

2019



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
2	月	かゆ スープ キャベツときゅうりのサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 卵黄 玉ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜 人参
3	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮	米 豆腐 鶏肉 小松菜 パプリカ赤
4	水	かゆ すまし汁 大根ときゅうりのサラダ 秋鮭と野菜のやわらか煮 りんご	米 秋鮭 キャベツ ピーマン 大根 きゅうり 人参 卵黄 りんご
5	木	鶏肉と野菜のくたくたうどん 豆腐サラダ	鶏肉 うどん 玉ねぎ 人参 豆腐 小松菜 トマト
6	金	かゆ 白菜の玉子とじ煮 鶏肉とじゃが芋の煮物	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 卵黄
7	土	かゆ みそ汁 ほうれん草と人参のくたくた煮 白糸タラと野菜のだし煮 りんご	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン ほうれん草 人参 かぼちゃ りんご
9	月	かゆ スープ さつま芋サラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ なす さつま芋 インゲン 大根
10	火	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ カラスカレイとトマトの玉子とじ	米 カラスカレイ トマト 卵黄 かぼちゃ ほうれん草
11	水	かゆ スープ 豆腐サラダ パナナ 鶏肉と小松菜の玉子とじ	米 鶏肉 小松菜 人参 卵黄 豆腐 きゅうり 大根 パナナ
12	木	かゆ みそ汁 鶏肉とかぼちゃのとろとろ煮 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮	米 助宗タラ チンゲン菜 人参 鶏肉 かぼちゃ ピーマン 白菜
13	金	かゆ 玉子のサラダ りんご 鶏肉と野菜のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク キャベツ ブロッコリー 卵黄 りんご
14	土	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 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 大根
17	火	かゆ 小松菜のだし煮 豆腐と鶏肉のとろとろ煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小松菜 レッドピーマン
18	水	かゆ すまし汁 大根ときゅうりのサラダ 秋鮭と野菜のやわらか煮 りんご	米 秋鮭 キャベツ ピーマン 大根 きゅうり 人参 卵黄 りんご
19	木	鶏肉と野菜のくたくたうどん 豆腐サラダ	鶏肉 うどん 玉ねぎ 人参 豆腐 小松菜 トマト
20	金	かゆ 白菜の玉子とじ煮 鶏肉とじゃが芋の煮物	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 卵黄
21	土	かゆ みそ汁 ほうれん草と人参のくたくた煮 白糸タラと野菜のだし煮 りんご	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン ほうれん草 人参 かぼちゃ りんご
24	火	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ カラスカレイと野菜の玉子とじ煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 卵黄 かぼちゃ ほうれん草
25	水	かゆ スープ 豆腐サラダ パナナ 鶏肉と小松菜の玉子とじ	米 鶏肉 小松菜 人参 卵黄 豆腐 きゅうり 大根 パナナ
26	木	かゆ みそ汁 鶏肉とかぼちゃのとろとろ煮 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮	米 助宗タラ チンゲン菜 人参 鶏肉 かぼちゃ ピーマン 白菜
27	金	かゆ 玉子のサラダ りんご 鶏肉と野菜のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク キャベツ ブロッコリー 卵黄 りんご
28	土	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 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 大根
30	月	かゆ スープ キャベツときゅうりのサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 卵黄 玉ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜 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



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
2	月	かゆ スープ キャベツときゅうりのサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉子 玉ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜 人参
3	火	かゆ スープ 豆腐と豚肉のとろとろ煮	米 豆腐 豚肉 小松菜 パプリカ赤 長ねぎ ワカメ
4	水	かゆ すまし汁 大根ときゅうりのサラダ 秋鮭と野菜のやわらか煮 りんご	米 秋鮭 キャベツ ピーマン 大根 きゅうり 人参 玉子 りんご
5	木	鶏肉と野菜のくたくたうどん 豆腐サラダ	鶏肉 うどん 玉ねぎ 人参 しめじ 豆腐 小松菜 トマト
6	金	かゆ みそ汁 白菜の玉子とじ煮 豚肉とじゃが芋の煮物	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 玉子 ワカメ
7	土	かゆ みそ汁 ほうれん草と人参のくたくた煮 白糸タラと野菜のだし煮 りんご	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン ほうれん草 人参 かぼちゃ えのき茸 りんご
9	月	かゆ スープ さつま芋と大豆のサラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ なす さつま芋 インゲン 大豆 大根 ワカメ
10	火	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ カラスカレイとトマトの玉子とじ	米 カラスカレイ トマト 玉子 かぼちゃ ほうれん草 えのき茸
11	水	かゆ スープ 豆腐サラダ パナナ 豚肉と小松菜の玉子とじ	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 豆腐 きゅうり ワカメ 大根 パナナ
12	木	かゆ みそ汁 鶏肉とかぼちゃのとろとろ煮 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮	米 助宗タラ チンゲン菜 人参 鶏肉 かぼちゃ ピーマン 白菜
13	金	かゆ 玉子のサラダ りんご 豚肉と野菜のミルク煮	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク キャベツ ブロッコリー 玉子 りんご
14	土	かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 大根
17	火	かゆ スープ 小松菜のだし煮 豆腐と豚肉のとろとろ煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小松菜 レッドピーマン ワカメ
18	水	かゆ すまし汁 大根ときゅうりのサラダ 秋鮭と野菜のやわらか煮 りんご	米 秋鮭 キャベツ ピーマン 大根 きゅうり 人参 玉子 りんご
19	木	鶏肉と野菜のくたくたうどん 豆腐サラダ	鶏肉 うどん 玉ねぎ 人参 しめじ 豆腐 小松菜 トマト
20	金	かゆ みそ汁 白菜の玉子とじ煮 豚肉とじゃが芋の煮物	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 玉子 ワカメ
21	土	かゆ みそ汁 ほうれん草と人参のくたくた煮 白糸タラと野菜のだし煮 りんご	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン ほうれん草 人参 かぼちゃ えのき茸 りんご
24	火	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ カラスカレイと野菜の玉子とじ煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 アスパラ 玉子 かぼちゃ ほうれん草
25	水	かゆ スープ 豆腐サラダ パナナ 豚肉と小松菜の玉子とじ	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 豆腐 きゅうり ワカメ 大根 パナナ
26	木	かゆ みそ汁 鶏肉とかぼちゃのとろとろ煮 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮	米 助宗タラ チンゲン菜 人参 鶏肉 かぼちゃ ピーマン 白菜
27	金	かゆ 玉子のサラダ りんご 豚肉と野菜のミルク煮	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク キャベツ ブロッコリー 玉子 りんご
28	土	かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 大根
30	月	かゆ スープ キャベツときゅうりのサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉子 玉ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜 人参

2019



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		
2	月	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 キャベツとツナのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース キャベツ きゅうり ツナフレーク チンゲン菜 人参 ネーブル	牛乳 メロンパン	476kcal 15.9g
3	火	牛乳 せんべい	ご飯 春雨スープ 豚肉と豆腐の麻婆風 小松菜の中華和え	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 ニラ 小松菜 パプリカ赤 白いりごま 春雨 ワカメ	牛乳 鉄強化ビーゼリー かぼちゃのソフトクッキー	468kcal 15.3g
4	水	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 すまし汁 大根ときゅうりの和え物 秋鮭のバター醤油焼き りんご	米 秋鮭 キャベツ ピーマン コーン 大根 きゅうり 人参 油揚げ 玉子 りんご	牛乳 ごま金平お焼き	480kcal 16.2g
5	木	牛乳 せんべい	あったか鶏うどん 小松菜とトマトの豆腐サラダ オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 万能ねぎ 豆腐 小松菜 トマト ツナフレーク ネーブル	牛乳 スイートポテト サクサクおふラスク	425kcal 16.9g
6	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 肉じゃが 白菜の玉子炒め	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ニラ 玉子 ワカメ 長ねぎ	牛乳 ホットドッグ	484kcal 19.7g
7	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 りんご 白糸タラの南蛮漬け 炒りおから	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン おから ほうれん草 枝豆 人参 かぼちゃ えのき茸 りんご	牛乳 鉄カルシウムウエハース フルーチェ(ピーチ)	394kcal 13.7g
9	月	牛乳 ビスケット	なすのミートスパゲッティ さつま芋と大豆のサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ なす さつま芋 インゲン 大豆 大根 ワカメ	牛乳 オニオンパン	478kcal 18.2g
10	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイのタルタル焼き 野菜チップス	米 カラスカレイ 玉子 パセリ トマト かぼちゃ ごぼう あおさ粉 ほうれん草 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 たぬきうどん	541kcal 16.5g
11	水	牛乳 ビスケット	ビビンパ 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	463kcal 14.2g
12	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏とかぼちゃのソテー 助宗タラの甘辛煮 オレンジ	米 助宗タラ 生姜 人参 チンゲン菜 鶏肉 かぼちゃ ピーマン 白菜 長ねぎ ネーブル	牛乳 塩もみきゅうり ふりかけおにぎり	439kcal 16.6g
13	金	牛乳 ビスケット	お月見カレーライス (イベント献立) 和風おかかサラダ 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 キャベツ ブロッコリー 花かつお りんご	牛乳 白桃 お月見かぼちゃ団子	475kcal 14.3g
14	土	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 ポークソテーBBQソース スパゲッティサラダ	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 洋梨のケーキ	456kcal 15.7g
17	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 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小松菜 レッドピーマン 白いりごま 春雨 ワカメ	牛乳 鉄強化ビーゼリー かぼちゃのソフトクッキー	482kcal 15.3g
18	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 すまし汁 大根ときゅうりの和え物 秋鮭のちゃんちゃん焼き風 りんご (イベント献立)	米 秋鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 きゅうり 油揚げ 玉子 りんご	牛乳 ごま金平お焼き	482kcal 16.2g
19	木	牛乳 ビスケット	あったか鶏うどん 小松菜とトマトの豆腐サラダ オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 万能ねぎ 豆腐 小松菜 トマト ツナフレーク ネーブル	牛乳 スイートポテト サクサクおふラスク	425kcal 16.9g
20	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 肉じゃが 白菜の玉子炒め	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ニラ 玉子 ワカメ 長ねぎ	牛乳 みかん ふんわりスコーン	470kcal 17.2g
21	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 りんご 白糸タラの南蛮漬け 炒りおから	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン おから ほうれん草 枝豆 人参 かぼちゃ えのき茸 りんご	牛乳 鉄カルシウムウエハース フルーチェ(ピーチ)	394kcal 13.7g
24	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 かぼちゃの塩バター煮 カラスカレイのタルタル焼き みかん	米 カラスカレイ 玉子 玉ねぎ アスパラ かぼちゃ ほうれん草 長ねぎ みかん	牛乳 たぬきうどん	449kcal 15.9g
25	水	牛乳 ビスケット	ビビンパ 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	461kcal 14.2g
26	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏とかぼちゃのソテー 助宗タラの甘辛煮 ヨーグルト	米 助宗タラ 生姜 人参 チンゲン菜 鶏肉 かぼちゃ ピーマン 白菜 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 塩もみきゅうり ふりかけおにぎり	452kcal 17.5g
27	金	牛乳 ビスケット	茹で玉子カレーライス 和風おかかサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 玉子 キャベツ ブロッコリー 花かつお りんご	牛乳 白桃 かぼちゃ茶巾	442kcal 14.0g
28	土	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 ポークソテーBBQソース スパゲッティサラダ	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 洋梨のケーキ	456kcal 15.7g
30	月	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 キャベツとツナのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース キャベツ きゅうり ツナフレーク チンゲン菜 人参 ネーブル	牛乳 メロンパン	476kcal 15.9g

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



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		
2	月	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 キャベツとツナのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース キャベツ きゅうり ツナフレーク チンゲン菜 人参 ネーブル	牛乳 メロンパン	476kcal 15.9g
3	火	牛乳 せんべい	ご飯 春雨スープ 豚肉と豆腐の麻婆風 小松菜の中華和え	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 ニラ 小松菜 パプリカ赤 白いりごま 春雨 ワカメ	牛乳 鉄強化ピーチゼリー かぼちゃのソフトクッキー	468kcal 15.3g
4	水	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 すまし汁 大根ときゅうりの和え物 秋鮭のバター醤油焼き りんご	米 秋鮭 キャベツ ピーマン コーン 大根 きゅうり 人参 油揚げ 玉子 りんご	牛乳 ごま金平お焼き	480kcal 16.2g
5	木	牛乳 せんべい	あったか鶏うどん 小松菜とトマトの豆腐サラダ オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 万能ねぎ 豆腐 小松菜 トマト ツナフレーク ネーブル	牛乳 スイートポテト サクサクおふラスク	425kcal 16.9g
6	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 肉じゃが 白菜の玉子炒め	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ニラ 玉子 ワカメ 長ねぎ	牛乳 ホットドッグ	484kcal 19.7g
7	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 りんご 白糸タラの南蛮漬け 炒りおから	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン おから ほうれん草 枝豆 人参 かぼちゃ えのき茸 りんご	牛乳 鉄カルシウムウエハース フルーチェ(ピーチ)	394kcal 13.7g
9	月	牛乳 ビスケット	なすのミートスパゲッティ さつまいもと大豆のサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ なす さつまいも インゲン 大豆 大根 ワカメ	牛乳 オニオンパン	478kcal 18.2g
10	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイのタルタル焼き 野菜チップス	米 カラスカレイ 玉子 パセリ トマト かぼちゃ ごぼう あおさ粉 ほうれん草 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 たぬきうどん	541kcal 16.5g
11	水	牛乳 ビスケット	ビビンパ 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	463kcal 14.2g
12	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏とかぼちゃのソテー 助宗タラの甘辛煮 オレンジ	米 助宗タラ 生姜 人参 チンゲン菜 鶏肉 かぼちゃ ピーマン 白菜 長ねぎ ネーブル	牛乳 塩もみきゅうり ふりかけおにぎり	439kcal 16.6g
13	金	牛乳 ビスケット	お月見カレーライス(イベント献立) 和風おかかサラダ 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 キャベツ ブロッコリー 花かつお りんご	牛乳 白桃 お月見かぼちゃ団子	475kcal 14.3g
14	土	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 ポークソテーBBQソース スパゲッティサラダ	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 洋梨のケーキ	456kcal 15.7g
17	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 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小松菜 レッドピーマン 白いりごま 春雨 ワカメ	牛乳 鉄強化ピーチゼリー かぼちゃのソフトクッキー	482kcal 15.3g
18	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 すまし汁 大根ときゅうりの和え物 秋鮭のちゃんちゃん焼き風 りんご(イベント献立)	米 秋鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 きゅうり 油揚げ 玉子 りんご	牛乳 ごま金平お焼き	482kcal 16.2g
19	木	牛乳 ビスケット	あったか鶏うどん 小松菜とトマトの豆腐サラダ オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 万能ねぎ 豆腐 小松菜 トマト ツナフレーク ネーブル	牛乳 スイートポテト サクサクおふラスク	425kcal 16.9g
20	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 肉じゃが 白菜の玉子炒め	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ニラ 玉子 ワカメ 長ねぎ	牛乳 みかん ふんわりスコーン	470kcal 17.2g
21	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 りんご 白糸タラの南蛮漬け 炒りおから	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン おから ほうれん草 枝豆 人参 かぼちゃ えのき茸 りんご	牛乳 鉄カルシウムウエハース フルーチェ(ピーチ)	394kcal 13.7g
24	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 かぼちゃの塩バター煮 カラスカレイのタルタル焼き みかん	米 カラスカレイ 玉子 玉ねぎ アスパラ かぼちゃ ほうれん草 長ねぎ みかん	牛乳 たぬきうどん	449kcal 15.9g
25	水	牛乳 ビスケット	ビビンパ 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	461kcal 14.2g
26	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏とかぼちゃのソテー 助宗タラの甘辛煮 ヨーグルト	米 助宗タラ 生姜 人参 チンゲン菜 鶏肉 かぼちゃ ピーマン 白菜 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 塩もみきゅうり ふりかけおにぎり	452kcal 17.5g
27	金	牛乳 ビスケット	茹で玉子カレーライス 和風おかかサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 玉子 キャベツ ブロッコリー 花かつお りんご	牛乳 白桃 かぼちゃ茶巾	442kcal 14.0g
28	土	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 ポークソテーBBQソース スパゲッティサラダ	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 洋梨のケーキ	456kcal 15.7g
30	月	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 キャベツとツナのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース キャベツ きゅうり ツナフレーク チンゲン菜 人参 ネーブル	牛乳 メロンパン	476kcal 15.9g

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



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		
2	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ キャベツとツナのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース キャベツ きゅうり ツナフレーク チンゲン菜 人参 ネーブル	牛乳 メロンパン	634kcal 21.2g
3	火	ご飯 春雨スープ 豚肉と豆腐の麻婆風 小松菜の中華和え	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 ニラ 小松菜 パプリカ赤 白いりごま 春雨 ワカメ	牛乳 鉄強化ピーチゼリー かぼちゃのソフトクッキー	624kcal 20.4g
4	水	ふりかけご飯 すまし汁 大根ときゅうりの和え物 秋鮭のバター醤油焼き りんご	米 秋鮭 キャベツ ピーマン コーン 大根 きゅうり 人参 油揚げ 玉子 りんご	牛乳 ごま金平お焼き	640kcal 21.6g
5	木	あったか鶏うどん 小松菜とトマトの豆腐サラダ オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 万能ねぎ 豆腐 小松菜 トマト ツナフレーク ネーブル	牛乳 スイートポテト サクサクおふラスク	566kcal 22.5g
6	金	ご飯 みそ汁 肉じゃが 白菜の玉子炒め	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ニラ 玉子 ワカメ 長ねぎ	牛乳 ホットドッグ	645kcal 26.2g
7	土	ご飯 みそ汁 りんご 白糸タラの南蛮漬け 炒りおから	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン おから ほうれん草 枝豆 人参 かぼちゃ えのき茸 りんご	牛乳 鉄カルシウムウエハース フルーチェ(ピーチ)	525kcal 18.3g
9	月	なすのミートスパゲッティ さつまいもと大豆のサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ なす さつまいも インゲン 大豆 大根 ワカメ	牛乳 オニオンパン	637kcal 24.3g
10	火	ご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイのタルタル焼き 野菜チップス	米 カラスカレイ 玉子 パセリ トマト かぼちゃ ごぼう あおさ粉 ほうれん草 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 たぬきうどん	601kcal 22.0g
11	水	ビビンバ スープ お豆腐サラダ バナナ	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 バナナ	牛乳 大学芋 みかん寒天	617kcal 18.9g
12	木	ご飯 みそ汁 鶏とかぼちゃのソテー 助宗タラの甘辛煮 オレンジ	米 助宗タラ 生姜 人参 チンゲン菜 鶏肉 かぼちゃ ピーマン 白菜 長ねぎ ネーブル	牛乳 塩もみきゅうり ふりかけおにぎり	585kcal 22.1g
13	金	お月見カレーライス【イベント献立】 和風おからサラダ 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 キャベツ ブロッコリー 花かつお りんご	牛乳 白桃 お月見かぼちゃ団子	633kcal 19.0g
14	土	ふりかけご飯 みそ汁 ポークソテーBBQソース スパゲッティサラダ	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 洋梨のケーキ	608kcal 20.9g
17	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 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小松菜 レッドピーマン 白いりごま 春雨 ワカメ	牛乳 鉄強化ピーチゼリー かぼちゃのソフトクッキー	643kcal 20.4g
18	水	ふりかけご飯 すまし汁 大根ときゅうりの和え物 秋鮭のちゃんちゃん焼き風 りんご【イベント献立】	米 秋鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 きゅうり 油揚げ 玉子 りんご	牛乳 ごま金平お焼き	642kcal 21.6g
19	木	あったか鶏うどん 小松菜とトマトの豆腐サラダ オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 万能ねぎ 豆腐 小松菜 トマト ツナフレーク ネーブル	牛乳 スイートポテト サクサクおふラスク	566kcal 22.5g
20	金	ご飯 みそ汁 肉じゃが 白菜の玉子炒め	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ニラ 玉子 ワカメ 長ねぎ	牛乳 みかん ふんわりスコーン	627kcal 22.9g
21	土	ご飯 みそ汁 りんご 白糸タラの南蛮漬け 炒りおから	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン おから ほうれん草 枝豆 人参 かぼちゃ えのき茸 りんご	牛乳 鉄カルシウムウエハース フルーチェ(ピーチ)	525kcal 18.3g
24	火	ご飯 みそ汁 かぼちゃの塩バター煮 カラスカレイのタルタル焼き みかん	米 カラスカレイ 玉子 玉ねぎ アスパラ かぼちゃ ほうれん草 長ねぎ みかん	牛乳 たぬきうどん	598kcal 21.2g
25	水	ビビンバ 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	614kcal 18.9g
26	木	ご飯 みそ汁 鶏とかぼちゃのソテー 助宗タラの甘辛煮 ヨーグルト	米 助宗タラ 生姜 人参 チンゲン菜 鶏肉 かぼちゃ ピーマン 白菜 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 塩もみきゅうり ふりかけおにぎり	602kcal 23.3g
27	金	茹で玉子カレーライス 和風おからサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 玉子 キャベツ ブロッコリー 花かつお りんご	牛乳 白桃 かぼちゃ茶巾	589kcal 18.6g
28	土	ふりかけご飯 みそ汁 ポークソテーBBQソース スパゲッティサラダ	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 洋梨のケーキ	608kcal 20.9g
30	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ キャベツとツナのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース キャベツ きゅうり ツナフレーク チンゲン菜 人参 ネーブル	牛乳 メロンパン	634kcal 21.2g

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