	米 黄金カレイ じゃが芋 豆腐 チンゲン菜 人参 卵黄 大根	かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 鶏肉とキャベツのくたくた煮	米 鶏肉 キャベツ ピーマン きゅうり 玉ねぎ
13	水	かゆ みそ汁 ほうれん草の和え物 かぼちゃと豚肉のトト煮	米 かぼちゃ 玉ねぎ 豚肉 トト ほうれん草 人参 焼ふ	かゆ 鶏肉と大根のやわらか煮 りんご	米 カラスカレイ 白菜 鶏肉 大根 人参 りんご
14	木	かゆ みそ汁 鶏肉と野菜のミルク煮 フロッコリーと玉子のサラダ	米 人参 鶏肉 玉ねぎ ミルク フロッコリー パナナカ赤 卵黄	かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 豆腐と豚肉のとり煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 さきゅうり 玉ねぎ さつま芋
15	金	かゆ すまし汁 野菜の玉子とじ煮 豚肉と大根のコトコト煮 りんご	米 人参 卵黄 玉ねぎ 豚肉 大根 花ふ りんご	かゆ フロッコリーのサラダ パナナ 鶏肉と野菜のミルク煮	米 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 ミルク フロッコリー パナナ
16	土	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 白菜タラと野菜のやわらか煮	米 白菜タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 鶏肉 ミルク	かゆ すまし汁 白菜と人参のだし煮 豚肉とほうれん草の玉子とじ	米 鶏肉 ほうれん草 卵黄 白菜 人参 豆腐
18	月	かゆ みそ汁 人参のサラダ 豆腐と玉子のサラダ	米 鶏肉 キャベツ トト 人参 玉ねぎ	かゆ みそ汁 白菜のサラダ 豚肉と玉ねぎのとり煮	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 大根 花ふ
19	火	かゆ みそ汁 人参のサラダ 鶏肉とキャベツのトト煮	米 秋鮭 人参 玉ねぎ 小松菜 パナナ	かゆ さつま芋と豚肉のほつくり煮 黄金カレイと人参のやわらか煮	米 黄金カレイ 人参 さつま芋 豚肉
20	水	かゆ パナナ 秋鮭と野菜のやわらか煮	米 秋鮭 人参 玉ねぎ 小松菜 パナナ	かゆ スープ 人参とフロッコリーのサラダ 豚肉と玉ねぎのとり煮	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 人参 フロッコリー かぼちゃ りんご
22	金	かゆ みるくスープ 豚肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 ミルク	かゆ みそ汁 白菜のサラダ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮	米 人参 白菜 大根 人参 玉ねぎ
23	土	かゆ すまし汁 豆腐とキャベツのとり煮 助宗タラとフロッコリーの玉子とじ	米 助宗タラ 卵黄 ほうれん草 フロッコリー 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ	かゆ じゃが芋と人参のマッシュ 豚肉と玉ねぎのコトコト煮	米 豚肉 人参 じゃが芋 人参
25	月	かゆ 白菜サラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参	かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 鶏肉と小松菜のくたくた煮	米 秋鮭 人参 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ
26	火	かゆ みそ汁 豆腐とチンゲン菜の玉子とじ 黄金カレイとじゃが芋のほくほく煮	米 黄金カレイ じゃが芋 豆腐 チンゲン菜 人参 卵黄 大根	かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 豚肉と玉ねぎのとり煮	米 鶏肉 キャベツ ピーマン きゅうり 玉ねぎ
27	水	かゆ みそ汁 ほうれん草の和え物 かぼちゃと豚肉のトト煮	米 かぼちゃ 玉ねぎ 豚肉 トト ほうれん草 人参 焼ふ	かゆ 鶏肉と大根のやわらか煮 りんご	米 カラスカレイ 白菜 鶏肉 豚肉 大根 人参 りんご
28	木	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 フロッコリーと玉子のサラダ	米 鶏肉 キャベツ トト 人参 玉ねぎ	かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 豆腐と豚肉のとり煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 さきゅうり さつま芋
29	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 豚肉と大根のコトコト煮 りんご	米 人参 卵黄 玉ねぎ 豚肉 大根 花ふ りんご	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 フロッコリーのサラダ パナナ	米 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 ミルク フロッコリー パナナ
30	土	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 白菜タラと野菜のやわらか煮	米 白菜タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 鶏肉 ミルク	かゆ すまし汁 白菜と人参のだし煮 豚肉とほうれん草の玉子とじ	米 豚肉 ほうれん草 卵黄 白菜 人参 豆腐

都合により献立の変更がある場合もあります

2019



3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 すまし汁 人参ときゅうりのサラダ 豚肉と大根のゴトゴト煮 りんご	米 大根 豚肉 りんご 人参 きゅうり 菜の花	かゆ もやしとブロッコリーのサラダ 鶏肉と野菜のミルノ煮 パナナ	米 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 ミルノ もやし ブロッコリー パナナ
2 土	かゆ みそ汁 鶏肉とかぼちゃのミルノ煮 白米タラと野菜のやわらか煮	米 白米タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 鶏肉 ミルノ えのき豆 ワカメ	かゆ すまし汁 白菜と人参のだし煮 豚肉とほうれん草の玉子とじ	米 豚肉 ほうれん草 玉子 白菜 人参 豆腐
4 月	鶏肉と野菜のくたくたうどん 豆腐と玉子のサラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐と玉子のサラダ	かゆ みそ汁 白菜とワカメのサラダ 豆腐と豚肉のほつくり煮 玉ねぎのころ煮	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 ワカメ 大根 花ふ
5 火	かゆ みそ汁 人参のサラダ 鶏肉とキャベツのトマト煮	人参 玉ねぎ 'リカメ 鶏肉とキャベツのトマト煮	黄金カリーと人参のやわらか煮 かゆ スープ 人参とブロッコリーのサラダ	米 黄金カリー 人参 さつま芋 豚肉
6 水	かゆ みそ汁 パナナ 秋鮭と野菜のやわらか煮	米 秋鮭 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし パナナ	かゆ スープ 人参とブロッコリーのサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 人参 チロコリー かぼちゃ えのき豆 りんご
7 木	かゆ みそ汁 きゅうりと人参のサラダ 豚肉とさつま芋のほくほく煮	米 豚肉 玉ねぎ 豆腐 さつま芋 きゅうり 人参 白菜 玉子	かゆ みそ汁 白米タラとキャベツのやわらか煮	米 白米タラ 人参 キャベツ 焼ふ ワカメ
8 金	かゆ みるくスープ 豚肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ	米 豚肉 玉ねぎ 豆腐 かぼちゃ 人参 ミルノ	かゆ みそ汁 もやしのサラダ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 パナナ	米 人参 大根 もやし 人参 大根 もやし パナナ
9 土	かゆ すまし汁 豆腐とキャベツのどろどろ煮 助宗タラとブロッコリーの玉子とじ	米 助宗タラ 玉子 ほうれん草 豆腐 ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ ワカメ	かゆ じゃが芋と人参のマッシュ 豚肉と玉ねぎのころ煮	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参
11 月	かゆ 白菜とわかめのサラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ ワカメ 白菜 人参 ワカメ	かゆ みそ汁 鶏肉と小松菜のくたくた煮 秋鮭と人参のゴトゴト煮	米 秋鮭 人参 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ
12 火	かゆ みそ汁 豆腐とチンゲン菜の玉子とじ 黄金カリーとじゃが芋のほくほく煮	米 黄金カリー じゃが芋 豆腐 チンゲン菜 人参 玉子 大根 しめじ	かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 鶏肉とキャベツのくたくた煮	米 鶏肉 キャベツ ピーマン きゅうり 玉ねぎ ワカメ
13 水	かゆ みそ汁 もやしとほうれん草の和え物 かぼちゃと豚肉のトマト煮	米 かぼちゃ 玉ねぎ 豚肉 トマト もやし ほうれん草 人参 焼ふ	かゆ 鶏肉と大根のやわらか煮 カラスカリーと白菜のくたくた煮 りんご	米 カラスカリー 白菜 鶏肉 大根 人参 りんご
14 木	人参かゆ 鶏肉と野菜のミルノ煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	米 人参 鶏肉 しめじ 玉ねぎ ミルノ ブロッコリー パナリカ赤 玉子	かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 豆腐と豚肉のどろどろ煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 玉ねぎ
15 金	人参かゆ すまし汁 野菜の玉子とじ煮 豚肉と大根のゴトゴト煮 りんご	米 人参 玉子 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 大根 花ふ りんご	かゆ もやしとブロッコリーのサラダ 鶏肉と野菜のミルノ煮 パナナ	米 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 ミルノ もやし ブロッコリー パナナ
16 土	かゆ みそ汁 鶏肉とかぼちゃのミルノ煮 白米タラと野菜のやわらか煮	米 白米タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 鶏肉 ミルノ えのき豆 ワカメ	かゆ すまし汁 白菜と人参のだし煮 豚肉とほうれん草の玉子とじ	米 豚肉 ほうれん草 玉子 白菜 人参 豆腐
18 月	鶏肉と野菜のくたくたうどん 豆腐と玉子のサラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 玉子 きゅうり	かゆ みそ汁 白菜とわかめのサラダ 豚肉と玉ねぎのころ煮	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 ワカメ 大根 花ふ
19 火	かゆ みそ汁 人参のサラダ 鶏肉とキャベツのトマト煮	米 鶏肉 キャベツ トマト 人参 玉ねぎ ワカメ	かゆ スープ 人参とブロッコリーのサラダ 黄金カリーと人参のやわらか煮	米 黄金カリー 人参 さつま芋 豚肉
20 水	かゆ みそ汁 パナナ 秋鮭と野菜のやわらか煮	米 秋鮭 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし パナナ	かゆ スープ 人参とブロッコリーのサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 人参 ブロッコリー かぼちゃ えのき豆 りんご
22 金	かゆ みるくスープ 豚肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 ミルノ	かゆ みそ汁 白菜のサラダ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜 大根
23 土	かゆ すまし汁 豆腐とキャベツのどろどろ煮 助宗タラとブロッコリーの玉子とじ	米 助宗タラ 玉子 ほうれん草 豆腐 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ ワカメ	かゆ じゃが芋と人参のマッシュ 豚肉と玉ねぎのゴトゴト煮	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参
25 月	かゆ 白菜とわかめのサラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ ワカメ 白菜 人参 ワカメ	かゆ みそ汁 鶏肉と小松菜のくたくた煮 秋鮭と人参のゴトゴト煮	米 秋鮭 人参 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ
26 火	かゆ みそ汁 豆腐とチンゲン菜の玉子とじ 黄金カリーとじゃが芋のほくほく煮	米 黄金カリー じゃが芋 豆腐 チンゲン菜 人参 玉子 大根 しめじ	かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 鶏肉とキャベツのくたくた煮	米 鶏肉 キャベツ ピーマン きゅうり 玉ねぎ ワカメ
27 水	かゆ みそ汁 もやしとほうれん草の和え物 かぼちゃと豚肉のトマト煮	米 かぼちゃ 玉ねぎ 豚肉 トマト もやし ほうれん草 人参 焼ふ	かゆ 鶏肉と大根のやわらか煮 カラスカリーと白菜のくたくた煮 りんご	米 カラスカリー 白菜 鶏肉 大根 人参 りんご
28 木	かゆ 鶏肉と野菜のミルノ煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ミルノ ブロッコリー パナリカ赤 玉子	かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 豆腐と豚肉のどろどろ煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 さつま芋
29 金	人参かゆ すまし汁 野菜の玉子とじ煮 豚肉と大根のゴトゴト煮 りんご	米 人参 玉子 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 大根 花ふ りんご	かゆ 鶏肉と野菜のミルノ煮 ブロッコリーと玉子のサラダ	米 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 ミルノ もやし ブロッコリー パナナ
30 土	かゆ みそ汁 鶏肉とかぼちゃのミルノ煮 白米タラと野菜のやわらか煮	米 白米タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 鶏肉 ミルノ えのき豆 ワカメ	かゆ すまし汁 白菜と人参のだし煮 豚肉とほうれん草の玉子とじ	米 豚肉 ほうれん草 玉子 白菜 人参 豆腐

都合により献立の変更がある場合もあります

2019



3月の献立



完了食

日	曜日	午前おやつ	献立名		昼食		午後おやつ		エネルギーたんぱく質
						材料			
1	金	牛乳 ビスケット	おひなさまいなり寿司 大根のそぼろあんかけ	すまし汁 りんご(ひな祭り献立)	米 油揚げ 大根 豚肉	うすら玉子 黒いごま 人参 きのこ グリーンアスパラ 生麩 菜の花 りんご	牛乳 カルシウムアップ かぼちゃの花	429kcal 15.0g	
2	土	牛乳 せんべい	ご飯 白菜の野菜あんかけ	いよかん かぼちゃのだし煮	米 白糸タラ 鶏肉	玉ねぎ 人参 ビーコン えのき茸 かつめいよかん	牛乳 納豆巻き	450kcal 17.6g	
4	月	牛乳 ビスケット	カレーうどん お豆腐と玉子のサラダ	カレーうどん オリーブ	豆腐 玉子 鶏肉	きのこ 人参 カルシウム グリーンアスパラ	牛乳 かぼちやまんじゅう	439kcal 15.8g	
5	火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏もも肉のごま唐揚げ	みそ汁 切干大根の煮物	米 鶏肉 切干大根	人参 枝豆 油揚げ 玉ねぎ かつめいよかん	牛乳 ビーチゼリー くるくるアココニきなこ	446kcal 15.9g	
6	水	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 秋鮭の磯パanko焼き	みそ汁 厚揚げの煮物	米 秋鮭 小松菜	もやし 水菜 パチナ 人参 厚揚げ 玉ねぎ	牛乳 パンデレーショ	455kcal 18.6g	
7	木	牛乳 せんべい	ご飯 照り焼きハンバーグ	みそ汁 さつま芋の甘煮	米 豚肉 さつま芋	白米 玉子 豆腐 きのこ 人参	牛乳 洋ナシのケーキ	473kcal 15.2g	
8	金	牛乳 ビスケット	スライスチーズ 中華スープ	かぼちやのサラダ ヨーグルト	スライスチーズ 人参	人参 玉ねぎ グリーンアスパラ	牛乳 トマト チーズ入りわかめおにぎりにぎり	461kcal 15.8g	
9	土	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの菜種焼き	豆腐の旨煮 オリーブ	米 助宗タラ キャベツ	人参 玉ねぎ かつめいよかん	牛乳 数カルシウムアップ アスパラ	401kcal 16.0g	
11	月	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ焼肉	すまし汁 白菜とわかめの酢の物	米 豚肉 ごぼう	油揚げ 三色ピーマン 白菜 人参	牛乳 ハム&オニオンパン	431kcal 17.2g	
12	火	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐とチンゲン菜の玉子とじ	いよかん オリーブ	米 人参 玉子	大根 しめじ いよかん	牛乳 スライス野菜 薬の戻しとらすおにぎりにぎり	468kcal 17.1g	
13	水	牛乳 ビスケット	ご飯 もやしとほうれん草のごま和え	オリーブ 厚揚げの煮物	米 秋鮭 小松菜	もやし 水菜 パチナ 人参 厚揚げ 玉ねぎ	牛乳 パチナ シヤムパン	467kcal 13.7g	
14	木	牛乳 せんべい	スライスチーズ オリーブ	オリーブ	米 鶏肉 ブロッコリー	人参 玉ねぎ グリーンアスパラ	牛乳 米粉の小豆ケーキ	491kcal 16.3g	
15	金	牛乳 ビスケット	さんぴん混ぜご飯 スライスチーズ	オリーブ 厚揚げの煮物	米 油揚げ 豚肉	ごぼう 人参 玉ねぎ かつめいよかん	牛乳 カルシウムアップ かぼちや茶巾	414kcal 15.2g	
16	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ	かぼちやのだし煮 オリーブ	米 白糸タラ 鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン	牛乳 納豆巻き	450kcal 17.6g	
18	月	牛乳 ビスケット	カレーうどん お豆腐と玉子のサラダ	オリーブ	豆腐 玉子 鶏肉	きのこ 人参 カルシウム	牛乳 かぼちやまんじゅう	432kcal 15.8g	
19	火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏もも肉のごま唐揚げ	みそ汁 切干大根の煮物	米 鶏肉 切干大根	人参 枝豆 油揚げ 玉ねぎ かつめいよかん	牛乳 ビーチゼリー くるくるアココニきなこ	446kcal 15.8g	
20	水	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 秋鮭の磯パanko焼き	みそ汁 厚揚げの煮物	米 秋鮭 小松菜	もやし 水菜 パチナ 人参 厚揚げ 玉ねぎ	牛乳 パンデレーショ	455kcal 18.6g	
22	金	牛乳 せんべい	スライスチーズ 中華スープ	かぼちやのサラダ ヨーグルト	スライスチーズ 人参	人参 玉ねぎ グリーンアスパラ	牛乳 トマト チーズ入りわかめおにぎりにぎり	461kcal 15.8g	
23	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの菜種焼き	豆腐の旨煮 オリーブ	米 助宗タラ キャベツ	人参 玉ねぎ かつめいよかん	牛乳 数カルシウムアップ アスパラ	393kcal 15.3g	
25	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ焼肉	すまし汁 白菜とわかめの酢の物	米 豚肉 ごぼう	油揚げ 三色ピーマン 白菜 人参	牛乳 ハム&オニオンパン	431kcal 17.2g	
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁	黄金カレーの電田焼き 豆腐とチンゲン菜の玉子とじ	いよかん オリーブ	豆腐 きのこ 人参 カルシウム	牛乳 スライス野菜 ほうれん草とらすおにぎりにぎり	461kcal 17.0g	
27	水	牛乳 せんべい	ご飯 もやしとほうれん草のごま和え	オリーブ 厚揚げの煮物	米 秋鮭 小松菜	もやし 水菜 パチナ 人参 厚揚げ 玉ねぎ	牛乳 パチナ シヤムパン	461kcal 13.7g	
28	木	牛乳 ビスケット	スライスチーズ オリーブ	オリーブ	米 鶏肉 ブロッコリー	人参 玉ねぎ グリーンアスパラ	牛乳 米粉の小豆ケーキ	492kcal 16.4g	
29	金	牛乳 せんべい	スライスチーズ 中華スープ	かぼちやのサラダ ヨーグルト	スライスチーズ 人参	人参 玉ねぎ グリーンアスパラ	牛乳 トマト カルシウムアップ	414kcal 15.2g	
30	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁	黄金カレーの電田焼き 豆腐とチンゲン菜の玉子とじ	いよかん オリーブ	豆腐 きのこ 人参 カルシウム	牛乳 スライス野菜 ほうれん草とらすおにぎりにぎり	450kcal 17.6g	

都合により献立の変更がある場合があります。

2019



3月の献立



幼児食

日	曜日	献立名		材料	午後おやつ	エネルギーたんぱく質
		昼食	材料			
1	金	おひなさまいなり寿司 すまし汁 大根のそぼろあんかけ りんご(ひな祭りの献立)	米 油揚げ うすら玉子 黒いりごま 人参 きゅうり 大根 豚肉 グリンピース 生葱 菜の花 りんご	牛乳 カルシウムアップ かぼちやのお花	572kcal 20.0g	
2	土	ご飯 みそ汁 いよかん 白糸タラの野菜あんかけ かぼちやのだし煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ピーラン かぼちや 鶏肉 えのき茸 ワカメ いよかん	牛乳 納豆巻き	600kcal 23.5g	
4	月	カレーうどん お豆腐と玉子のサラダ オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 カールー グリンピース 豆腐 玉子 きゅうり ツナカレー ネーグル	牛乳 かぼちやまんじゅう	585kcal 21.0g	
5	火	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 鶏もも肉のごま唐揚げ	米 鶏肉 人参 枝豆 油揚げ 玉ねぎ ワカメ 切干大根 人参 枝豆 白いりごま キャベツ トマト	牛乳 ピーチゼリー くるくるワカロニきなこ	595kcal 21.1g	
6	水	ふりかけご飯 みそ汁 パナナ 秋鮭の磯パフ粉焼き 厚揚げの煮物	米 秋鮭 パフ粉 あおき粉 人参 厚揚げ 玉ねぎ 小松菜 もやし 水菜 パナナ	牛乳 ポテトケーキ	607kcal 24.8g	
7	木	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ さつま芋の甘煮	米 豚肉 玉ねぎ パフ粉 豆乳 きゅうり 人参 さつま芋 白菜 玉子	牛乳 洋ナシのケーキ	630kcal 20.2g	
8	金	スバウツティナボリタン 中華スープ かぼちやのサラダ	スバウツティ 豚肉 玉ねぎ ピーラン かぼちや ツナカレー コーン 人参 パセリ	牛乳 トマト チーズ入りゆめかけおにぎり	615kcal 21.1g	
9	土	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 助宗タラの菜種焼き 豆腐の旨煮	米 助宗タラ 玉子 ほうれん草 フロッコリー 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ ワカメ ヨーグルト	牛乳 鉄カルウエハー フワッパゼリー	534kcal 21.3g	
11	月	ふりかけご飯 すまし汁 みそ焼肉 白菜とわかめの酢の物	米 豚肉 玉ねぎ しめじ シチューミックス 牛乳 パセリ ごぼう 油揚げ	牛乳 ハム&オニオンパン	574kcal 22.9g	
12	火	ご飯 みそ汁 黄金カレィの竜田焼き 豆腐とチンゲン菜の玉子とじ いよかん	米 黄金カレィ じゃが芋 パセリ 豆腐 チンゲン菜 人参 玉子 大根 しめじ いよかん	牛乳 スラック野菜 菜の花としらすのおにぎり	624kcal 22.8g	
13	水	ご飯 みそ汁 かぼちやコロック もやしとほうれん草のごま和え	米 かぼちや 玉ねぎ 豚肉 パフ粉 トマト もやし ほうれん草 人参 白すりごま 焼豆 万能ねぎ	牛乳 パナナ ジャムパン	622kcal 18.3g	
14	木	ポフイティ☆クリームライス(ポフイティ献立) フロッコリーの玉子サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ しめじ シチューミックス 牛乳 パセリ フロッコリー コーン パプリカ赤 玉子 ネーグル	米粉の小豆ケーキ 牛乳	665kcal 21.7g	
15	金	きんぴら混ぜご飯 すまし汁 りんご スラックフルーツ 豚肉と大根の甘辛煮	米 油揚げ ごぼう 人参 玉子 玉ねぎ グリーンアスパラ 豚肉 大根 グリンピース 花ふ 水菜 りんご	牛乳 カルシウムアップ かぼちや茶巾	552kcal 20.2g	
16	土	ご飯 みそ汁 いよかん 白糸タラの野菜あんかけ かぼちやのだし煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ピーラン かぼちや 鶏肉 えのき茸 ワカメ いよかん	牛乳 納豆巻き	600kcal 23.5g	
18	月	カレーうどん お豆腐と玉子のサラダ オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 カールー グリンピース 豆腐 玉子 きゅうり ツナカレー ネーグル	牛乳 かぼちやまんじゅう	576kcal 21.0g	
19	火	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 鶏もも肉のごま唐揚げ	米 鶏肉 にんにく 生姜 白いりごま キャベツ トマト 切干大根 人参 枝豆 油揚げ 玉ねぎ ワカメ	牛乳 ピーチゼリー くるくるワカロニきなこ	595kcal 21.1g	
20	水	ふりかけごはん みそ汁 パナナ 秋鮭の磯パフ粉焼き 厚揚げの煮物	米 秋鮭 パフ粉 あおき粉 人参 厚揚げ 玉ねぎ 小松菜 もやし 水菜 パナナ	牛乳 ポテトケーキ	607kcal 24.8g	
22	金	スバウツティボリタン 中華スープ かぼちやのサラダ	スバウツティ 豚肉 玉ねぎ ピーラン かぼちや ツナカレー コーン 人参 パセリ	牛乳 トマト チーズ入りゆめかけおにぎり	615kcal 21.1g	
23	土	ご飯 すまし汁 パイン 助宗タラの菜種焼き 豆腐の旨煮	米 助宗タラ 玉子 ほうれん草 フロッコリー 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ ワカメ パイン	牛乳 鉄カルウエハー フワッパゼリー	524kcal 20.4g	
25	月	ふりかけご飯 すまし汁 みそ焼肉 白菜とわかめの酢の物	米 豚肉 玉ねぎ 三色ピーラン 白菜 人参 ワカメ ごぼう 油揚げ	牛乳 ハム&オニオンパン	574kcal 22.9g	
26	火	ご飯 みそ汁 黄金カレィの竜田焼き 豆腐とチンゲン菜の玉子とじ いよかん	米 黄金カレィ じゃが芋 パセリ 豆腐 チンゲン菜 人参 玉子 大根 しめじ いよかん	牛乳 スラック野菜 ほうれん草としらすのおにぎり	623kcal 22.6g	
27	水	ご飯 みそ汁 かぼちやコロック もやしとほうれん草のごま和え	米 かぼちや 玉ねぎ 豚肉 パフ粉 トマト もやし ほうれん草 人参 白すりごま 焼豆 万能ねぎ	牛乳 パナナ ジャムパン	622kcal 18.3g	
28	木	ご飯 キャベツのクリームシチュー フロッコリーの玉子サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 人参 シチューミックス 牛乳 パセリ フロッコリー コーン パプリカ赤 玉子 ネーグル	牛乳 米粉の小豆ケーキ 牛乳 カルシウムアップ かぼちや茶巾	656kcal 21.8g	
29	金	きんぴらみそ汁 スラックフルーツ 豚肉と大根の甘辛煮	米 油揚げ ごぼう 人参 玉子 玉ねぎ グリーンアスパラ 豚肉 大根 グリンピース 花ふ 水菜 りんご	牛乳 かぼちや茶巾	552kcal 20.2g	
30	土	ご飯 みそ汁 いよかん 白糸タラの野菜あんかけ かぼちやのだし煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ピーラン かぼちや 鶏肉 えのき茸 ワカメ いよかん	牛乳 納豆巻き	600kcal 23.5g	

都合により献立の変更がある場合もあります。

2019



3月の献立

うらわポポロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	献立名		材料	午後おやつ	エネルギーたんぱく質
				昼食			
1	金	牛乳 ビスケット	おひさまいなり寿司 大根のそぼろあんかけ	すまし汁 りんご(ひな祭りの献立)	米 油揚げ 大根 豚肉 人参 鶏肉 黒いりごま 人参 生麩 菜の花 きゅうり りんご	牛乳 カルシウムアップ かぼちゃの花	429kcal 15.0g
2	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ	いよかん かぼちゃのだし煮	米 白糸タラ 鶏肉 えのき茸 人参 玉ねぎ 人参 カルル いよかん	牛乳 納豆善き	450kcal 17.6g
4	月	牛乳 ビスケット	カレーうどん お豆腐と玉子のサラダ	オリーブ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 カルル グリーンピース 豆腐 玉子 きゅうり ツナ グリーンコーネー グール	牛乳 かぼちやまんじゅう	439kcal 15.8g
5	火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏もも肉のごま唐揚げ	みそ汁 切干大根の煮物	米 鶏肉 にんにく 生薑 白いりごま キヤベツ トマ 万能ねぎ	牛乳 ビーチーズ	446kcal 15.8g
6	水	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 秋鮭の磯パanko焼き	みそ汁 パナナ 厚揚げの煮物	米 秋鮭 パanko あおき粉 人参 厚揚げ 玉ねぎ 小松菜 もやし 水菜 パナナ	牛乳	455kcal 18.6g
8	金	牛乳 ビスケット	スバウッターイナホリタン 中華スープ	かぼちやのサラダ	スバウッター 豚肉 玉ねぎ ピー マン かつお ツナ ツナ コーン 人参 パセリ	牛乳 トマト チーズ入り のりかけおにぎり	461kcal 15.8g
9	土	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの菜種焼き	ヨーグルト 豆腐の旨煮	米 助宗タラ 玉子 ほうれん草 グリーンコー 豆腐 キヤベツ 人参 玉ねぎ ワカメ ヨーグルト	牛乳 数カル ウエハース ワッフルゼリー	401kcal 16.0g
11	月	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ焼肉	すまし汁 白菜とわかめの酢の物	米 豚肉 玉ねぎ 三色 ピーマン 白菜 人参 人参 ごぼう 油揚げ	牛乳 ハム&オニオン パン	431kcal 17.2g
12	火	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐とチンゲン菜の玉子とじ	いよかん みそ汁 黄金 カレーの番田焼き	米 人参 玉子 大根 しめじ いよかん	牛乳 スナック 野菜 菜の花 しらすのりおにぎり	468kcal 17.1g
13	水	牛乳 ビスケット	ご飯 もやしとほうれん草のごま和え	かぼちやコロッケ	米 かぼちや 人参 玉ねぎ 豚肉 パanko トマ もやし ほうれん草 人参 白すりごま 焼 ゆ 万能ねぎ	牛乳 パナナ ジャムパン	467kcal 13.7g
14	木	牛乳 せんべい	ポロイター☆クリーム サラダ(ポロイター献立)	オリーブ	米 鶏肉 玉ねぎ しめじ シチュー ミックス 牛乳 パセリ	牛乳 米粉の小豆 ケーキ	491kcal 16.3g
15	金	牛乳 ビスケット	きんぴら混ぜご飯 スラソングルエツツ	豚肉と大根の甘辛煮	米 油揚げ ごぼう 人参 玉子 玉ねぎ グリーンコー スバウ	牛乳 カルシウム アップ 茶巾	414kcal 15.2g
16	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ	かぼちやのだし煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かつお 鶏肉 えのき茸 ワカメ いよかん	牛乳 納豆善き	450kcal 17.6g
18	月	牛乳 ビスケット	カレーうどん お豆腐と玉子のサラダ	オリーブ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 カルル グリーンピース 豆腐 玉子 きゅうり ツナ グリーンコー ネー	牛乳 かぼちやまんじゅう	432kcal 15.8g
19	火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏もも肉のごま唐揚げ	みそ汁 切干大根の煮物	米 鶏肉 にんにく 生薑 白いりごま キヤベツ トマ 万能ねぎ	牛乳 ビーチーズ	448kcal 15.8g
20	水	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 秋鮭の磯パanko焼き	みそ汁 パナナ 厚揚げの煮物	米 秋鮭 パanko あおき粉 人参 厚揚げ 玉ねぎ 小松菜 もやし 水菜 パナナ	牛乳	455kcal 18.6g
22	金	牛乳 せんべい	スバウッターイナホリタン 中華スープ	かぼちやのサラダ	スバウッター 豚肉 玉ねぎ ピー マン かつお ツナ ツナ コーン 人参 パセリ	牛乳 トマト チーズ入り のりかけおにぎり	461kcal 15.8g
23	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの菜種焼き	豆腐の旨煮	米 助宗タラ 玉子 ほうれん草 グリーンコー 豆腐 キヤベツ 人参 玉ねぎ ワカメ パイン	牛乳 数カル ウエハース ワッフルゼリー	393kcal 15.3g
25	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ焼肉	すまし汁 白菜とわかめの酢の物	米 豚肉 玉ねぎ 三色 ピーマン 白菜 人参 人参 ごぼう 油揚げ	牛乳 ハム&オニオン パン	431kcal 17.2g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐とチンゲン菜の玉子とじ	いよかん みそ汁 黄金 カレーの番田焼き	米 人参 玉子 大根 しめじ いよかん	牛乳 スナック 野菜 菜の花 しらすのりおにぎり	467kcal 17.0g
27	水	牛乳 せんべい	ご飯 もやしとほうれん草のごま和え	かぼちやコロッケ	米 かぼちや 人参 玉ねぎ 豚肉 パanko トマ もやし ほうれん草 人参 白すりごま 焼 ゆ 万能ねぎ	牛乳 パナナ ジャムパン	467kcal 13.7g
28	木	牛乳 ビスケット	ご飯 キヤベツのクリーム サラダ	オリーブ	米 鶏肉 玉ねぎ キヤベツ じゃが芋 人参 シチュー ミックス 牛乳 パセリ	牛乳 米粉の小豆 ケーキ	492kcal 16.4g
29	金	牛乳 せんべい	スラソングルエツツ 豚肉と大根の甘辛煮	オリーブ	米 油揚げ ごぼう 人参 玉子 玉ねぎ グリーンコー スバウ	牛乳 カルシウム アップ 茶巾	414kcal 15.2g
30	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ	かぼちやのだし煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かつお 鶏肉 えのき茸 ワカメ いよかん	牛乳 納豆善き	450kcal 17.6g

都合により献立の変更がある場合があります。