

2020



11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
2	月	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
4	水	かゆペースト かぼちゃペースト りんごペースト	米 かぼちゃ りんご
5	木	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
6	金	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
7	土	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
9	月	かゆペースト じゃが芋ペースト りんごペースト	米 じゃが芋 りんご
10	火	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
11	水	うどんペースト 大根ペースト バナナペースト	うどん 大根 バナナ
12	木	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
13	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
14	土	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
16	月	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
17	火	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
18	水	かゆペースト かぼちゃペースト りんごペースト	米 かぼちゃ りんご
19	木	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
20	金	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
21	土	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
24	火	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
25	水	うどんペースト 大根ペースト	うどん 大根
26	木	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
27	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
28	土	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
30	月	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合もあります

2020



11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 みそ汁 白菜のサラダ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 小松菜
4	水	かゆ スープ かぼちゃのマッシュ 鮭とほうれん草のミルク煮 りんご	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 人参 豆腐 りんご
5	木	かゆ スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー 卵黄 白菜
6	金	かゆ みそ汁 人参のサラダ カラスカレイとじゃが芋のほくほく煮 バナナ	米 カラスカレイ じゃが芋 人参 花ふ バナナ
7	土	かゆ スープ きゅうりのサラダ 鶏肉と白菜のとろみ煮	米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ
9	月	かゆ トマトときゅうりのサラダ 鶏肉と野菜のミルク煮 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク トマト きゅうり りんご
10	火	かゆ みそ汁 キャベツのサラダ 助宗タラと人参のだし煮	米 助宗タラ 人参 キャベツ 焼ふ
11	水	鶏肉と野菜のくたくたうどん バナナ	うどん 鶏肉 大根 人参 小松菜 バナナ
12	木	かゆ スープ 白菜と人参のサラダ 鶏肉の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 白菜 人参 かぶ
13	金	かゆ すまし汁 キャベツときゅうりのサラダ 鶏肉と豆腐のトマト煮	米 鶏肉 豆腐 トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 卵黄
14	土	かゆ さつま芋のサラダ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 さつま芋
16	月	かゆ みそ汁 白菜のサラダ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 小松菜
17	火	かゆ きゅうりのサラダ 鶏肉と野菜のミルク煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク きゅうり
18	水	かゆ スープ かぼちゃのマッシュ 鮭とほうれん草のミルク煮 りんご	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 人参 豆腐 りんご
19	木	かゆ スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー 卵黄 白菜
20	金	かゆ みそ汁 人参のサラダ カラスカレイとじゃが芋のほくほく煮	米 カラスカレイ じゃが芋 人参 花ふ
21	土	かゆ スープ きゅうりのサラダ 鶏肉と白菜のとろみ煮	米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ
24	火	かゆ みそ汁 キャベツのサラダ 助宗タラとレッドピーマンのだし煮	米 助宗タラ レッドピーマン キャベツ 焼ふ
25	水	鶏肉と大根のくたくたうどん 人参と小松菜のだし煮	うどん 鶏肉 大根 人参 小松菜
26	木	かゆ スープ 白菜と人参のサラダ 鶏肉の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 白菜 人参 かぶ
27	金	かゆ すまし汁 キャベツのサラダ 鶏肉と豆腐のトマト煮	米 鶏肉 豆腐 トマト 玉ねぎ キャベツ 大根 卵黄
28	土	かゆ さつま芋のサラダ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 さつま芋
30	月	かゆ みそ汁 白菜のサラダ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 小松菜

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合があります。

2020



11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 みそ汁 白菜のサラダ 豆腐と豚肉のとろとろ煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 小松菜 ごぼう
4	水	かゆ スープ かぼちゃのマッシュ 鮭とほうれん草のミルク煮 りんご	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 人参 豆腐 りんご
5	木	かゆ スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー 玉子 白菜
6	金	かゆ みそ汁 もやしと人参のサラダ カラスカレイとじゃが芋のほくほく煮 バナナ	米 カラスカレイ じゃが芋 もやし 人参 ごぼう 花ふ バナナ
7	土	かゆ スープ きゅうりのサラダ 鶏肉と白菜のとろみ煮	米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ ワカメ
9	月	かゆ トマトときゅうりのサラダ 鶏肉と大豆のミルク煮 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 ミルク トマト きゅうり りんご
10	火	かゆ みそ汁 キャベツのサラダ 助宗タラとれんこんのだし煮	米 助宗タラ れんこん 人参 キャベツ 焼ふ ワカメ
11	水	豚肉と野菜のくたくたうどん バナナ	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 えのき茸 バナナ
12	木	かゆ スープ 白菜と人参のサラダ 鶏肉の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 かぶ
13	金	かゆ すまし汁 キャベツときゅうりのサラダ 豚肉と豆腐のトマト煮	米 豚肉 豆腐 トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 玉子
14	土	かゆ すまし汁 さつまいの豆サラダ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 さつまい 大豆 えのき茸 ワカメ
16	月	かゆ みそ汁 白菜のサラダ 豆腐と豚肉のとろとろ煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 小松菜 ごぼう
17	火	かゆ きゅうりのサラダ 豚肉と野菜のミルク煮	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク きゅうり
18	水	かゆ スープ かぼちゃのマッシュ 鮭とほうれん草のミルク煮 りんご	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 人参 豆腐 りんご
19	木	かゆ スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー 玉子 白菜
20	金	かゆ みそ汁 カリフラワーと人参のサラダ カラスカレイとじゃがいものほくほく煮	米 カラスカレイ じゃが芋 カリフラワー 人参 ごぼう 花ふ
21	土	かゆ スープ きゅうりのサラダ 鶏肉と白菜のとろみ煮	米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ ワカメ
24	火	かゆ みそ汁 キャベツのサラダ 助宗タラとれんこんのだし煮	米 助宗タラ れんこん レッドピーマン キャベツ 焼ふ ワカメ
25	水	豚肉と大根のくたくたうどん 人参と小松菜のだし煮	うどん 豚肉 大根 えのき茸 人参 小松菜
26	木	かゆ スープ 白菜と人参のサラダ 鶏肉の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 かぶ
27	金	かゆ すまし汁 キャベツのサラダ 豚肉と豆腐のトマト煮	米 豚肉 豆腐 トマト 玉ねぎ しめじ キャベツ 大根 玉子
28	土	かゆ すまし汁 さつまいの豆サラダ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 さつまい 大豆 えのき茸 ワカメ
30	月	かゆ みそ汁 白菜のサラダ 豆腐と豚肉のとろとろ煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 小松菜 ごぼう

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



11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	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐の野菜あんかけ 白菜とひじきのツナマヨサラダ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン ひじき 白菜 ツナフレーク 小松菜 ごぼう ネーブル	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	451kcal 17.2g
4	水	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん スープ りんご 鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃの塩バター煮	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 人参 豆腐 りんご	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	482kcal 16.9g
5	木	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 大根 ブロッコリー ツナフレーク 玉子 白菜 コーン	牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	441kcal 19.7g
6	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 パナナ カラスカレイの竜田揚げ もやしと人参のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 じゃが芋 あおさ粉 もやし 人参 ごぼう 花ふ パナナ	牛乳 洋梨のケーキ	422kcal 11.3g
7	土	牛乳 ビスケット	中華うま煮丼 スープ 春雨サラダ ヨーグルト	米 鶏肉 白菜 長ねぎ 人参 枝豆 春雨 きゅうり 玉ねぎ ワカメ プレーンヨーグルト	牛乳 パイン かぼちゃもち	409kcal 13.5g
9	月	牛乳 せんべい	コーンピラフ トマトときゅうりのサラダ 鶏肉と大豆のクリームシチュー りんご	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 シチューミクス 牛乳 パセリ トマト きゅうり りんご	牛乳 白桃 マカロニきなこ	467kcal 15.2g
10	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 キャベツと人参のサラダ 助宗たらとれんこんの甘辛焼き 柿	米 助宗たら れんこん キヌサヤ 白いりごま キャベツ 人参 焼ふ ワカメ 柿	牛乳 鉄カルウエハース オレンジゼリー	383kcal 11.9g
11	水	牛乳 せんべい	肉うどん パナナ 厚揚げのきのこあんかけ	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ えのき茸 万能ねぎ パナナ	牛乳 秋色蒸しパン	401kcal 17.6g
12	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのおふわふわ玉子のせ スープ 白菜と人参のごまサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 白菜 人参 白すりごま かぶ 水菜 ネーブル	牛乳 納豆巻き	464kcal 16.0g
13	金	牛乳 せんべい	花ちらし寿司 すまし汁 柿 にっこりハンバーグ 《イベント献立》	米 ツナフレーク きゅうり コーン 玉ねぎ 豚肉 豆腐 人参 枝豆 キャベツ トマト 大根 玉子 柿	牛乳 黄桃 ジャムパン	454kcal 16.1g
14	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 ヨーグルト 白糸たらの野菜炒め さつまいもの豆サラダ	米 白糸たら 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 えのき茸 ワカメ プレーンヨーグルト	牛乳 ミニナポリタン	453kcal 15.8g
16	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐の野菜あんかけ 白菜とひじきのツナマヨサラダ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン ひじき 白菜 ツナフレーク 小松菜 ごぼう ネーブル	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	451kcal 17.2g
17	火	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 柿 きゅうりのコーンサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー きゅうり コーン 柿	牛乳 おからホットケーキ	481kcal 15.6g
18	水	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん スープ りんご 鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃの塩バター煮	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 人参 豆腐 りんご	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	482kcal 16.9g
19	木	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 大根 ブロッコリー ツナフレーク 玉子 白菜 コーン	牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	441kcal 19.7g
20	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイの竜田揚げ カリフラワーと人参のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 じゃが芋 あおさ粉 カリフラワー 人参 ごぼう 花ふ ネーブル	牛乳 洋梨のケーキ	422kcal 11.6g
21	土	牛乳 ビスケット	中華うま煮丼 スープ 春雨サラダ ヨーグルト	米 鶏肉 白菜 長ねぎ 人参 枝豆 春雨 きゅうり 玉ねぎ ワカメ プレーンヨーグルト	牛乳 パイン かぼちゃもち	409kcal 13.5g
24	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 キャベツとレッドピーマンのサラダ 助宗たらとれんこんの甘辛焼き パイン	米 助宗たら れんこん キヌサヤ 白いりごま キャベツ レッドピーマン 焼ふ ワカメ パイン	牛乳 鉄カルウエハース オレンジゼリー	381kcal 11.8g
25	水	牛乳 ビスケット	肉うどん 黄桃 揚げ高野豆腐のきのこあんかけ	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 高野豆腐 えのき茸 万能ねぎ 黄桃	牛乳 秋色蒸しパン	403kcal 15.5g
26	木	牛乳 せんべい	ケチャップライスのおふわふわ玉子のせ スープ 白菜と人参のごまサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 白菜 人参 白すりごま かぶ 水菜 ネーブル	牛乳 納豆巻き	464kcal 16.0g
27	金	牛乳 ビスケット	こぎつねご飯 すまし汁 柿 お豆腐ハンバーグ 《イベント献立》	米 しめじ 油揚げ 枝豆 ミートボール 刻みのり 玉ねぎ 豚肉 豆腐 キャベツ トマト 大根 玉子 柿	牛乳 黄桃 ジャムパン	449kcal 16.7g
28	土	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 ヨーグルト 白糸たらの野菜炒め さつまいもの豆サラダ	米 白糸たら 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 えのき茸 ワカメ プレーンヨーグルト	牛乳 ミニナポリタン	453kcal 15.8g
30	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐の野菜あんかけ 白菜とひじきのツナマヨサラダ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン ひじき 白菜 ツナフレーク 小松菜 ごぼう ネーブル	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	451kcal 17.2g

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



11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	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐の野菜あんかけ 白菜とひじきのツナマヨサラダ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン ひじき 白菜 ツナフレーク 小松菜 ごぼう ネーブル	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	497kcal 19.1g
4	水	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん スープ りんご 鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃの塩バター煮	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 人参 豆腐 りんご	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	525kcal 18.7g
5	木	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 大根 ブロッコリー ツナフレーク 玉子 白菜 コーン	牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	491kcal 21.6g
6	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 パナナ カラスカレイの竜田揚げ もやしと人参のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 じゃが芋 あおさ粉 もやし 人参 ごぼう 花ふ パナナ	牛乳 洋梨のケーキ	471kcal 13.2g
7	土	牛乳 ビスケット	中華うま煮丼 スープ 春雨サラダ ヨーグルト	米 鶏肉 白菜 長ねぎ 人参 枝豆 春雨 きゅうり 玉ねぎ ワカメ プレーンヨーグルト	牛乳 パイン かぼちゃもち	455kcal 15.4g
9	月	牛乳 せんべい	コーンピラフ トマトときゅうりのサラダ 鶏肉と大豆のクリームシチュー りんご	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 シチューミクス 牛乳 パセリ トマト きゅうり りんご	牛乳 白桃 マカロニきなこ	517kcal 17.1g
10	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 キャベツと人参のサラダ 助宗たらとれんこんの甘辛焼き 柿	米 助宗たら れんこん キヌサヤ 白いりごま キャベツ 人参 焼ふ ワカメ 柿	牛乳 鉄カルウエハース オレンジゼリー	433kcal 13.9g
11	水	牛乳 せんべい	肉うどん パナナ 厚揚げのきのこあんかけ	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ えのき茸 万能ねぎ パナナ	牛乳 秋色蒸しパン	444kcal 19.4g
12	木	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 白菜と人参のごまサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 白菜 人参 白すりごま かぶ 水菜 ネーブル	牛乳 納豆巻き	510kcal 17.9g
13	金	牛乳 せんべい	花ちらし寿司 すまし汁 柿 にっこりハンバーグ 《イベント献立》	米 ツナフレーク きゅうり コーン 玉ねぎ 豚肉 豆腐 人参 枝豆 キャベツ トマト 大根 玉子 柿	牛乳 黄桃 ジャムパン	503kcal 18.1g
14	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 ヨーグルト 白糸たらの野菜炒め さつまいもの豆サラダ	米 白糸たら 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 えのき茸 ワカメ プレーンヨーグルト	牛乳 ミニナポリタン	499kcal 17.7g
16	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐の野菜あんかけ 白菜とひじきのツナマヨサラダ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン ひじき 白菜 ツナフレーク 小松菜 ごぼう ネーブル	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	501kcal 19.1g
17	火	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 柿 きゅうりのコーンサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー きゅうり コーン 柿	牛乳 おからホットケーキ	527kcal 17.5g
18	水	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん スープ りんご 鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃの塩バター煮	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 人参 豆腐 りんご	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	525kcal 18.8g
19	木	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 大根 ブロッコリー ツナフレーク 玉子 白菜 コーン	牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	491kcal 21.6g
20	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイの竜田揚げ カリフラワーと人参のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 じゃが芋 あおさ粉 カリフラワー 人参 ごぼう 花ふ ネーブル	牛乳 洋梨のケーキ	491kcal 13.6g
21	土	牛乳 ビスケット	中華うま煮丼 スープ 春雨サラダ ヨーグルト	米 鶏肉 白菜 長ねぎ 人参 枝豆 春雨 きゅうり 玉ねぎ ワカメ プレーンヨーグルト	牛乳 パイン かぼちゃもち	455kcal 15.4g
24	火	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 キャベツとレッドピーマンのサラダ 助宗たらとれんこんの甘辛焼き パイン	米 助宗たら れんこん キヌサヤ 白いりごま キャベツ レッドピーマン 焼ふ ワカメ パイン	牛乳 鉄カルウエハース オレンジゼリー	431kcal 13.7g
25	水	牛乳 ビスケット	肉うどん 黄桃 揚げ高野豆腐のきのこあんかけ	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 高野豆腐 えのき茸 万能ねぎ 黄桃	牛乳 秋色蒸しパン	449kcal 17.4g
26	木	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 白菜と人参のごまサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 白菜 人参 白すりごま かぶ 水菜 ネーブル	牛乳 納豆巻き	507kcal 17.9g
27	金	牛乳 ビスケット	こぎつねご飯 すまし汁 柿 お豆腐ハンバーグ 《イベント献立》	米 しめじ 油揚げ 枝豆 ミートボール 刻みのり 玉ねぎ 豚肉 豆腐 キャベツ トマト 大根 玉子 柿	牛乳 黄桃 ジャムパン	499kcal 18.7g
28	土	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 ヨーグルト 白糸たらの野菜炒め さつまいもの豆サラダ	米 白糸たら 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 えのき茸 ワカメ プレーンヨーグルト	牛乳 ミニナポリタン	499kcal 18.7g
30	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐の野菜あんかけ 白菜とひじきのツナマヨサラダ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン ひじき 白菜 ツナフレーク 小松菜 ごぼう ネーブル	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	497kcal 19.1g

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



11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	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐の野菜あんかけ 白菜とひじきのツナマヨサラダ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン ひじき 白菜 ツナフレーク 小松菜 ごぼう ネーブル	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	601kcal 22.9g
4	水	鉄分強化!ふりかけごはん スープ りんご 鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃの塩バター煮	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 人参 豆腐 りんご	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	643kcal 22.5g
5	木	スパゲッティミートソース スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 大根 ブロッコリー ツナフレーク 玉子 白菜 コーン	牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	588kcal 26.3g
6	金	ご飯 みそ汁 パナナ カラスカレイの竜田揚げ もやしと人参のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 じゃが芋 あおさ粉 もやし 人参 ごぼう 花ふ パナナ	牛乳 洋梨のケーキ	562kcal 15.1g
7	土	中華うま煮丼 スープ 春雨サラダ ヨーグルト	米 鶏肉 白菜 長ねぎ 人参 枝豆 春雨 きゅうり 玉ねぎ ワカメ プレーンヨーグルト	牛乳 パイン かぼちゃもち	545kcal 18.0g
9	月	コーンピラフ トマトときゅうりのサラダ 鶏肉と大豆のクリームシチュー りんご	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 シチューミクス 牛乳 パセリ トマト きゅうり りんご	牛乳 白桃 マカロニきなこ	622kcal 20.2g
10	火	ご飯 みそ汁 キャベツと人参のサラダ 助宗タラとれんこんの甘辛焼き 柿	米 助宗タラ れんこん キヌサヤ 白いりごま キャベツ 人参 焼ふ ワカメ 柿	牛乳 鉄カルウエハース オレンジゼリー	511kcal 15.9g
11	水	肉うどん パナナ 厚揚げのきのこあんかけ	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ えのき茸 万能ねぎ パナナ	牛乳 秋色蒸しパン	535kcal 23.5g
12	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ 白菜と人参のごまサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 白菜 人参 白すりごま かぶ 水菜 ネーブル	牛乳 納豆巻き	619kcal 21.3g
13	金	花ちらし寿司 すまし汁 柿 にっこりハンバーグ <イベント献立>	米 ツナフレーク きゅうり コーン 玉ねぎ 豚肉 豆腐 人参 枝豆 キャベツ トマト 大根 玉子 柿	牛乳 黄桃 ジャムパン	605kcal 21.4g
14	土	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの野菜炒め さつま芋の豆サラダ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 えのき茸 ワカメ プレーンヨーグルト	牛乳 ミニナポリタン	604kcal 21.1g
16	月	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐の野菜あんかけ 白菜とひじきのツナマヨサラダ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン ひじき 白菜 ツナフレーク 小松菜 ごぼう ネーブル	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	601kcal 22.9g
17	火	ポークカレーライス 柿 きゅうりのコーンサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー きゅうり コーン 柿	牛乳 おからホットケーキ	641kcal 20.8g
18	水	鉄分強化!ふりかけごはん スープ りんご 鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃの塩バター煮	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 人参 豆腐 りんご	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	643kcal 22.5g
19	木	スパゲッティミートソース スープ 大根とブロッコリーの玉子サラダ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 大根 ブロッコリー ツナフレーク 玉子 白菜 コーン	牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	588kcal 26.3g
20	金	ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイの竜田揚げ カリフラワーと人参のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 じゃが芋 あおさ粉 カリフラワー 人参 ごぼう 花ふ ネーブル	牛乳 洋梨のケーキ	563kcal 15.4g
21	土	中華うま煮丼 スープ 春雨サラダ ヨーグルト	米 鶏肉 白菜 長ねぎ 人参 枝豆 春雨 きゅうり 玉ねぎ ワカメ プレーンヨーグルト	牛乳 パイン かぼちゃもち	545kcal 18.0g
24	火	ご飯 みそ汁 キャベツとレッドピーマンのサラダ 助宗タラとれんこんの甘辛焼き パイン	米 助宗タラ れんこん キヌサヤ 白いりごま キャベツ レッドピーマン 焼ふ ワカメ パイン	牛乳 鉄カルウエハース オレンジゼリー	508kcal 15.7g
25	水	肉うどん 黄桃 揚げ高野豆腐のきのこあんかけ	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 高野豆腐 えのき茸 万能ねぎ 黄桃	牛乳 秋色蒸しパン	537kcal 20.7g
26	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ 白菜と人参のごまサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 白菜 人参 白すりごま かぶ 水菜 ネーブル	牛乳 納豆巻き	619kcal 21.3g
27	金	こぎつねご飯 すまし汁 柿 お豆腐ハンバーグ <イベント献立>	米 しめじ 油揚げ 枝豆 ミートボール 刻みのり 玉ねぎ 豚肉 豆腐 キャベツ トマト 大根 玉子 柿	牛乳 黄桃 ジャムパン	599kcal 22.2g
28	土	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの野菜炒め さつま芋の豆サラダ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 えのき茸 ワカメ プレーンヨーグルト	牛乳 ミニナポリタン	604kcal 21.1g
30	月	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐の野菜あんかけ 白菜とひじきのツナマヨサラダ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン ひじき 白菜 ツナフレーク 小松菜 ごぼう ネーブル	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	601kcal 22.9g

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合があります。