

2019



10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	火	かゆ みそ汁 助宗タラのトマト煮 りんご	米 助宗タラ トマト 人参 玉ねぎ りんご
2	水	鶏肉と野菜のくたくたうどん 人参サラダ バナナ	うどん 鶏肉 大根 かぼちゃ 小松菜 人参 バナナ
3	木	かゆ りんご 鶏肉のやわらか煮 玉子のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 卵黄 りんご
4	金	さつま芋かゆ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉とキャベツのやわらか煮	米 さつま芋 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参
5	土	かゆ すまし汁 秋鮭のトマト煮 かぼちゃのマッシュ	米 秋鮭 トマト かぼちゃ 豆腐 卵黄
7	月	かゆ すまし汁 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 白糸タラとほうれん草のだし煮	米 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 卵黄
8	火	かゆ みそ汁 かぶとトマトのサラダ 豆腐と鶏肉のやわらか煮 りんご	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 かぶ トマト 玉ねぎ りんご
9	水	かゆ もやしとチンゲン菜のサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 さつま芋 ミルク
10	木	かゆ すまし汁 カラスカレイと野菜のやわらか煮	米 カラスカレイ ピーマン キャベツ 人参 大根 卵黄
11	金	かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ブロッコリー 白菜 人参 小松菜
12	土	かゆ すまし汁 助宗タラのみそ煮 高野豆腐と鶏肉のコトコト煮	米 助宗タラ 人参 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 花ふ
15	火	かゆ みそ汁 助宗タラと野菜のやわらか煮	米 助宗タラ インゲン カリフラワー 人参 玉ねぎ
16	水	鶏肉と野菜のくたくたうどん 人参サラダ りんご	うどん 鶏肉 大根 かぼちゃ 小松菜 人参 りんご
17	木	かゆ バナナ 鶏肉のやわらか煮 玉子のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 卵黄 バナナ
18	金	玉ねぎかゆ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉とキャベツのやわらか煮	米 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参
19	土	かゆ すまし汁 秋鮭のトマト煮 かぼちゃのマッシュ	米 秋鮭 トマト かぼちゃ 豆腐 卵黄
21	月	かゆ すまし汁 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 白糸タラとほうれん草のだし煮	米 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 卵黄
23	水	かゆ きゅうりのサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり さつま芋 ミルク
24	木	かゆ すまし汁 カラスカレイと野菜のやわらか煮	米 カラスカレイ ピーマン キャベツ 人参 大根 卵黄
25	金	かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ブロッコリー 白菜 人参 小松菜
26	土	かゆ すまし汁 助宗タラのみそ煮 高野豆腐と鶏肉のコトコト煮	米 助宗タラ 人参 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 花ふ
28	月	かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ じゃが芋の玉子とじ煮	米 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 卵黄 白菜 人参 焼ふ
29	火	かゆ みそ汁 助宗タラのトマト煮 りんご	米 助宗タラ トマト 人参 玉ねぎ りんご
30	水	鶏肉と野菜のくたくたうどん 人参サラダ バナナ	うどん 鶏肉 大根 かぼちゃ 小松菜 人参 バナナ
31	木	かゆ りんご 鶏肉のやわらか煮 玉子のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 卵黄 りんご

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



10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
1	火	かゆ みそ汁 助宗タラのトマト煮 りんご	米 助宗タラ トマト 人参 玉ねぎ ワカメ りんご
2	水	鶏肉と野菜のくたくたうどん 人参サラダ パナナ	うどん 鶏肉 大根 かぼちゃ 小松菜 人参 パナナ
3	木	かゆ りんご 豚肉のやわらか煮 玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 玉子 りんご
4	金	さつま芋かゆ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉とキャベツのやわらか煮	米 さつま芋 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参
5	土	かゆ すまし汁 秋鮭のトマト煮 かぼちゃのマッシュ	米 秋鮭 トマト かぼちゃ 豆腐 玉子
7	月	かゆ すまし汁 豚肉とじゃが芋のやわらか煮 白糸タラとほうれん草のだし煮	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 玉子
8	火	かゆ みそ汁 かぶとトマトのわかめサラダ 豆腐と豚肉のやわらか煮 りんご	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 かぶ トマト ワカメ 玉ねぎ りんご
9	水	かゆ もやしとチンゲン菜のサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 さつま芋 ミルク
10	木	かゆ すまし汁 カラスカレイと野菜のやわらか煮	米 カラスカレイ しめじ えのき茸 ピーマン キャベツ 人参 大根 玉子
11	金	かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ 豚肉と野菜のトマト煮	米 豚肉 玉ねぎ トマト ブロッコリー 白菜 人参 小松菜
12	土	かゆ すまし汁 助宗タラのみそ煮 高野豆腐と豚肉のコトコト煮	米 助宗タラ 人参 ワカメ 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 花ふ
15	火	かゆ みそ汁 助宗タラと野菜のやわらか煮	米 助宗タラ インゲン カリフラワー 人参 玉ねぎ
16	水	鶏肉と野菜のくたくたうどん 人参サラダ りんご	うどん 鶏肉 大根 かぼちゃ 小松菜 人参 りんご
17	木	かゆ パナナ 豚肉のやわらか煮 玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 玉子 パナナ
18	金	玉ねぎかゆ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉とキャベツのやわらか煮	米 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参
19	土	かゆ すまし汁 秋鮭のトマト煮 かぼちゃのマッシュ	米 秋鮭 トマト かぼちゃ 豆腐 玉子
21	月	かゆ すまし汁 豚肉とじゃが芋のやわらか煮 白糸タラとほうれん草のだし煮	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 玉子
23	水	かゆ きゅうりのサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり さつま芋 ミルク
24	木	かゆ すまし汁 カラスカレイと野菜のやわらか煮	米 カラスカレイ しめじ えのき茸 ピーマン キャベツ 人参 大根 玉子
25	金	かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ 豚肉と野菜のトマト煮	米 豚肉 玉ねぎ トマト ブロッコリー 白菜 人参 小松菜
26	土	かゆ すまし汁 助宗タラのみそ煮 高野豆腐と豚肉のコトコト煮	米 助宗タラ 人参 ワカメ 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 花ふ
28	月	かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ じゃが芋の玉子とじ煮	米 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 玉子 白菜 人参 ワカメ 焼ふ
29	火	かゆ みそ汁 助宗タラのトマト煮 りんご	米 助宗タラ トマト 人参 玉ねぎ りんご
30	水	鶏肉と野菜のくたくたうどん 人参サラダ パナナ	うどん 鶏肉 大根 かぼちゃ 小松菜 人参 パナナ
31	木	かゆ りんご 豚肉のやわらか煮 玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 玉子 りんご

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



10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	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 りんご 助宗タラのコーン焼き 切り干し大根の煮物	米 助宗タラ コーン パセリ トマト 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 スイートポテト	460kcal 12.9g
2	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 パナナ	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 かぼちゃ 小松菜 おから ひじき 人参 枝豆 パナナ	牛乳 中華風炊き込みごはん	443kcal 17.6g
3	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス りんご ポテト玉子サラダ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース じゃが芋 玉子 きゅうり りんご	牛乳 ヨーグルトパン	512kcal 16.4g
4	金	牛乳 せんべい	さつま芋のココロおにぎり オレンジ 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ【イベント献立】	米 さつま芋 黒いりごま 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 塩せんべい みるくくずもち	512kcal 15.0g
5	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭のパン粉焼き かぼちゃの煮物	米 秋鮭 パン粉 パセリ トマト かぼちゃ 豆腐 玉子 ヨーグルト	牛乳 エビ入りもちもちチヂミ	443kcal 17.7g
7	月	牛乳 せんべい	ふりかけごはん すまし汁 オレンジ 白糸タラの洋風照り焼き 肉じゃが	米 白糸タラ ほうれん草 コーン 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 玉子 長ねぎ ネーブル	牛乳 小豆ういろ	477kcal 16.7g
8	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 りんご 豆腐と豚肉のうま煮 かぶとトマトのサラダ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ かぶ トマト ワカメ 玉ねぎ えのき茸 りんご	牛乳 チーズパン	465kcal 17.7g
9	水	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン もやしサラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし チンゲン菜 さつま芋 コーン 牛乳	牛乳 米粉のパンケーキ	420kcal 14.3g
10	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 キャベツと油揚げのくたくた煮 カラスカレイのきのこあんかけ ヨーグルト	米 カラスカレイ しめじ えのき茸 ピーマン キャベツ 人参 油揚げ 大根 玉子 ヨーグルト	牛乳 鉄強化ピーチゼリー かぼちゃもち	423kcal 15.1g
11	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん みそ汁 ハンバーグ 白菜のごま和え	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト ブロッコリー 白菜 人参 白すりごま 小松菜 長ねぎ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース)	435kcal 17.1g
12	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 オレンジ 助宗タラのみそ煮 高野豆腐の揚げ煮	米 助宗タラ 人参 ワカメ 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ グリンピース かぼちゃ 花ふ ネーブル	牛乳 かみかみ茶飯おにぎり	472kcal 18.8g
15	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 パイン 助宗タラのコーン焼き 切り干し大根の煮物	米 助宗タラ コーン インゲン カリフラワー 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ ごぼう パイン	牛乳 スイートパンプキン	450kcal 13.4g
16	水	牛乳 ビスケット	ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 りんご	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 かぼちゃ 小松菜 おから ひじき 人参 枝豆 りんご	牛乳 中華風炊き込みごはん	442kcal 17.5g
17	木	牛乳 せんべい	ハヤシライス ポテト玉子サラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース じゃが芋 玉子 きゅうり パナナ	牛乳 ヨーグルトパン	513kcal 16.6g
18	金	牛乳 ビスケット	ヒーローライス オレンジ 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ【イベント献立】	米 玉ねぎ プレスハム 竹輪 レーズン 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 塩せんべい みるくくずもち	531kcal 17.0g
19	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭のパン粉焼き かぼちゃの煮物	米 秋鮭 パン粉 パセリ トマト かぼちゃ 豆腐 玉子 ヨーグルト	牛乳 エビ入りもちもちチヂミ	443kcal 17.7g
21	月	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん すまし汁 オレンジ 白糸タラの洋風照り焼き 肉じゃが	米 白糸タラ ほうれん草 コーン 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 玉子 長ねぎ ネーブル	牛乳 小豆ういろ	477kcal 16.7g
23	水	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン ごぼうときゅうりのサラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり さつま芋 コーン 牛乳	牛乳 米粉のパンケーキ	431kcal 14.2g
24	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 キャベツと油揚げのくたくた煮 カラスカレイのきのこあんかけ オレンジ	米 カラスカレイ しめじ えのき茸 ピーマン キャベツ 人参 油揚げ 大根 玉子 ネーブル	牛乳 鉄強化ピーチゼリー かぼちゃもち	410kcal 14.2g
25	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん みそ汁 ハンバーグ 白菜のごま和え	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト ブロッコリー 白菜 人参 白すりごま 小松菜 長ねぎ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース)	435kcal 17.1g
26	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 オレンジ 助宗タラのみそ煮 高野豆腐の揚げ煮	米 助宗タラ 人参 ワカメ 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ グリンピース かぼちゃ 花ふ ネーブル	牛乳 かみかみ茶飯おにぎり	472kcal 18.8g
28	月	牛乳 せんべい	納豆ごはん みそ汁 スパニッシュオムレツ 白菜のじゃこ和え	米 納豆 玉子 ツナフレーク じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 白菜 人参 ちりめん干し ワカメ 花ふ	牛乳 カルシウムウエハース アップルゼリー	414kcal 17.0g
29	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 りんご 助宗タラのコーン焼き 切り干し大根の煮物	米 助宗タラ コーン パセリ トマト 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ ごぼう りんご	牛乳 スイートポテト	461kcal 12.9g
30	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 パナナ	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 かぼちゃ 小松菜 おから ひじき 人参 枝豆 パナナ	牛乳 中華風炊き込みごはん	443kcal 17.6g
31	木	牛乳 ビスケット	おぼけハヤシライス ポテト玉子サラダ りんご【イベント献立】	米 豚肉 人参 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース じゃが芋 玉子 きゅうり りんご	牛乳 ハロウィン蒸しパン	488kcal 16.5g

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



10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	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 りんご 助宗タラのコーン焼き 切り干し大根の煮物	米 助宗タラ コーン パセリ トマト 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 スイートポテト	460kcal 12.9g
2	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 バナナ	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 かぼちゃ 小松菜 おから ひじき 人参 枝豆 バナナ	牛乳 中華風炊き込みごはん	443kcal 17.6g
3	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス りんご ポテト玉子サラダ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース じゃが芋 玉子 きゅうり りんご	牛乳 ヨーグルトパン	512kcal 16.4g
4	金	牛乳 せんべい	さつま芋のココロおにぎり オレンジ 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ 【イベント献立】	米 さつま芋 黒いりごま 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 塩せんべい みるくくずもち	512kcal 15.0g
5	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭のパン粉焼き かぼちゃの煮物	米 秋鮭 パン粉 パセリ トマト かぼちゃ 豆腐 玉子 ヨーグルト	牛乳 エビ入りもちもちチヂミ	443kcal 17.7g
7	月	牛乳 せんべい	ふりかけごはん すまし汁 オレンジ 白糸タラの洋風照り焼き 肉じゃが	米 白糸タラ ほうれん草 コーン 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 玉子 長ねぎ ネーブル	牛乳 小豆ういろ	477kcal 16.7g
8	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 りんご 豆腐と豚肉のうま煮 かぶとトマトのサラダ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ かぶ トマト ワカメ 玉ねぎ えのき茸 りんご	牛乳 チーズパン	465kcal 17.7g
9	水	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン もやしサラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし チンゲン菜 さつま芋 コーン	牛乳 米粉のパンケーキ	420kcal 14.3g
10	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 キャベツと油揚げのくたくた煮 カラスカレイのきのこあんかけ ヨーグルト	米 カラスカレイ しめじ えのき茸 ピーマン キャベツ 人参 油揚げ 大根 玉子 ヨーグルト	牛乳 鉄強化ビーゼリー かぼちゃもち	423kcal 15.1g
11	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん みそ汁 ハンバーグ 白菜のごま和え	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト ブロッコリー 白菜 人参 白すりごま 小松菜 長ねぎ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース)	435kcal 17.1g
12	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 オレンジ 助宗タラのみそ煮 高野豆腐の揚げ煮	米 助宗タラ 人参 ワカメ 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ グリンピース かぼちゃ 花ふ ネーブル	牛乳 かみかみ茶飯おにぎり	472kcal 18.8g
15	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パイン 助宗タラのコーン焼き 切り干し大根の煮物	米 助宗タラ コーン インゲン カリフラワー 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ ごぼう パイン	牛乳 スイートパンプキン	450kcal 13.4g
16	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 りんご	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 かぼちゃ 小松菜 おから ひじき 人参 枝豆 りんご	牛乳 中華風炊き込みごはん	442kcal 17.5g
17	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス ポテト玉子サラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース じゃが芋 玉子 きゅうり バナナ	牛乳 ヨーグルトパン	513kcal 16.6g
18	金	牛乳 せんべい	ヒーローライス オレンジ 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ 【イベント献立】	米 玉ねぎ プレスハム 竹輪 レーズン 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 塩せんべい みるくくずもち	531kcal 17.0g
19	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭のパン粉焼き かぼちゃの煮物	米 秋鮭 パン粉 パセリ トマト かぼちゃ 豆腐 玉子 ヨーグルト	牛乳 エビ入りもちもちチヂミ	443kcal 17.7g
21	月	牛乳 せんべい	ふりかけごはん すまし汁 オレンジ 白糸タラの洋風照り焼き 肉じゃが	米 白糸タラ ほうれん草 コーン 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 玉子 長ねぎ ネーブル	牛乳 小豆ういろ	477kcal 16.7g
23	水	牛乳 ビスケット	スパゲッティナポリタン ごぼうときゅうりのサラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり さつま芋 コーン	牛乳 米粉のパンケーキ	431kcal 14.2g
24	木	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 キャベツと油揚げのくたくた煮 カラスカレイのきのこあんかけ オレンジ	米 カラスカレイ しめじ えのき茸 ピーマン キャベツ 人参 油揚げ 大根 玉子 ネーブル	牛乳 鉄強化ビーゼリー かぼちゃもち	410kcal 14.2g
25	金	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん みそ汁 ハンバーグ 白菜のごま和え	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト ブロッコリー 白菜 人参 白すりごま 小松菜 長ねぎ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース)	435kcal 17.1g
26	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 オレンジ 助宗タラのみそ煮 高野豆腐の揚げ煮	米 助宗タラ 人参 ワカメ 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ グリンピース かぼちゃ 花ふ ネーブル	牛乳 かみかみ茶飯おにぎり	472kcal 18.8g
28	月	牛乳 ビスケット	納豆ごはん みそ汁 スパニッシュオムレツ 白菜のじゃこ和え	米 納豆 玉子 ツナフレーク じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 白菜 人参 ちりめん干し ワカメ 花ふ	牛乳 カルシウムウエハース アップルゼリー	414kcal 17.0g
29	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 りんご 助宗タラのコーン焼き 切り干し大根の煮物	米 助宗タラ コーン パセリ トマト 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ ごぼう りんご	牛乳 スイートポテト	461kcal 12.9g
30	水	牛乳 ビスケット	ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 バナナ	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 かぼちゃ 小松菜 おから ひじき 人参 枝豆 バナナ	牛乳 中華風炊き込みごはん	443kcal 17.6g
31	木	牛乳 せんべい	おばけハヤシライス ポテト玉子サラダ りんご 【イベント献立】	米 豚肉 人参 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース じゃが芋 玉子 きゅうり りんご	牛乳 ハロウィン蒸しパン	488kcal 16.5g

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



10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	火	ご飯 みそ汁 りんご 助宗タラのコーン焼き 切り干し大根の煮物	米 助宗タラ コーン パセリ トマト 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 スイートポテト	613kcal 17.2g
2	水	ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 バナナ	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 かぼちゃ 小松菜 おから ひじき 人参 枝豆 バナナ	牛乳 中華風炊き込みごはん	590kcal 23.5g
3	木	ハヤシライス りんご ポテト玉子サラダ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース じゃが芋 玉子 きゅうり りんご	牛乳 ヨーグルトパン	683kcal 21.9g
4	金	さつま芋のコロコロおにぎり オレンジ 鶏のから揚げ สปาゲッティサラダ【イベント献立】	米 さつま芋 黒いりごま 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ สปาゲッティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 塩せんべい みるくくずもち	683kcal 20.0g
5	土	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭のパン粉焼き かぼちゃの煮物	米 秋鮭 パン粉 パセリ トマト かぼちゃ 豆腐 玉子 ヨーグルト	牛乳 エビ入りもちもちチヂミ	591kcal 23.6g
7	月	ふりかけごはん すまし汁 オレンジ 白糸タラの洋風照り焼き 肉じゃが	米 白糸タラ ほうれん草 コーン 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 玉子 長ねぎ ネーブル	牛乳 小豆ういろ	636kcal 22.2g
8	火	ご飯 みそ汁 りんご 豆腐と豚肉のうま煮 かぶとトマトのサラダ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ かぶ トマト ワカメ 玉ねぎ えのき茸 りんご	牛乳 チーズパン	620kcal 23.6g
9	水	สปาゲッティナポリタン もやしサラダ スープ	สปาゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし チンゲン菜 さつま芋 コーン	牛乳 米粉のパンケーキ	560kcal 19.0g
10	木	ご飯 すまし汁 キャベツと油揚げのくたくた煮 カラスカレイのきのこあんかけ ヨーグルト	米 カラスカレイ しめじ えのき茸 ピーマン キャベツ 人参 油揚げ 大根 玉子 ヨーグルト	牛乳 鉄強化ピーチゼリー かぼちゃもち	564kcal 20.1g
11	金	ふりかけごはん みそ汁 ハンバーグ 白菜のごま和え	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト ブロッコリー 白菜 人参 白すりごま 小松菜 長ねぎ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース)	580kcal 22.8g
12	土	ご飯 すまし汁 オレンジ 助宗タラのみそ煮 高野豆腐の揚げ煮	米 助宗タラ 人参 ワカメ 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ グリンピース かぼちゃ 花ふ ネーブル	牛乳 かみかみ茶飯おにぎり	629kcal 25.0g
15	火	ご飯 みそ汁 パイン 助宗タラのコーン焼き 切り干し大根の煮物	米 助宗タラ コーン インゲン カリフラワー 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ ごぼう パイン	牛乳 スイートパンプキン	600kcal 17.9g
16	水	ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 りんご	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 かぼちゃ 小松菜 おから ひじき 人参 枝豆 りんご	牛乳 中華風炊き込みごはん	589kcal 23.3g
17	木	ハヤシライス ポテト玉子サラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース じゃが芋 玉子 きゅうり バナナ	牛乳 ヨーグルトパン	684kcal 22.1g
18	金	ヒーローライス オレンジ 鶏のから揚げ สปาゲッティサラダ【イベント献立】	米 玉ねぎ プレスハム 竹輪 レーズン 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ สปาゲッティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 塩せんべい みるくくずもち	708kcal 22.7g
19	土	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 秋鮭のパン粉焼き かぼちゃの煮物	米 秋鮭 パン粉 パセリ トマト かぼちゃ 豆腐 玉子 ヨーグルト	牛乳 エビ入りもちもちチヂミ	591kcal 23.6g
21	月	ふりかけごはん すまし汁 オレンジ 白糸タラの洋風照り焼き 肉じゃが	米 白糸タラ ほうれん草 コーン 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 玉子 長ねぎ ネーブル	牛乳 小豆ういろ	636kcal 22.2g
23	水	สปาゲッティナポリタン ごぼうときゅうりのサラダ スープ	สปาゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり さつま芋 コーン	牛乳 米粉のパンケーキ	574kcal 18.9g
24	木	ご飯 すまし汁 キャベツと油揚げのくたくた煮 カラスカレイのきのこあんかけ オレンジ	米 カラスカレイ しめじ えのき茸 ピーマン キャベツ 人参 油揚げ 大根 玉子 ネーブル	牛乳 鉄強化ピーチゼリー かぼちゃもち	547kcal 18.9g
25	金	ふりかけごはん みそ汁 ハンバーグ 白菜のごま和え	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト ブロッコリー 白菜 人参 白すりごま 小松菜 長ねぎ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース)	580kcal 22.8g
26	土	ご飯 すまし汁 オレンジ 助宗タラのみそ煮 高野豆腐の揚げ煮	米 助宗タラ 人参 ワカメ 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ グリンピース かぼちゃ 花ふ ネーブル	牛乳 かみかみ茶飯おにぎり	629kcal 25.0g
28	月	納豆ごはん みそ汁 スパニッシュオムレツ 白菜のじゃこ和え	米 納豆 玉子 ツナフレーク じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 白菜 人参 ちりめん干し ワカメ 花ふ	牛乳 カルシウムウエハース アップルゼリー	552kcal 22.6g
29	火	ご飯 みそ汁 りんご 助宗タラのコーン焼き 切り干し大根の煮物	米 助宗タラ コーン パセリ トマト 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ ごぼう りんご	牛乳 スイートポテト	615kcal 17.2g
30	水	ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 バナナ	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 かぼちゃ 小松菜 おから ひじき 人参 枝豆 バナナ	牛乳 中華風炊き込みごはん	590kcal 23.5g
31	木	おぼけハヤシライス ポテト玉子サラダ りんご【イベント献立】	米 豚肉 人参 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース じゃが芋 玉子 きゅうり りんご	牛乳 ハロウィン蒸しパン	651kcal 22.0g

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