

2019



7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	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
2	火	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
3	水	かゆペースト バナナペースト カラスカレイペースト	米 バナナ カラスカレイ
4	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
5	金	ソーメンペースト 豆腐ペースト バナナペースト	素麺 豆腐 バナナ
6	土	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
8	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
9	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
10	水	かゆペースト じゃが芋ペースト バナナペースト	米 じゃが芋 バナナ
11	木	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
12	金	かゆペースト 大根・ほうれん草ペースト	米 大根 ほうれん草
13	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
16	火	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
17	水	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
18	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
19	金	かゆペースト バナナペースト 豆腐・ほうれん草ペースト	米 バナナ 豆腐 ほうれん草
20	土	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
22	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
23	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
24	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
25	木	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
26	金	かゆペースト 大根・ほうれん草ペースト	米 大根 ほうれん草
27	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
29	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
30	火	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
31	水	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

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



7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 鶏肉のトマト煮 さつま芋のほくほく煮	米 鶏ささみ キャベツ トマト 人参 さつま芋
2	火	かゆ 鶏肉と野菜のみるく煮 大根のサラダ	米 鶏ささみ 玉ねぎ かぼちゃ なす ミルク 大根 パプリカ赤 きゅうり
3	水	かゆ みそ汁 鶏肉と白菜のくたくた煮 カラスカレイと野菜のやわらか煮 バナナ	米 カラスカレイ 人参 ピーマン 鶏ささみ 白菜 玉ねぎ 焼ふ バナナ
4	木	鶏肉と野菜のかゆ スープ ブロッコリーの玉子とじ煮	米 鶏ささみ 卵黄 ブロッコリー キャベツ じゃが芋
5	金	トマトと玉子のくたくたそうめん バナナ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 きゅうりのサラダ	素麺 卵黄 トマト 豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ
6	土	かゆ みそ汁 人参とインゲンのサラダ 鶏肉とキャベツのくたくた煮	米 鶏ささみ キャベツ パプリカ赤 人参 インゲン さつま芋
8	月	かゆ みそ汁 人参と小松菜のだし煮 助宗タラとかぼちゃのとろとろ煮	米 助宗タラ かぼちゃ 人参 小松菜 花ふ インゲン
9	火	かゆ スープ 大根サラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり キャベツ
10	水	かゆ すまし汁 バナナ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮	米 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐 花ふ バナナ
11	木	かゆ みそ汁 秋鮭と野菜の玉子煮	米 秋鮭 卵黄 玉ねぎ 小松菜 人参 さつま芋
12	金	かゆ スープ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ 卵黄 きゅうり 人参 大根 ほうれん草
13	土	かゆ かぼちゃのマッシュ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ
16	火	かゆ 鶏肉と野菜のみるく煮 大根のサラダ	米 鶏ささみ 玉ねぎ かぼちゃ ミルク 大根 人参 インゲン
17	水	かゆ みそ汁 鶏肉と白菜のくたくた煮 カラスカレイと野菜のやわらか煮	米 カラスカレイ 人参 ピーマン 鶏ささみ 白菜 玉ねぎ 焼ふ
18	木	鶏肉と野菜のかゆ スープ ブロッコリーの玉子とじ煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 卵黄 ブロッコリー キャベツ じゃが芋
19	金	玉子かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 バナナ	米 卵黄 豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ
20	土	かゆ みそ汁 人参とインゲンのサラダ 鶏肉とキャベツのくたくた煮	米 鶏ささみ キャベツ パプリカ赤 人参 インゲン さつま芋
22	月	かゆ みそ汁 人参と小松菜のだし煮 助宗タラとかぼちゃのとろとろ煮	米 助宗タラ かぼちゃ 人参 小松菜 花ふ インゲン
23	火	かゆ スープ 大根サラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり キャベツ
24	水	かゆ すまし汁 バナナ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮	米 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐 花ふ バナナ
25	木	かゆ みそ汁 秋鮭と野菜の玉子煮	米 秋鮭 卵黄 玉ねぎ 小松菜 人参 さつま芋
26	金	かゆ スープ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ 卵黄 きゅうり 人参 大根 ほうれん草
27	土	かゆ かぼちゃのマッシュ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ
29	月	かゆ 鶏肉のトマト煮 さつま芋のほくほく煮	米 鶏ささみ キャベツ トマト 人参 さつま芋
30	火	かゆ 鶏肉と野菜のみるく煮 大根のサラダ	米 鶏ささみ 玉ねぎ かぼちゃ なす ミルク 大根 パプリカ赤 きゅうり
31	水	かゆ みそ汁 鶏肉と白菜のくたくた煮 カラスカレイと野菜のやわらか煮 バナナ	米 カラスカレイ 人参 ピーマン 鶏ささみ 白菜 玉ねぎ 焼ふ バナナ

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



7月の献立



うらわポロ保育園

後期 10~11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆ みそ汁 鶏肉のトマト煮 さつま芋のほくほく煮	米 鶏肉 キャベツ トマト 人参 さつま芋 ワカメ
2	火	かゆ 大根サラダ 豚肉と大豆のみるく煮	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす ミルク 大根 パプリカ赤 きゅうり
3	水	かゆ みそ汁 鶏肉と白菜のくたくた煮 カラスカレイと野菜のやわらか煮 パナナ	米 カラスカレイ 人参 ピーマン 鶏肉 白菜 玉ねぎ 焼ふ パナナ
4	木	鶏肉と野菜のかゆ スープ ブロッコリーの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 ブロッコリー キャベツ じゃが芋
5	金	トマトと玉子のくたくたそうめん パナナ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 きゅうりとワカメのサラダ	素麺 玉子 トマト 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 きゅうり ワカメ パナナ
6	土	かゆ みそ汁 人参とインゲンのサラダ 豚肉とキャベツのくたくた煮	米 豚肉 キャベツ パプリカ赤 人参 インゲン さつま芋 しめじ
8	月	かゆ みそ汁 人参と小松菜のだし煮 助宗タラとかぼちゃのとろとろ煮	米 助宗タラ かぼちゃ 人参 小松菜 花ふ インゲン
9	火	かゆ スープ 大豆サラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 大豆 キャベツ しめじ
10	水	かゆ すまし汁 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 パナナ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐 花ふ パナナ
11	木	かゆ みそ汁 秋鮭と野菜の玉子煮	米 秋鮭 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 さつま芋
12	金	かゆ スープ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 きゅうり 人参 大豆 ほうれん草
13	土	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ ワカメ えのき茸
16	火	かゆ みそ汁 大根サラダ 豚肉と大豆のみるく煮	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 大豆 ミルク 大根 人参 インゲン
17	水	かゆ みそ汁 鶏肉と白菜のくたくた煮 カラスカレイと野菜のやわらか煮	米 カラスカレイ 人参 ピーマン 鶏肉 白菜 玉ねぎ 焼ふ
18	木	鶏肉と野菜のかゆ スープ ブロッコリーの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 ブロッコリー キャベツ じゃが芋
19	金	玉子かゆ スープ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 パナナ	米 玉子 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ワカメ パナナ
20	土	かゆ みそ汁 人参とインゲンのサラダ 豚肉とキャベツのくたくた煮	米 豚肉 キャベツ パプリカ赤 人参 インゲン さつま芋 しめじ
22	月	かゆ みそ汁 人参と小松菜のだし煮 助宗タラとかぼちゃのとろとろ煮	米 助宗タラ かぼちゃ 人参 小松菜 花ふ インゲン
23	火	かゆ スープ 大豆サラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 大豆 キャベツ しめじ
24	水	かゆ すまし汁 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 パナナ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐 花ふ パナナ
25	木	かゆ みそ汁 秋鮭と野菜の玉子煮	米 秋鮭 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 さつま芋
26	金	かゆ スープ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 きゅうり 人参 大豆 ほうれん草
27	土	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ ワカメ えのき茸
29	月	かゆ みそ汁 鶏肉のトマト煮 さつま芋のほくほく煮	米 鶏肉 キャベツ トマト 人参 さつま芋 ワカメ
30	火	かゆ 大根サラダ 豚肉と大豆のみるく煮	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 ミルク 大根 パプリカ赤 きゅうり
31	水	かゆ みそ汁 鶏肉と白菜のくたくた煮 カラスカレイと野菜のやわらか煮 パナナ	米 カラスカレイ 人参 ピーマン 鶏肉 白菜 玉ねぎ 焼ふ パナナ

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 五十嵐 航輝

2019



7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 茹で鶏の中華だれ さつま芋の甘煮	米 鶏肉 キャベツ トマト 人参 白すりごま さつま芋 ワカメ 長ねぎ	牛乳 塩せんべい フルーツ牛乳寒天	439kcal 13.2g
2	火	牛乳 せんべい	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 トマト 牛乳 カレールー ツナフレーク 大根 パプリカ赤 きゅうり	牛乳 メロンパン	506kcal 17.0g
3	水	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 鶏肉と白菜のくたくた煮 カラスカレイのパン粉焼き パナナ	米 鉄ふりかけ カラスカレイ パン粉 人参 ピーマン 鶏肉 油揚げ 白菜 玉ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 スイートポテト	447kcal 15.2g
4	木	牛乳 せんべい	炊き込みピラフ スープ スクランブルエッグ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ コーン 人参 パセリ 玉子 ブロッコリー キャベツ じゃが芋 ネーブル	牛乳 米粉のパンケーキ	422kcal 14.9g
5	金	牛乳 ビスケット	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ 【七夕献立】 きゅうりとわかめの和風マヨ和え パナナ	素麺 玉子 ツナフレーク オクラ トマト 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり ワカメ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	433kcal 16.1g
6	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん みそ汁 豚肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 インゲン さつま芋 しめじ	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	458kcal 19.4g
8	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 炒りおから 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ オレンジ	米 助宗タラ かぼちゃ 油揚げ おから ごぼう 人参 小松菜 花ふ インゲン ネーブル	牛乳 きな粉蒸しパン	479kcal 16.2g
9	火	牛乳 せんべい	豚肉のケチャップパスタ スープ 大豆のマヨサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 大根 大豆 キャベツ しめじ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	450kcal 17.8g
10	水	牛乳 ビスケット	コーン入り磯かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 パナナ	米 素干しエビ 玉ねぎ コーン あおさ粉 天ぷら粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 豆腐 花ふ パナナ	牛乳 フレンチトースト	489kcal 17.9g
11	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 野菜と玉子のおかか炒め 秋鮭の煮付け オレンジ	米 秋鮭 生姜 水菜 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 花かつお さつま芋 長ねぎ ネーブル	牛乳 冷やしわかめうどん	419kcal 16.3g
12	金	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ マカロニサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 ヨーグルト	牛乳 鉄強化ピーチゼリー ふんわりスコーン	491kcal 16.1g
13	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 かぼちゃの信田煮 鶏肉と野菜の生姜炒め	米 鶏ささみ 生姜 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 ウイナーとほうれん草のおやき	453kcal 19.0g
16	火	牛乳 ビスケット	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ みかん	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 トマト 牛乳 カレールー ツナフレーク 大根 人参 インゲン みかん	牛乳 メロンパン	524kcal 17.0g
17	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 鶏肉と白菜のくたくた煮 カラスカレイのパン粉焼き パイン	米 鉄ふりかけ カラスカレイ パン粉 人参 ピーマン 鶏肉 油揚げ 白菜 玉ねぎ 焼ふ パイン	牛乳 スイートポテト	449kcal 15.2g
18	木	牛乳 ビスケット	炊き込みピラフ スープ スクランブルエッグ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ コーン 人参 パセリ 玉子 ブロッコリー キャベツ じゃが芋 ネーブル	牛乳 米粉のパンケーキ	422kcal 14.9g
19	金	牛乳 せんべい	ひまわりライス スープ 【イベント献立】 豆腐の野菜あんかけ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 キヌサヤ 豆腐 玉ねぎ 人参 枝豆 ほうれん草 ワカメ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	473kcal 18.4g
20	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん みそ汁 豚肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 インゲン さつま芋 しめじ	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	458kcal 19.4g
22	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 炒りおから 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ オレンジ	米 助宗タラ かぼちゃ 油揚げ おから ごぼう 人参 小松菜 花ふ インゲン ネーブル	牛乳 きな粉蒸しパン	479kcal 16.2g
23	火	牛乳 ビスケット	豚肉のケチャップパスタ スープ 大豆のマヨサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 大根 大豆 キャベツ しめじ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	450kcal 17.8g
24	水	牛乳 せんべい	コーン入り磯かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 パナナ	米 素干しエビ 玉ねぎ コーン あおさ粉 天ぷら粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 豆腐 花ふ パナナ	牛乳 フレンチトースト	489kcal 17.9g
25	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 野菜と玉子のおかか炒め 秋鮭の煮付け オレンジ	米 秋鮭 生姜 水菜 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 花かつお さつま芋 長ねぎ ネーブル	牛乳 冷やしわかめうどん	419kcal 16.3g
26	金	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 マカロニサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 ヨーグルト	牛乳 鉄強化ピーチゼリー ふんわりスコーン	491kcal 16.1g
27	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 かぼちゃの信田煮 鶏肉と野菜の生姜炒め	米 鶏ささみ 生姜 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 ウイナーとほうれん草のおやき	453kcal 19.0g
29	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 茹で鶏の中華だれ さつま芋の甘煮	米 鶏肉 キャベツ トマト 人参 白すりごま さつま芋 ワカメ 長ねぎ	牛乳 塩せんべい フルーツ牛乳寒天	439kcal 13.2g
30	火	牛乳 ビスケット	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 トマト 牛乳 カレールー ツナフレーク 大根 パプリカ赤 きゅうり	牛乳 メロンパン	506kcal 17.0g
31	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 鶏肉と白菜のくたくた煮 カラスカレイのパン粉焼き パナナ	米 鉄ふりかけ カラスカレイ パン粉 人参 ピーマン 鶏肉 油揚げ 白菜 玉ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 スイートポテト	477kcal 15.2g

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



7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	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 茹で鶏の中華だれ さつま芋の甘煮	米 鶏肉 キャベツ トマト 人参 白すりごま さつま芋 ワカメ 長ねぎ	牛乳 塩せんべい フルーツ牛乳寒天	439kcal 13.2g
2	火	牛乳 せんべい	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 トマト 牛乳 カレールー ツナフレーク 大根 パプリカ赤 きゅうり	牛乳 メロンパン	506kcal 17.0g
3	水	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 鶏肉と白菜のくたくた煮 カラスカレイのパン粉焼き パナナ	米 鉄ふりかけ カラスカレイ パン粉 人参 ビーマン 鶏肉 油揚げ 白菜 玉ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 スイートポテト	447kcal 15.2g
4	木	牛乳 せんべい	炊き込みピラフ スープ スクランブルエッグ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ コーン 人参 パセリ 玉子 ブロッコリー キャベツ じゃが芋 ネーブル	牛乳 米粉のパンケーキ	422kcal 14.9g
5	金	牛乳 ビスケット	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ 【七夕献立】 きゅうりとわかめの和風マヨ和え パナナ	素麺 玉子 ツナフレーク オクラ トマト 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり ワカメ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	433kcal 16.1g
6	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん みそ汁 豚肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 インゲン さつま芋 しめじ	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	458kcal 19.4g
8	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 炒りおから 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ オレンジ	米 助宗タラ かぼちゃ 油揚げ おから ごぼう 人参 小松菜 花ふ インゲン ネーブル	牛乳 きな粉蒸しパン	479kcal 16.2g
9	火	牛乳 せんべい	豚肉のケチャップパスタ スープ 大豆のマヨサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 大根 大豆 キャベツ しめじ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	450kcal 17.8g
10	水	牛乳 ビスケット	コーン入り磯かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 パナナ	米 素干しエビ 玉ねぎ コーン あおさ粉 天ぷら粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 豆腐 花ふ パナナ	牛乳 フレンチトースト	489kcal 17.9g
11	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 野菜と玉子のおかか炒め 秋鮭の煮付け オレンジ	米 秋鮭 生姜 水菜 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 花かつお さつま芋 長ねぎ ネーブル	牛乳 冷やしわかめうどん	419kcal 16.3g
12	金	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ マカロニサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 ヨーグルト	牛乳 鉄強化ピーチゼリー ふんわりスコーン	491kcal 16.1g
13	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 かぼちゃの信田煮 鶏肉と野菜の生姜炒め	米 鶏ささみ 生姜 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 ウインナーとほうれん草のおやき	453kcal 19.0g
16	火	牛乳 ビスケット	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ みかん	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 トマト 牛乳 カレールー ツナフレーク 大根 人参 インゲン みかん	牛乳 メロンパン	524kcal 17.0g
17	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 鶏肉と白菜のくたくた煮 カラスカレイのパン粉焼き パイン	米 鉄ふりかけ カラスカレイ パン粉 人参 ビーマン 鶏肉 油揚げ 白菜 玉ねぎ 焼ふ パイン	牛乳 スイートポテト	449kcal 15.2g
18	木	牛乳 ビスケット	炊き込みピラフ スープ スクランブルエッグ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ コーン 人参 パセリ 玉子 ブロッコリー キャベツ じゃが芋 ネーブル	牛乳 米粉のパンケーキ	422kcal 14.9g
19	金	牛乳 せんべい	ひまわりライス スープ 【イベント献立】 豆腐の野菜あんかけ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 キヌサヤ 豆腐 玉ねぎ 人参 枝豆 ほうれん草 ワカメ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	473kcal 18.4g
20	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん みそ汁 豚肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 インゲン さつま芋 しめじ	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	458kcal 19.4g
22	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 炒りおから 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ オレンジ	米 助宗タラ かぼちゃ 油揚げ おから ごぼう 人参 小松菜 花ふ インゲン ネーブル	牛乳 きな粉蒸しパン	479kcal 16.2g
23	火	牛乳 ビスケット	豚肉のケチャップパスタ スープ 大豆のマヨサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 大根 大豆 キャベツ しめじ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	450kcal 17.8g
24	水	牛乳 せんべい	コーン入り磯かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 パナナ	米 素干しエビ 玉ねぎ コーン あおさ粉 天ぷら粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 豆腐 花ふ パナナ	牛乳 フレンチトースト	489kcal 17.9g
25	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 野菜と玉子のおかか炒め 秋鮭の煮付け オレンジ	米 秋鮭 生姜 水菜 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 花かつお さつま芋 長ねぎ ネーブル	牛乳 冷やしわかめうどん	419kcal 16.3g
26	金	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 マカロニサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 ヨーグルト	牛乳 鉄強化ピーチゼリー ふんわりスコーン	491kcal 16.1g
27	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 かぼちゃの信田煮 鶏肉と野菜の生姜炒め	米 鶏ささみ 生姜 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 ウインナーとほうれん草のおやき	453kcal 19.0g
29	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 茹で鶏の中華だれ さつま芋の甘煮	米 鶏肉 キャベツ トマト 人参 白すりごま さつま芋 ワカメ 長ねぎ	牛乳 塩せんべい フルーツ牛乳寒天	439kcal 13.2g
30	火	牛乳 ビスケット	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 トマト 牛乳 カレールー ツナフレーク 大根 パプリカ赤 きゅうり ネーブル	牛乳 メロンパン	506kcal 17.0g
31	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 鶏肉と白菜のくたくた煮 カラスカレイのパン粉焼き パナナ	米 鉄ふりかけ カラスカレイ パン粉 人参 ビーマン 鶏肉 油揚げ 白菜 玉ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 スイートポテト	477kcal 15.2g

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



7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 茹で鶏の中華だれ さつま芋の甘煮	米 鶏肉 キャベツ トマト 人参 白すりごま さつま芋 ワカメ 長ねぎ	牛乳 塩せんべい フルーツ牛乳寒天	585kcal 17.6g
2	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 トマト 牛乳 カレールー ツナフレーク 大根 パプリカ赤 きゅうり	牛乳 メロンパン	674kcal 22.7g
3	水	ふりかけご飯 みそ汁 鶏肉と白菜のくたくた煮 カラスカレイのパン粉焼き パナナ	米 鉄ふりかけ カラスカレイ パン粉 人参 ピーマン 鶏肉 油揚げ 白菜 玉ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 スイートポテト	596kcal 20.3g
4	木	炊き込みピラフ スープ スクランブルエッグ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ コーン 人参 パセリ 玉子 ブロッコリー キャベツ じゃが芋 ネーブル	牛乳 米粉のパンケーキ	563kcal 19.9g
5	金	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ【七夕献立】 きゅうりとわかめの和風マヨ和え パナナ	素麺 玉子 ツナフレーク オクラ トマト 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり ワカメ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	577kcal 21.5g
6	土	納豆ごはん みそ汁 豚肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 インゲン さつま芋 しめじ	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	611kcal 25.9g
8	月	ご飯 みそ汁 炒りおから 助宗タラのココロ甘辛揚げ オレンジ	米 助宗タラ かぼちゃ 油揚げ おから ごぼう 人参 小松菜 花ふ インゲン ネーブル	牛乳 きな粉蒸しパン	638kcal 21.6g
9	火	豚肉のケチャップパスタ スープ 大豆のマヨサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 大根 大豆 キャベツ しめじ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	600kcal 23.7g
10	水	コーン入り磯かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 パナナ	米 素干しエビ 玉ねぎ コーン あおさ粉 天ぷら粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 豆腐 花ふ パナナ	牛乳 フレンチトースト	652kcal 23.9g
11	木	ご飯 みそ汁 野菜と玉子のおかか炒め 秋鮭の煮付け オレンジ	米 秋鮭 生姜 水菜 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 花かつお さつま芋 長ねぎ ネーブル	牛乳 冷やしわかめうどん	568kcal 21.7g
12	金	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ マカロニサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 ヨーグルト	牛乳 鉄強化ピーチゼリー ふんわりスコーン	654kcal 21.4g
13	土	ご飯 みそ汁 かぼちゃの信田煮 鶏肉と野菜の生姜炒め	米 鶏ささみ 生姜 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 ウインナーとほうれん草のおやき	604kcal 25.3g
16	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ みかん	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 トマト 牛乳 カレールー ツナフレーク 大根 人参 インゲン みかん	牛乳 メロンパン	698kcal 22.6g
17	水	ふりかけご飯 みそ汁 鶏肉と白菜のくたくた煮 カラスカレイのパン粉焼き パイン	米 鉄ふりかけ カラスカレイ パン粉 人参 ピーマン 鶏肉 油揚げ 白菜 玉ねぎ 焼ふ パイン	牛乳 スイートポテト	598kcal 20.2g
18	木	炊き込みピラフ スープ スクランブルエッグ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ コーン 人参 パセリ 玉子 ブロッコリー キャベツ じゃが芋 ネーブル	牛乳 米粉のパンケーキ	563kcal 19.9g
19	金	ひまわりライス スープ【イベント献立】 豆腐の野菜あんかけ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 キヌサヤ 豆腐 玉ねぎ 人参 枝豆 ほうれん草 ワカメ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	630kcal 24.5g
20	土	納豆ごはん みそ汁 豚肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 インゲン さつま芋 しめじ	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	611kcal 25.9g
22	月	ご飯 みそ汁 炒りおから 助宗タラのココロ甘辛揚げ オレンジ	米 助宗タラ かぼちゃ 油揚げ おから ごぼう 人参 小松菜 花ふ インゲン ネーブル	牛乳 きな粉蒸しパン	638kcal 21.6g
23	火	豚肉のケチャップパスタ スープ 大豆のマヨサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 大根 大豆 キャベツ しめじ	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	600kcal 23.7g
24	水	コーン入り磯かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 パナナ	米 素干しエビ 玉ねぎ コーン あおさ粉 天ぷら粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 豆腐 花ふ パナナ	牛乳 フレンチトースト	652kcal 23.9g
25	木	ご飯 みそ汁 野菜と玉子のおかか炒め 秋鮭の煮付け オレンジ	米 秋鮭 生姜 水菜 玉子 玉ねぎ 小松菜 人参 花かつお さつま芋 長ねぎ ネーブル	牛乳 冷やしわかめうどん	559kcal 21.7g
26	金	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ マカロニサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 ヨーグルト	牛乳 鉄強化ピーチゼリー ふんわりスコーン	654kcal 21.4g
27	土	ご飯 みそ汁 かぼちゃの信田煮 鶏肉と野菜の生姜炒め	米 鶏ささみ 生姜 玉ねぎ 三色ピーマン かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 ウインナーとほうれん草のおやき	604kcal 25.3g
29	月	ご飯 みそ汁 茹で鶏の中華だれ さつま芋の甘煮	米 鶏肉 キャベツ トマト 人参 白すりごま さつま芋 ワカメ 長ねぎ	牛乳 塩せんべい フルーツ牛乳寒天	585kcal 17.6g
30	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 トマト 牛乳 カレールー ツナフレーク 大根 パプリカ赤 きゅうり ネーブル	牛乳 メロンパン	674kcal 22.7g
31	水	ふりかけご飯 みそ汁 鶏肉と白菜のくたくた煮 カラスカレイのパン粉焼き パナナ	米 鉄ふりかけ カラスカレイ パン粉 人参 ピーマン 鶏肉 油揚げ 白菜 玉ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 スイートポテト	596kcal 20.3g