

2020



12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 | 火 | かゆペースト 大根ペースト | 米 大根 |
| 2 | 水 | かゆペースト 豆腐ペースト | 米 豆腐 |
| 3 | 木 | かゆペースト さつま芋ペースト | 米 さつま芋 |
| 4 | 金 | かゆペースト 白糸タラペースト | 米 白糸タラ |
| 5 | 土 | かゆペースト 白菜ペースト | 米 白菜 |
| 7 | 月 | かゆペースト カラスカレイペースト | 米 カラスカレイ |
| 8 | 火 | かゆペースト じゃが芋ペースト | 米 じゃが芋 |
| 9 | 水 | ソーメンペースト 人参ペースト バナナペースト | ソーメン 人参 バナナ |
| 10 | 木 | かゆペースト 助宗タラペースト | 米 助宗タラ |
| 11 | 金 | かゆペースト 白菜ペースト りんごペースト | 米 白菜 りんご |
| 12 | 土 | かゆペースト かぼちゃペースト | 米 かぼちゃ |
| 14 | 月 | かゆペースト キャベツペースト | 米 キャベツ |
| 15 | 火 | かゆペースト 大根ペースト | 米 大根 |
| 16 | 水 | かゆペースト 豆腐ペースト | 米 豆腐 |
| 17 | 木 | かゆペースト さつま芋ペースト | 米 さつま芋 |
| 18 | 金 | かゆペースト 白糸タラペースト | 米 白糸タラ |
| 19 | 土 | かゆペースト 白菜ペースト | 米 白菜 |
| 21 | 月 | かゆペースト カラスカレイペースト | 米 カラスカレイ |
| 22 | 火 | かゆペースト じゃが芋ペースト | 米 じゃが芋 |
| 23 | 水 | ソーメンペースト 人参ペースト バナナペースト | ソーメン 人参 バナナ |
| 24 | 木 | かゆペースト 助宗タラペースト | 米 助宗タラ |
| 25 | 金 | かゆペースト 白菜ペースト りんごペースト | 米 白菜 りんご |
| 26 | 土 | かゆペースト かぼちゃペースト | 米 かぼちゃ |
| 28 | 月 | かゆペースト キャベツペースト | 米 キャベツ |

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



12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 大根と人参のサラダ 鶏肉のやわらか煮 | 米 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 卵黄 |
| 2 | 水 | かゆ みそ汁 豆腐と鶏肉のやわらか煮 鮭とチンゲン菜のくたくた煮 | 米 鮭 チンゲン菜 豆腐 鶏肉 人参 玉ねぎ |
| 3 | 木 | かゆ ミルクスープ キャベツサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 | 米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ さつま芋 ミルク |
| 4 | 金 | かゆ すまし汁 白糸タラと野菜の玉子とじ煮 りんご | 米 白糸タラ 人参 ブロccoli 卵黄 玉ねぎ 豆腐 りんご |
| 5 | 土 | かゆ みそ汁 高野豆腐の煮物 鶏肉の玉子とじ煮 | 米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 高野豆腐 人参 白菜 焼ふ |
| 7 | 月 | かゆ みそ汁 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 カラスカレイとほうれん草のくたくた煮 | 米 カラスカレイ ほうれん草 パプリカ黄 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ インゲン |
| 8 | 火 | かゆ きゅうりと人参のサラダ じゃが芋のトマト煮 | 米 じゃが芋 トマト 玉ねぎ きゅうり 人参 |
| 9 | 水 | くたくたかき玉そうめん さつま芋のサラダ バナナ | ソーメン 鶏肉 白菜 人参 卵黄 さつま芋 バナナ |
| 10 | 木 | かゆ みそ汁 人参のだし煮 助宗タラと小松菜のくたくた煮 | 米 助宗タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ |
| 11 | 金 | かゆ りんご 鶏肉と冬野菜のコトコト煮 | 米 鶏肉 白菜 かぶ 人参 ブロccoli りんご |
| 12 | 土 | かゆ スープ 鶏肉と豆腐のとろとろ煮 かぼちゃとキャベツの玉子とじ煮 | 米 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 卵黄 鶏肉 豆腐 小松菜 人参 |
| 14 | 月 | かゆ キャベツのサラダ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク キャベツ |
| 15 | 火 | かゆ みそ汁 大根と人参のサラダ 鶏肉のやわらか煮 | 米 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 卵黄 |
| 16 | 水 | かゆ みそ汁 豆腐と鶏肉のやわらか煮 鮭とチンゲン菜のくたくた煮 | 米 鮭 チンゲン菜 豆腐 鶏肉 人参 玉ねぎ |
| 17 | 木 | かゆ ミルクスープ キャベツサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 | 米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ さつま芋 ミルク |
| 18 | 金 | かゆ すまし汁 白糸タラと野菜の玉子とじ煮 りんご | 米 白糸タラ 人参 ブロccoli 卵黄 玉ねぎ 豆腐 りんご |
| 19 | 土 | かゆ みそ汁 高野豆腐の煮物 鶏肉の玉子とじ煮 | 米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 高野豆腐 人参 白菜 焼ふ |
| 21 | 月 | かゆ みそ汁 かぼちゃのほくほく煮 カラスカレイとほうれん草のくたくた煮 | 米 カラスカレイ ほうれん草 パプリカ黄 かぼちゃ 玉ねぎ インゲン |
| 22 | 火 | かゆ きゅうりのと人参サラダ じゃが芋のトマト煮 | 米 じゃが芋 トマト 玉ねぎ きゅうり 人参 |
| 23 | 水 | くたくたかき玉そうめん さつま芋のサラダ バナナ | ソーメン 鶏肉 白菜 人参 卵黄 さつま芋 バナナ |
| 24 | 木 | かゆ みそ汁 人参のだし煮 助宗タラと小松菜のくたくた煮 | 米 助宗タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ |
| 25 | 金 | かゆ スープ じゃが芋とブロccoliのサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 りんご | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロccoli 白菜 りんご |
| 26 | 土 | かゆ スープ 鶏肉と豆腐のとろとろ煮 かぼちゃとキャベツの玉子とじ煮 | 米 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 卵黄 鶏肉 豆腐 小松菜 人参 |
| 28 | 月 | かゆ キャベツのサラダ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク キャベツ |

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



12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 大根と人参のサラダ 豚肉のやわらか煮 | 米 豚肉 玉ねぎ 大根 人参 玉子 |
| 2 | 水 | かゆ みそ汁 豆腐と豚肉のやわらか煮 鮭とチンゲン菜のくたくた煮 | 米 鮭 チンゲン菜 豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ ワカメ |
| 3 | 木 | かゆ ミルクスープ キャベツサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 | 米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ さつま芋 ミルク |
| 4 | 金 | かゆ すまし汁 もやしとわかめのサラダ 白糸タラと野菜の玉子とじ煮 りんご | 米 白糸タラ 人参 ブロッコリー 玉子 もやし ワカメ 玉ねぎ 豆腐 りんご |
| 5 | 土 | かゆ みそ汁 高野豆腐の煮物 豚肉の玉子とじ煮 | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 焼ふ |
| 7 | 月 | かゆ みそ汁 豚肉とかぼちゃのほくほく煮 カラスカレイとほうれん草のくたくた煮 | 米 カラスカレイ ほうれん草 パプリカ黄 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ インゲン |
| 8 | 火 | かゆ みそ汁 枝豆ときゅうりのサラダ じゃが芋のトマト煮 | 米 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 枝豆 きゅうり 人参 舞茸 |
| 9 | 水 | くたくたかき玉そうめん さつま芋のサラダ バナナ | ソーメン 鶏肉 白菜 人参 しめじ 玉子 さつま芋 バナナ |
| 10 | 木 | かゆ みそ汁 人参のだし煮 助宗タラと小松菜のくたくた煮 | 米 助宗タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ |
| 11 | 金 | かゆ りんご 鶏肉と冬野菜のコトコト煮 | 米 鶏肉 白菜 かぶ 人参 ブロッコリー りんご |
| 12 | 土 | かゆ スープ 鶏肉と豆腐のとろとろ煮 かぼちゃとキャベツの玉子とじ煮 | 米 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 玉子 鶏肉 豆腐 小松菜 人参 ワカメ |
| 14 | 月 | かゆ キャベツとわかめのサラダ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク キャベツ ワカメ |
| 15 | 火 | かゆ みそ汁 大根と人参のサラダ 豚肉のやわらか煮 | 米 豚肉 玉ねぎ 大根 人参 玉子 |
| 16 | 水 | かゆ みそ汁 豆腐と豚肉のやわらか煮 鮭とチンゲン菜のくたくた煮 | 米 鮭 チンゲン菜 豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ ワカメ |
| 17 | 木 | かゆ ミルクスープ キャベツサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 | 米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ さつま芋 ミルク |
| 18 | 金 | かゆ すまし汁 もやしとわかめのサラダ 白糸タラと野菜の玉子とじ煮 りんご | 米 白糸タラ 人参 ブロッコリー 玉子 もやし ワカメ 玉ねぎ 豆腐 りんご |
| 19 | 土 | かゆ みそ汁 高野豆腐の煮物 豚肉の玉子とじ煮 | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 焼ふ |
| 21 | 月 | かゆ みそ汁 かぼちゃのほくほく煮 カラスカレイとほうれん草のくたくた煮 | 米 カラスカレイ ほうれん草 パプリカ黄 かぼちゃ 玉ねぎ インゲン |
| 22 | 火 | かゆ みそ汁 枝豆ときゅうりのサラダ じゃが芋のトマト煮 | 米 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 枝豆 きゅうり 人参 舞茸 |
| 23 | 水 | くたくたかき玉そうめん さつま芋のサラダ バナナ | ソーメン 鶏肉 白菜 人参 しめじ 玉子 さつま芋 バナナ |
| 24 | 木 | かゆ みそ汁 人参のだし煮 助宗タラと小松菜のくたくた煮 | 米 助宗タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ |
| 25 | 金 | かゆ スープ じゃが芋とブロッコリーのサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 りんご | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 白菜 りんご |
| 26 | 土 | かゆ スープ 鶏肉と豆腐のとろとろ煮 かぼちゃとキャベツの玉子とじ煮 | 米 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 玉子 鶏肉 豆腐 小松菜 人参 ワカメ |
| 28 | 月 | かゆ キャベツとわかめのサラダ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク キャベツ ワカメ |

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



12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 | 鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ | 米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 長ねぎ | 牛乳 米粉のパンケーキ | 470kcal 17.2g |
| 2 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 みそ汁 みかん 鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の煮物 | 米 鮭 チンゲン菜 白すりごま 豆腐 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ ワカメ みかん | 牛乳 小豆ういろう | 469kcal 19.5g |
| 3 | 木 | 牛乳 ビスケット | スパゲティナポリタン スープ キャベツのツナ炒め | スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ツナフレーク さつま芋 コーン | 牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり | 460kcal 15.5g |
| 4 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 すまし汁 りんご 白糸タラのフライ もやしとわかめの中華和え | 米 白糸タラ 玉子 人参 ブロッコリー もやし ワカメ 玉ねぎ 豆腐 りんご | 牛乳 みかん ミルク風味食パン | 428kcal 14.3g |
| 5 | 土 | 牛乳 ビスケット | 豚玉丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 焼ふ ブレーンヨーグルト | 牛乳 スイートパンキン | 414kcal 17.3g |
| 7 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイの磯辺焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 | 米 カラスカレイ あおさ粉 ほうれん草 パプリカ黄 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ インゲン ネーブル | 牛乳 黄桃 カラメルポテト | 440kcal 13.7g |
| 8 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 みそ汁 ポテトコロケ 枝豆のコロコロサラダ | 米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 枝豆 きゅうり 人参 油揚げ 舞茸 | 牛乳 人参おから蒸しパン | 491kcal 15.1g |
| 9 | 水 | 牛乳 せんべい | 鶏肉と玉子のあったかそうめん さつま芋のごまがらめ パナナ | ソーメン 鶏肉 白菜 人参 しめじ 玉子 万能ねぎ さつま芋 白いりごま パナナ | 牛乳 ピラフおにぎり | 449kcal 15.2g |
| 10 | 木 | 牛乳 ビスケット | 鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮 | 米 助宗タラ 小松菜 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ 花ふ ブレーンヨーグルト | 牛乳 白桃 みるくくずもち | 446kcal 16.1g |
| 11 | 金 | 牛乳 せんべい | おほか混ぜご飯 マカロニサラダ りんご 冬野菜のごろごろポトフ 【イベント献立】 | 米 花かつお 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 ブロッコリー マカロニ コーン パセリ りんご | 牛乳 チーズスコーン | 452kcal 15.9g |
| 12 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 スープ オレンジ かぼちゃのオムレツ 豆腐のそぼろあんかけ | 米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 豆腐 鶏肉 小松菜 人参 ワカメ ネーブル | 牛乳 鉄カルシウムウエハース 洋なし寒天 | 443kcal 16.5g |
| 14 | 月 | 牛乳 せんべい | ポークカレーライス オレンジ キャベツとわかめのごまマヨサラダ | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー キャベツ ワカメ 白すりごま ネーブル | 牛乳 おとうふドーナツ | 495kcal 15.2g |
| 15 | 火 | 牛乳 ビスケット | 鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ | 米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 長ねぎ | 牛乳 米粉のパンケーキ | 470kcal 17.2g |
| 16 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 みそ汁 みかん 鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の煮物 | 米 鮭 チンゲン菜 白すりごま 豆腐 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ ワカメ みかん | 牛乳 小豆ういろう | 469kcal 19.5g |
| 17 | 木 | 牛乳 ビスケット | スパゲティナポリタン スープ キャベツのツナ炒め | スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ツナフレーク さつま芋 コーン | 牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり | 460kcal 15.5g |
| 18 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 すまし汁 りんご 白糸タラのフライ もやしとわかめの中華和え | 米 白糸タラ 玉子 人参 ブロッコリー もやし ワカメ 玉ねぎ 豆腐 りんご | 牛乳 みかん ミルク風味食パン | 428kcal 14.3g |
| 19 | 土 | 牛乳 ビスケット | 豚玉丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 焼ふ ブレーンヨーグルト | 牛乳 スイートパンキン | 414kcal 17.3g |
| 21 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 みそ汁 冬至かぼちゃ オレンジ カラスカレイの磯辺焼き 【イベント献立】 | 米 カラスカレイ あおさ粉 ほうれん草 パプリカ黄 かぼちゃ 小豆 玉ねぎ インゲン ネーブル | 牛乳 黄桃 カラメルポテト | 427kcal 11.0g |
| 22 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 みそ汁 ポテトコロケ 枝豆のコロコロサラダ | 米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 枝豆 きゅうり 人参 油揚げ 舞茸 | 牛乳 人参おから蒸しパン | 491kcal 15.1g |
| 23 | 水 | 牛乳 せんべい | 鶏肉と玉子のあったかそうめん さつま芋のごまがらめ パナナ | ソーメン 鶏肉 白菜 人参 しめじ 玉子 万能ねぎ さつま芋 白いりごま パナナ | 牛乳 ピラフおにぎり | 449kcal 15.2g |
| 24 | 木 | 牛乳 ビスケット | 鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮 | 米 助宗タラ 小松菜 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ 花ふ ブレーンヨーグルト | 牛乳 白桃 みるくくずもち | 446kcal 16.1g |
| 25 | 金 | 牛乳 せんべい | トナカイライス スープ りんご ローストチキン ポテトサラダ 【イベント献立】 | 米 花かつお ウィンナー グリーンピース 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー コーン 白菜 長ねぎ りんご | 牛乳 チーズケーキ | 497kcal 16.1g |
| 26 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 スープ オレンジ かぼちゃのオムレツ 豆腐のそぼろあんかけ | 米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 豆腐 鶏肉 小松菜 人参 ワカメ ネーブル | 牛乳 鉄カルシウムウエハース 洋なし寒天 | 443kcal 16.5g |
| 28 | 月 | 牛乳 せんべい | ポークカレーライス みかん キャベツとわかめのごまマヨサラダ | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー キャベツ ワカメ 白すりごま みかん | 牛乳 おとうふドーナツ | 500kcal 15.2g |

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



12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 | 鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ | 米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 長ねぎ | 牛乳 米粉のパンケーキ | 470kcal 17.2g |
| 2 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 みそ汁 みかん 鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の煮物 | 米 鮭 チンゲン菜 白すりごま 豆腐 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ ワカメ みかん | 牛乳 小豆ういろう | 469kcal 19.5g |
| 3 | 木 | 牛乳 ビスケット | スパゲティナポリタン スープ キャベツのツナ炒め | スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ツナフレーク さつま芋 コーン | 牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり | 460kcal 15.5g |
| 4 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 すまし汁 りんご 白糸タラのフライ もやしとわかめの中華和え | 米 白糸タラ 玉子 人参 ブロッコリー もやし ワカメ 玉ねぎ 豆腐 りんご | 牛乳 みかん ミルク風味食パン | 428kcal 14.3g |
| 5 | 土 | 牛乳 ビスケット | 豚玉丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 焼ふ ブレーンヨーグルト | 牛乳 スイートパンキン | 414kcal 17.3g |
| 7 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイの磯辺焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 | 米 カラスカレイ あおさ粉 ほうれん草 パプリカ黄 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ インゲン ネーブル | 牛乳 黄桃 カラメルポテト | 440kcal 13.7g |
| 8 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 みそ汁 ポテトコロケ 枝豆のコロコロサラダ | 米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 枝豆 きゅうり 人参 油揚げ 舞茸 | 牛乳 人参おから蒸しパン | 491kcal 15.1g |
| 9 | 水 | 牛乳 せんべい | 鶏肉と玉子のあったかそうめん さつま芋のごまがらめ パナナ | ソーメン 鶏肉 白菜 人参 しめじ 玉子 万能ねぎ さつま芋 白いりごま パナナ | 牛乳 ピラフおにぎり | 449kcal 15.2g |
| 10 | 木 | 牛乳 ビスケット | 鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮 | 米 助宗タラ 小松菜 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ 花ふ ブレーンヨーグルト | 牛乳 白桃 みるくくずもち | 446kcal 16.1g |
| 11 | 金 | 牛乳 せんべい | おほか混ぜご飯 マカロニサラダ りんご 冬野菜のごろごろポトフ 【イベント献立】 | 米 花かつお 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 ブロッコリー マカロニ コーン パセリ りんご | 牛乳 チーズスコーン | 452kcal 15.9g |
| 12 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 スープ オレンジ かぼちゃのオムレツ 豆腐のそぼろあんかけ | 米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 豆腐 鶏肉 小松菜 人参 ワカメ ネーブル | 牛乳 鉄カルシウムウエハース 洋なし寒天 | 443kcal 16.5g |
| 14 | 月 | 牛乳 せんべい | ポークカレーライス オレンジ キャベツとわかめのごまマヨサラダ | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー キャベツ ワカメ 白すりごま ネーブル | 牛乳 おとうふドーナッツ | 495kcal 15.2g |
| 15 | 火 | 牛乳 ビスケット | 鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ | 米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 長ねぎ | 牛乳 米粉のパンケーキ | 470kcal 17.2g |
| 16 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 みそ汁 みかん 鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の煮物 | 米 鮭 チンゲン菜 白すりごま 豆腐 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ ワカメ みかん | 牛乳 小豆ういろう | 469kcal 19.5g |
| 17 | 木 | 牛乳 ビスケット | スパゲティナポリタン スープ キャベツのツナ炒め | スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ツナフレーク さつま芋 コーン | 牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり | 460kcal 15.5g |
| 18 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 すまし汁 りんご 白糸タラのフライ もやしとわかめの中華和え | 米 白糸タラ 玉子 人参 ブロッコリー もやし ワカメ 玉ねぎ 豆腐 りんご | 牛乳 みかん ミルク風味食パン | 428kcal 14.3g |
| 19 | 土 | 牛乳 ビスケット | 豚玉丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 焼ふ ブレーンヨーグルト | 牛乳 スイートパンキン | 414kcal 17.3g |
| 21 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 みそ汁 冬至かぼちゃ オレンジ カラスカレイの磯辺焼き 【イベント献立】 | 米 カラスカレイ あおさ粉 ほうれん草 パプリカ黄 かぼちゃ 小豆 玉ねぎ インゲン ネーブル | 牛乳 黄桃 カラメルポテト | 427kcal 11.0g |
| 22 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 みそ汁 ポテトコロケ 枝豆のコロコロサラダ | 米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 枝豆 きゅうり 人参 油揚げ 舞茸 | 牛乳 人参おから蒸しパン | 491kcal 15.1g |
| 23 | 水 | 牛乳 せんべい | 鶏肉と玉子のあったかそうめん さつま芋のごまがらめ パナナ | ソーメン 鶏肉 白菜 人参 しめじ 玉子 万能ねぎ さつま芋 白いりごま パナナ | 牛乳 ピラフおにぎり | 449kcal 15.2g |
| 24 | 木 | 牛乳 ビスケット | 鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮 | 米 助宗タラ 小松菜 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ 花ふ ブレーンヨーグルト | 牛乳 白桃 みるくくずもち | 446kcal 16.1g |
| 25 | 金 | 牛乳 せんべい | トナカイライス スープ りんご ローストチキン ポテトサラダ 【イベント献立】 | 米 花かつお ウィンナー グリーンピース 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー コーン 白菜 長ねぎ りんご | 牛乳 チーズケーキ | 497kcal 16.1g |
| 26 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 スープ オレンジ かぼちゃのオムレツ 豆腐のそぼろあんかけ | 米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 豆腐 鶏肉 小松菜 人参 ワカメ ネーブル | 牛乳 鉄カルシウムウエハース 洋なし寒天 | 443kcal 16.5g |
| 28 | 月 | 牛乳 せんべい | ポークカレーライス みかん キャベツとわかめのごまマヨサラダ | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー キャベツ ワカメ 白すりごま みかん | 牛乳 おとうふドーナッツ | 500kcal 15.2g |

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



12月の献立



うらわポロ保育園

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 | 鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ | 米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 長ねぎ | 牛乳 米粉のパンケーキ | 626kcal 22.9g |
| 2 | 水 | ご飯 みそ汁 みかん 鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の煮物 | 米 鮭 チンゲン菜 白すりごま 豆腐 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ ワカメ みかん | 牛乳 小豆ういろう | 625kcal 26.0g |
| 3 | 木 | スパゲティナポリタン スープ キャベツのツナ炒め | スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ツナフレーク さつま芋 コーン | 牛乳 スティック野菜 鉄分強化！ふりかけおにぎり | 613kcal 20.6g |
| 4 | 金 | ご飯 すまし汁 りんご 白糸タラのフライ もやしとわかめの中華和え | 米 白糸タラ 玉子 人参 ブロccoli もやし ワカメ 玉ねぎ 豆腐 りんご | 牛乳 みかん ミルク風味食パン | 571kcal 19.0g |
| 5 | 土 | 豚玉丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 焼ふ プレーンヨーグルト | 牛乳 スイートパンプキン | 552kcal 23.1g |
| 7 | 月 | ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイの磯辺焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 | 米 カラスカレイ あおさ粉 ほうれん草 パプリカ黄 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ インゲン ネーブル | 牛乳 黄桃 カラメルポテト | 587kcal 18.3g |
| 8 | 火 | ご飯 みそ汁 ポテトコロケ 枝豆のコロコロサラダ | 米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 枝豆 きゅうり 人参 油揚げ 舞茸 | 牛乳 人参おから蒸しパン | 654kcal 20.1g |
| 9 | 水 | 鶏肉と玉子のあったかそうめん さつま芋のごまがらめ バナナ | ソーメン 鶏肉 白菜 人参 しめじ 玉子 万能ねぎ さつま芋 白いりごま バナナ | 牛乳 ピラフおにぎり | 599kcal 20.3g |
| 10 | 木 | 鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮 | 米 助宗タラ 小松菜 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ 花ふ プレーンヨーグルト | 牛乳 白桃 みるくくずもち | 595kcal 21.5g |
| 11 | 金 | おかか混ぜご飯 マカロニサラダ りんご 冬野菜のごろごろポトフ 【イベント献立】 | 米 花かつお 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 ブロッコリー マカロニ コーン パセリ りんご | 牛乳 チーズスコーン | 602kcal 21.2g |
| 12 | 土 | ご飯 スープ オレンジ かぼちゃのオムレツ 豆腐のそぼろあんかけ | 米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 豆腐 鶏肉 小松菜 人参 ワカメ ネーブル | 牛乳 鉄カルシウムウエハース 洋なし寒天 | 590kcal 22.0g |
| 14 | 月 | ポークカレーライス オレンジ キャベツとわかめのごまマヨサラダ | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー キャベツ ワカメ 白すりごま ネーブル | 牛乳 おとうふドーナツ | 660kcal 20.3g |
| 15 | 火 | 鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ | 米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 長ねぎ | 牛乳 米粉のパンケーキ | 626kcal 22.9g |
| 16 | 水 | ご飯 みそ汁 みかん 鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の煮物 | 米 鮭 チンゲン菜 白すりごま 豆腐 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ ワカメ みかん | 牛乳 小豆ういろう | 625kcal 26.0g |
| 17 | 木 | スパゲティナポリタン スープ キャベツのツナ炒め | スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ツナフレーク さつま芋 コーン | 牛乳 スティック野菜 鉄分強化！ふりかけおにぎり | 613kcal 20.6g |
| 18 | 金 | ご飯 すまし汁 りんご 白糸タラのフライ もやしとわかめの中華和え | 米 白糸タラ 玉子 人参 ブロccoli もやし ワカメ 玉ねぎ 豆腐 りんご | 牛乳 みかん ミルク風味食パン | 571kcal 19.0g |
| 19 | 土 | 豚玉丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 焼ふ プレーンヨーグルト | 牛乳 スイートパンプキン | 552kcal 23.1g |
| 21 | 月 | ご飯 みそ汁 冬至かぼちゃ オレンジ カラスカレイの磯辺焼き 【イベント献立】 | 米 カラスカレイ あおさ粉 ほうれん草 パプリカ黄 かぼちゃ 小豆 玉ねぎ インゲン ネーブル | 牛乳 黄桃 カラメルポテト | 569kcal 14.7g |
| 22 | 火 | ご飯 みそ汁 ポテトコロケ 枝豆のコロコロサラダ | 米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 枝豆 きゅうり 人参 油揚げ 舞茸 | 牛乳 人参おから蒸しパン | 654kcal 20.1g |
| 23 | 水 | 鶏肉と玉子のあったかそうめん さつま芋のごまがらめ バナナ | ソーメン 鶏肉 白菜 人参 しめじ 玉子 万能ねぎ さつま芋 白いりごま バナナ | 牛乳 ピラフおにぎり | 599kcal 20.3g |
| 24 | 木 | 鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮 | 米 助宗タラ 小松菜 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ 花ふ プレーンヨーグルト | 牛乳 白桃 みるくくずもち | 595kcal 21.5g |
| 25 | 金 | トナカイライス スープ りんご ローストチキン ポテトサラダ 【イベント献立】 | 米 花かつお ウイナー グリーンピース 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロccoli コーン 白菜 長ねぎ りんご | 牛乳 チーズケーキ | 662kcal 21.4g |
| 26 | 土 | ご飯 スープ オレンジ かぼちゃのオムレツ 豆腐のそぼろあんかけ | 米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 豆腐 鶏肉 小松菜 人参 ワカメ ネーブル | 牛乳 鉄カルシウムウエハース 洋なし寒天 | 591kcal 22.0g |
| 28 | 月 | ポークカレーライス みかん キャベツとわかめのごまマヨサラダ | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー キャベツ ワカメ 白すりごま みかん | 牛乳 おとうふドーナツ | 666kcal 20.2g |

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。