

2020



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	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 炒りおから りんご スケソウタラの煮付け	米 助宗タラ 生姜 人参 白菜 油揚げ 乾燥おから ごぼう 枝豆 ひじき さつまいも えのき茸 りんご	牛乳 納豆巻き	443kcal 17.5g
3	月	牛乳 せんべい	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 【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 いり胡麻白	牛乳 鬼まんじゅう	465kcal 14.0g
4	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜サラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト 白菜 きゅうり 人参 花ふ 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	417kcal 13.1g
5	水	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 お豆のころころサラダ カラスカレイの和風ステーキ パナナ	米 カラスカレイ 生姜 小松菜 人参 大豆 コーン 大根 パプリカ赤 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	439kcal 14.5g
6	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 ワカメ ツナフレーク 玉子 水菜	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化!ふりかけおにぎり	475kcal 20.4g
7	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 おふのふわふわ煮 オレンジ 助宗タラのココロ甘辛揚げ	米 助宗タラ いり胡麻白 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 ネーブル	牛乳 スイートパンプキン	449kcal 15.3g
8	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん すまし汁 鶏肉のチーズ焼き 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 素麺 ワカメ	牛乳 米粉のパンケーキ	503kcal 19.4g
10	月	牛乳 せんべい	大豆入りカレーライス 大根と玉子のサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 カレー粉 牛乳 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	490kcal 17.8g
12	水	牛乳 ビスケット	ご飯 はるさめスープ 麻婆豆腐 小松菜のいり玉子和え	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 小松菜 人参 玉子 春雨 しめじ	牛乳 塩せんべい さつまいもミルクくずもち	456kcal 17.5g
13	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 白菜とわかめの中華和え 白糸タラのフライ りんご	米 白糸タラ 玉子 パン粉 トマト 白菜 ワカメ じゃが芋 花ふ りんご	牛乳 小松菜ケーキ	418kcal 13.1g
14	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 鶏肉の野菜炒め いよかん ハートの玉子焼き 【イベント献立】	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 もやし ピーマン かぶ 長ねぎ いよかん	牛乳 鉄カルウエハース 洋なし寒天	401kcal 13.0g
15	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 炒りおから りんご スケソウタラの煮付け	米 助宗タラ 生姜 人参 白菜 油揚げ 乾燥おから ごぼう 枝豆 ひじき さつまいも えのき茸 りんご	牛乳 納豆巻き	443kcal 17.5g
17	月	牛乳 ビスケット	カレー風味ピラフ みそ汁 野菜のだし煮 キャベツとワカメのナムル風	米 玉ねぎ ウィンナー カレーパウダー グリンピース 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ いり胡麻白 いんげん ごぼう	牛乳 芋の蒸しまんじゅう	402kcal 13.0g
18	火	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜サラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト 白菜 きゅうり 人参 花ふ 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	417kcal 13.1g
19	水	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 お豆のころころサラダ カラスカレイの和風ステーキ パナナ	米 カラスカレイ 生姜 小松菜 人参 大豆 コーン 大根 パプリカ赤 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	439kcal 14.5g
20	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 ワカメ ツナフレーク 玉子 水菜	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化!ふりかけおにぎり	475kcal 20.4g
21	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 おふのふわふわ煮 オレンジ 助宗タラのココロ甘辛揚げ	米 助宗タラ いり胡麻白 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 ネーブル	牛乳 スイートパンプキン	449kcal 15.3g
22	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん すまし汁 鶏肉のチーズ焼き 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 素麺 ワカメ	牛乳 米粉のパンケーキ	503kcal 19.4g
25	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 スープ みかん 鮭のほうれん草クリームソース ひじきのサラダ	米 鮭 ほうれん草 玉ねぎ 牛乳 ひじき 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ コーン みかん	牛乳 豆乳ホットケーキ	454kcal 17.1g
26	水	牛乳 せんべい	ご飯 はるさめスープ 麻婆豆腐 小松菜のいり玉子和え	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 小松菜 人参 玉子 春雨 しめじ	牛乳 塩せんべい さつまいもミルクくずもち	456kcal 17.5g
27	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 白菜とわかめの中華和え 白糸タラのフライ りんご	米 白糸タラ 玉子 パン粉 トマト 白菜 ワカメ じゃが芋 花ふ りんご	牛乳 小松菜ケーキ	418kcal 13.1g
28	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏肉の野菜炒め いよかん コーン入り厚焼き玉子	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 もやし ピーマン かぶ 長ねぎ いよかん	牛乳 鉄カルウエハース 洋なし寒天	401kcal 13.0g
29	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 炒りおから りんご スケソウタラの煮付け	米 助宗タラ 生姜 人参 白菜 油揚げ 乾燥おから ごぼう 枝豆 ひじき さつまいも えのき茸 りんご	牛乳 納豆巻き	443kcal 17.5g

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

2020



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	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 炒りおから りんご スケソウタラの煮付け	米 助宗タラ 生姜 人参 白菜 油揚げ 乾燥おから ごぼう 枝豆 ひじき さつま芋 えのき茸 りんご	牛乳 納豆巻き	443kcal 17.5g
3	月	牛乳 せんべい	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 【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 いり胡麻白	牛乳 鬼まんじゅう	465kcal 14.0g
4	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜サラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト 白菜 きゅうり 人参 花ふ 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	417kcal 13.1g
5	水	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 お豆のころころサラダ カラスカレイの和風ステーキ パナナ	米 カラスカレイ 生姜 小松菜 人参 大豆 コーン 大根 パプリカ赤 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	439kcal 14.5g
6	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 ワカメ ツナフレーク 玉子 水菜	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化!ふりかけおにぎり	475kcal 20.4g
7	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 おふのふわふわ煮 オレンジ 助宗タラのココロ甘辛揚げ	米 助宗タラ いり胡麻白 さつま芋 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 白菜 油揚げ ネーブル	牛乳 スイートパンプキン	449kcal 15.3g
8	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん すまし汁 鶏肉のチーズ焼き 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 素麺 ワカメ	牛乳 米粉のパンケーキ	503kcal 19.4g
10	月	牛乳 せんべい	大豆入りカレーライス 大根と玉子のサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 カレー粉 牛乳 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	490kcal 17.8g
12	水	牛乳 ビスケット	ご飯 はるさめスープ 麻婆豆腐 小松菜のいり玉子和え	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 小松菜 人参 玉子 春雨 しめじ	牛乳 塩せんべい さつま芋ミルクくずもち	456kcal 17.5g
13	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 白菜とわかめの中華和え 白糸タラのフライ りんご	米 白糸タラ 玉子 パン粉 トマト 白菜 ワカメ じゃが芋 花ふ りんご	牛乳 小松菜ケーキ	418kcal 13.1g
14	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 鶏肉の野菜炒め いよかん ハートの玉子焼き 【イベント献立】	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 もやし ピーマン かぶ 長ねぎ いよかん	牛乳 鉄カルウエハース 洋なし寒天	401kcal 13.0g
15	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 炒りおから りんご スケソウタラの煮付け	米 助宗タラ 生姜 人参 白菜 油揚げ 乾燥おから ごぼう 枝豆 ひじき さつま芋 えのき茸 りんご	牛乳 納豆巻き	443kcal 17.5g
17	月	牛乳 ビスケット	カレー風味ピラフ みそ汁 野菜のだし煮 キャベツとワカメのナムル風	米 玉ねぎ ウィンナー カレーパウダー グリンピース 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ いり胡麻白 いんげん ごぼう	牛乳 芋の蒸しまんじゅう	402kcal 13.0g
18	火	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜サラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト 白菜 きゅうり 人参 花ふ 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	417kcal 13.1g
19	水	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 お豆のころころサラダ カラスカレイの和風ステーキ パナナ	米 カラスカレイ 生姜 小松菜 人参 大豆 コーン 大根 パプリカ赤 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	439kcal 14.5g
20	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 ワカメ ツナフレーク 玉子 水菜	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化!ふりかけおにぎり	475kcal 20.4g
21	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 おふのふわふわ煮 オレンジ 助宗タラのココロ甘辛揚げ	米 助宗タラ いり胡麻白 さつま芋 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 白菜 油揚げ ネーブル	牛乳 スイートパンプキン	449kcal 15.3g
22	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん すまし汁 鶏肉のチーズ焼き 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 素麺 ワカメ	牛乳 米粉のパンケーキ	503kcal 19.4g
25	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 スープ みかん 鮭のほうれん草クリームソース ひじきのサラダ	米 鮭 ほうれん草 玉ねぎ 牛乳 ひじき 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ コーン みかん	牛乳 豆乳ホットケーキ	454kcal 17.1g
26	水	牛乳 せんべい	ご飯 はるさめスープ 麻婆豆腐 小松菜のいり玉子和え	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 小松菜 人参 玉子 春雨 しめじ	牛乳 塩せんべい さつま芋ミルクくずもち	456kcal 17.5g
27	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 白菜とわかめの中華和え 白糸タラのフライ りんご	米 白糸タラ 玉子 パン粉 トマト 白菜 ワカメ じゃが芋 花ふ りんご	牛乳 小松菜ケーキ	418kcal 13.1g
28	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏肉の野菜炒め いよかん コーン入り厚焼き玉子	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 もやし ピーマン かぶ 長ねぎ いよかん	牛乳 鉄カルウエハース 洋なし寒天	401kcal 13.0g
29	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 炒りおから りんご スケソウタラの煮付け	米 助宗タラ 生姜 人参 白菜 油揚げ 乾燥おから ごぼう 枝豆 ひじき さつま芋 えのき茸 りんご	牛乳 納豆巻き	443kcal 17.5g

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

2020



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	土	ご飯 みそ汁 炒りおから りんご スケソウタラの煮付け	米 助宗タラ 生姜 人参 白菜 油揚げ 乾燥おから ごぼう 枝豆 ひじき さつま芋 えのき茸 りんご	牛乳 納豆巻き	591kcal 23.3g
3	月	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 【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 いり胡麻白	牛乳 鬼まんじゅう	620kcal 18.7g
4	火	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜サラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト 白菜 きゅうり 人参 花ふ 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	556kcal 17.4g
5	水	ご飯 すまし汁 お豆のころころサラダ カラスカレイの和風ステーキ パナナ	米 カラスカレイ 生姜 小松菜 人参 大豆 コーン 大根 パプリカ赤 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	585kcal 19.3g
6	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 ワカメ ツナフレーク 玉子 水菜	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化!ふりかけおにぎり	633kcal 27.2g
7	金	ご飯 みそ汁 おふのふわふわ煮 オレンジ 助宗タラのココロ甘辛揚げ	米 助宗タラ いり胡麻白 さつま芋 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 白菜 油揚げ ネーブル	牛乳 スイートパンブキン	599kcal 20.4g
8	土	納豆ごはん すまし汁 鶏肉のチーズ焼き 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 素麺 ワカメ	牛乳 米粉のパンケーキ	671kcal 25.8g
10	月	大豆入りカレーライス 大根と玉子のサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 カレー粉 牛乳 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	653kcal 23.7g
12	水	ご飯 はるさめスープ 麻婆豆腐 小松菜のいり玉子和え	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 小松菜 人参 玉子 春雨 しめじ	牛乳 塩せんべい さつま芋ミルクくずもち	608kcal 23.3g
13	木	ご飯 みそ汁 白菜とわかめの中華和え 白糸タラのフライ りんご	米 白糸タラ 玉子 パン粉 トマト 白菜 ワカメ じゃが芋 花ふ りんご	牛乳 小松菜ケーキ	557kcal 17.5g
14	金	ご飯 みそ汁 鶏肉の野菜炒め いよかん ハートの玉子焼き 【イベント献立】	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 もやし ピーマン かぶ 長ねぎ いよかん	牛乳 鉄カルウエハース 洋なし寒天	534kcal 17.3g
15	土	ご飯 みそ汁 炒りおから りんご スケソウタラの煮付け	米 助宗タラ 生姜 人参 白菜 油揚げ 乾燥おから ごぼう 枝豆 ひじき さつま芋 えのき茸 りんご	牛乳 納豆巻き	591kcal 23.3g
17	月	カレー風味ピラフ みそ汁 野菜のだし煮 キャベツとワカメのナムル風	米 玉ねぎ ウィンナー カレーパウダー グリンピース 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ いり胡麻白 いんげん ごぼう	牛乳 芋の蒸しまんじゅう	536kcal 17.3g
18	火	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜サラダ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト 白菜 きゅうり 人参 花ふ 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	556kcal 17.4g
19	水	ご飯 すまし汁 お豆のころころサラダ カラスカレイの和風ステーキ パナナ	米 カラスカレイ 生姜 小松菜 人参 大豆 コーン 大根 パプリカ赤 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	585kcal 19.3g
20	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 ワカメ ツナフレーク 玉子 水菜	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化!ふりかけおにぎり	633kcal 27.2g
21	金	ご飯 みそ汁 おふのふわふわ煮 オレンジ 助宗タラのココロ甘辛揚げ	米 助宗タラ いり胡麻白 さつま芋 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 白菜 油揚げ ネーブル	牛乳 スイートパンブキン	599kcal 20.4g
22	土	納豆ごはん すまし汁 鶏肉のチーズ焼き 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 素麺 ワカメ	牛乳 米粉のパンケーキ	671kcal 25.8g
25	火	鉄分強化!ふりかけご飯 スープ みかん 鮭のほうれん草クリームソース ひじきのサラダ	米 鮭 ほうれん草 玉ねぎ 牛乳 ひじき 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ コーン みかん	牛乳 豆乳ホットケーキ	605kcal 22.8g
26	水	ご飯 はるさめスープ 麻婆豆腐 小松菜のいり玉子和え	米 豚肉 生姜 長ねぎ 豆腐 小松菜 人参 玉子 春雨 しめじ	牛乳 塩せんべい さつま芋ミルクくずもち	608kcal 22.3g
27	木	ご飯 みそ汁 白菜とわかめの中華和え 白糸タラのフライ りんご	米 白糸タラ 玉子 パン粉 トマト 白菜 ワカメ じゃが芋 花ふ りんご	牛乳 小松菜ケーキ	557kcal 17.5g
28	金	ご飯 みそ汁 鶏肉の野菜炒め いよかん コーン入り厚焼き玉子	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 もやし ピーマン かぶ 長ねぎ いよかん	牛乳 鉄カルウエハース 洋なし寒天	534kcal 17.3g
29	土	ご飯 みそ汁 炒りおから りんご スケソウタラの煮付け	米 助宗タラ 生姜 人参 白菜 油揚げ 乾燥おから ごぼう 枝豆 ひじき さつま芋 えのき茸 りんご	牛乳 納豆巻き	591kcal 23.3g

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