2021





			昼食
日	曜日	 献立名	材料
		かゆペースト	*
4	月	カラスカレイペースト	^^ カラスカレイ
		かゆペースト	*
5	火	ほうれん草ペースト	へ ほうれん草
		かゆペースト	米
6	水	· ·	不 助宗タラ
-		助宗タラペースト かゆペースト	
7	金金	· ·	米 人参
-		人参ペースト かゆペースト	
8		· ·	
		豆腐ペースト	豆腐
9	土	かゆペースト	*
		キャベツペースト	キャベツ
12	火	かゆペースト	米 N ウ 5 -
		助宗タラペースト	助宗タラ
13	水	かゆペースト	*
		じゃが芋ペースト	じゃが芋
14	木	人参かゆペースト	米 人参
		白糸タラペースト	白糸タラ
15	金	かゆペースト	*
		ブロッコリーペースト バナナペースト	ブロッコリー バナナ
16	±	かゆペースト	*
		ほうれん草ペースト	ほうれん草
18	月	かゆペースト	*
		カラスカレイペースト	カラスカレイ
1 9	火	かゆペースト	*
		ほうれん草ペースト	ほうれん草
20	水	かゆペースト	*
		助宗タラペースト	助宗タラ
2 1	金	かゆペースト	米
		人参ペースト	人参
2 2		かゆペースト	*
		豆腐ペースト	豆腐
23	±	かゆペースト	*
		キャベツペースト	キャベツ
2 5	月	うどんペースト	うどん
	/1	さつま芋ペースト りんごペースト	さつま芋 りんご
26	火	かゆペースト	*
		助宗タラペースト	助宗タラ
2 7	水	かゆペースト	*
′	小	じゃが芋ペースト	じゃが芋
2.0	木	人参かゆペースト	米 人参
28		白糸タラペースト	白糸タラ
0.0	_	かゆペースト	*
2 9		ブロッコリーペースト バナナペースト	ブロッコリー バナナ
	_1	かゆペースト	*
3 0	. + .	 ほうれん草ペースト	ほうれん草





			中期 8~9ヶ月		
昼食					
日	曜日	献立名	材料		
	月	かゆ みそ汁 かぼちゃのサラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参		
4		カラスカレイのとろとろ煮	かぼちゃ チンゲン菜 焼ふ		
		かゆ ブロッコリーのサラダ	米 鶏肉 かぶ ほうれん草		
5	火	鶏肉と冬野菜の豆乳煮	玉ねぎ 人参 豆乳 ブロッコリー		
		かゆ すまし汁 大根と人参のだし煮	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン		
6	水	助宗タラと玉ねぎのみそ煮	大根 人参 ソーメン		
		かゆ すまし汁 人参のだし煮	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜		
7	木	別時	人参 花ふ		
			-		
8	金		米 白糸タラ 人参 白菜		
	<u> </u>	白糸タラと人参のやわらか煮	インゲン 卵黄 大根 豆腐		
9	±	かゆ 人参と玉子のサラダ	米 鶏肉 キャベツ ピーマン		
		鶏肉とキャベツのやわらか煮	人参 卵黄		
1 2	火	かゆ みそ汁 鶏肉と人参のやわらか煮	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉		
	<u> </u>	助宗タラとキャベツのだし煮	人参 玉ねぎ		
1 3	 水	かゆ ポテトサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜		
		鶏肉の玉子とじ煮	卵黄 じゃが芋 きゅうり		
1 1	+	人参かゆ さつま芋とピーマンのマッシュ	米 人参 白糸タラ トマト		
1 4	木	白糸タラとのトマト煮	さつま芋 ピーマン		
	_	かゆ ブロッコリーと人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ		
1 5	金	鶏肉のやわらか煮 バナナ	ブロッコリー 人参 バナナ		
	<u> </u>	かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ	米 鶏肉 ほうれん草 卵黄		
1 6	土	鶏肉とほうれん草の玉子とじ煮	白菜 人参 玉ねぎ		
		かゆ みそ汁 かぼちゃのサラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参		
18	月	カラスカレイのとろとろ煮 りんご	かぼちゃ チンゲン菜 豆腐 りんご		
		かゆ トマトときゅうりのサラダ	米 鶏肉 かぶ ほうれん草		
1 9	<i>'</i> \/	鶏肉と冬野菜のミルク煮	玉ねぎ 人参 ミルク トマト きゅうり		
		かゆ すまし汁 大根と人参のだし者	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン		
2 0		助宗タラと玉ねぎのみそ煮	大根 人参 ソーメン		
		かゆ すまし汁 人参のだし煮	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜		
2 1	木	鶏肉と小松菜のくたくた煮	人参花ふ		
		かゆ みそ汁 バナナ	米 白糸タラ 人参		
2 2	金	かいアー・グでパー・ハップ 白糸タラと野菜の玉子とじ煮	小 ロボメノ 八参 卵黄 大根 豆腐 バナナ		
		かゆ 人参と玉子のサラダ	米 鶏肉 キャベツ ピーマン		
2 3	土		大 鶏肉 キャハラ ピーマラー 人参 卵黄		
		鶏肉のくたくたかき玉うどん	入参 卵魚 一		
2 5	月				
			人参 卵黄 さつま芋 りんご		
2 6	火	かゆ みそ汁 鶏肉と人参のやわらか煮	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉		
		助宗タラとキャベツのだし煮	人参 玉ねぎ		
2 7	水	かゆ ポテトサラダ	米 鶏肉 チンゲン菜		
		鶏肉と野菜の玉子とじ煮	人参 卵黄 じゃが芋 きゅうり		
28	木	人参かゆ さつま芋とピーマンのマッシュ	米 人参 白糸タラ トマト		
		白糸タラのトマト煮	さつま芋 ピーマン		
2 9	余	かゆ ブロッコリーと人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ		
9		鶏肉のやわらか煮 バナナ	ブロッコリー 人参 バナナ		
3 0	ı + ı	かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ	米 鶏肉 ほうれん草 卵黄		
		鶏肉とほうれん草の玉子とじ煮	白菜 人参 玉ねぎ		
		•	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		





			後期 10~11ヶ月		
 					
日	唯口	献立名	材料		
4		かゆ みそ汁 かぼちゃの豆サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参		
	月	カラスカレイのとろとろ煮	かぼちゃ 大豆 チンゲン菜 焼ふ		
5	<u> </u>	かゆ ブロッコリーのサラダ	米 鶏肉 かぶ ほうれん草		
	火	異肉と冬野菜の豆乳煮	玉ねぎ 人参 豆乳 ブロッコリー		
		かゆ すまし汁 大根と人参のだし煮	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン		
6	水	助宗タラと玉ねぎのみそ煮	大根 人参 ソーメン		
		かゆ すまし汁 人参のだし煮	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜		
7	木	豚肉と小松菜のくたくた煮	人参花ふ		
_		かゆ みそ汁 白菜の玉子とじ煮	米 白糸タラ 人参 白菜		
8	金	白糸タラと人参のやわらか煮	インゲン 玉子 大根 豆腐		
	_	かゆ 人参と玉子のサラダ	米 鶏肉 キャベツ ピーマン		
9	±	鶏肉とキャベツのやわらか煮	人参 玉子		
		かゆ みそ汁 豚肉と人参のやわらか煮	米 助宗タラ キャベツ 豚肉		
12	火	助宗タラとキャベツのだし煮	人参 玉ねぎ ワカメ		
		かゆ ポテトサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜		
1 3	水	鶏肉の玉子とじ煮	玉子 じゃが芋 きゅうり		
		人参かゆ さつま芋とピーマンのマッシュ	米 人参 白糸タラ トマト		
1 4	木	白糸タラとのトマト煮	れんこん さつま芋 ピーマン		
		かゆ ブロッコリーと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ		
15	金	豚肉のやわらか煮 バナナ	ブロッコリー 人参 バナナ		
		かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ	米 鶏肉 ほうれん草 玉子		
16	±	鶏肉とほうれん草の玉子とじ煮	白菜 人参 玉ねぎ ごぼう		
	月	かゆ みそ汁 かぼちゃの豆サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参		
18		カラスカレイのとろとろ煮 りんご	かぼちゃ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご		
		かゆ トマトときゅうりのサラダ	米 鶏肉 かぶ ほうれん草		
19	火	鶏肉と冬野菜のミルク煮	玉ねぎ 人参 ミルク トマト きゅうり		
		かゆ すまし汁 大根と人参のだし煮	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン		
20		助宗タラと玉ねぎのみそ煮	大根 人参 ソーメン		
	木	かゆ すまし汁 人参のだし煮	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜		
2 1		豚肉と小松菜のくたくた煮	人参花ふ		
	 	かゆ みそ汁 バナナ	米 白糸タラ 人参 もやし		
22	- 金	白糸タラと野菜の玉子とじ煮	玉子 大根 豆腐 バナナ		
	土	かゆ 人参と玉子のサラダ	米 鶏肉 キャベツ ピーマン		
2 3		鶏肉とキャベツのやわらか煮	人参 玉子		
	_	鶏肉のくたくたかき玉うどん	うどん 鶏肉 かぶ 小松菜		
2 5	月	さつま芋のマッシュ りんご	人参 玉子 さつま芋 りんご		
	<u> </u>	かゆ みそ汁 豚肉と人参のやわらか煮	米 助宗タラ キャベツ 豚肉		
2 6	火	助宗タラとキャベツのだし煮	人参 玉ねぎ ワカメ		
	水	かゆ ポテトサラダ	米 鶏肉 チンゲン菜 もやし		
2 7		鶏肉と野菜の玉子とじ煮	人参 玉子 じゃが芋 きゅうり		
		人参かゆ さつま芋とピーマンのマッシュ	米 人参 白糸タラ トマト		
2 8		白糸タラとのトマト煮	さつま芋 ピーマン		
	_	かゆ ブロッコリーと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ		
2 9	金	豚肉のやわらか煮 バナナ	ブロッコリー 人参 バナナ		
		かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ	米 鶏肉 ほうれん草 玉子		
3 0	±	鶏肉とほうれん草の玉子とじ煮	白菜 人参 玉ねぎ ごぼう		
		<u> </u>			



1月の献立



うらわポポロ保育園

	完了食							
В	op □	ケ並むめつ		昼食	ケ後かめつ	エネルギー		
	唯口	午前おやつ 	献立名	材料	- 午後おやつ -	たんぱく質		
4	月	牛乳	ご飯 みそ汁 パイン	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 キヌサヤ かぼちゃ	牛乳	453kcal		
4	73	ビスケット	カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ	大豆 チンゲン菜 焼ふ パイン	紅白寒天ポンチ	13. 7g		
5	火	牛乳	鉄分強化!ふりかけごはん 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参	牛乳 スティック野菜	501kcal		
5		せんべい	冬野菜のクリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	シチューミクス 豆乳 ブロッコリー コーン 白桃	茶飯おにぎり	16. 4g		
6	水	牛乳	ご飯 すまし汁 みかん	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根	牛乳	482kcal		
	\/\	ビスケット	助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物	人参 ソーメン 長ねぎ みかん	きな粉蒸しパン	16.8g		
7		牛乳	ご飯 すまし汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク	牛乳	517kcal		
		せんべい	照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮	人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ	ポンデケージョ	21g		
8	金	牛乳	ご飯 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 白菜	牛乳	452kcal		
		ビスケット	白糸タラのごま煮 白菜の玉子炒め	インゲン 大根 豆腐 ネーブル	ポパイケーキ	17. 4g		
9	±	牛乳	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁	米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参	牛乳	495kcal		
	_	せんべい	鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ	枝豆 玉子 水菜 えのき茸	きんぴらおやき	21.8g		
1 2	火	牛乳	ご飯 みそ汁 パイン	米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参	牛乳 鉄分強化チーズ	446kcal		
		ビスケット	助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物	枝豆 玉ねぎ ワカメ パイン	サクサクおふラスク	18. 8g		
1 3	 水	牛乳	ひじきご飯 みそ汁	米 ひじき 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	牛乳	516kcal		
	,, <u>,</u>	せんべい	玉子と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ	玉子 オイスターソース じゃが芋 きゅうり なめこ 万能ねぎ	ふんわりスコーン	16. 4g		
1 4		牛乳	レンコンの炊き込みおにぎり みかん さつま芋のきんぴら	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレー粉	牛乳	507kcal		
		ビスケット	白糸タラのカレーマヨ焼き 《イベント献立》	パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	かぼちゃのソフトクッキー	15. 3g		
1 5	金	牛乳	ハヤシライス バナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース	牛乳	516kcal		
		せんべい	マカロニとブロッコリーのサラダ	マカロニ ブロッコリー 人参 バナナ	パインの米粉蒸しケーキ			
1 6	±	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 みそ汁 オレンジ		牛乳 鉄カルシウムウエハース	444kca1		
			白菜のごまサラダ	玉ねぎ ごぼう ネーブル	アップルゼリー	15. 2g		
1 8	月月	牛乳	ご飯 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 キヌサヤ かぼちゃ	牛乳	463kcal		
	ļ · ·	せんべい	カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ	大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご	寒天ポンチ	14. 3g		
1 9	火	4乳	鉄分強化!ふりかけごはん オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参	牛乳 スティック野菜	494kcal		
		ビスケット			茶飯おにぎり	15. 1g		
2 0	水	牛乳 サイベい	ご飯 すまし汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根	牛乳	500kcal		
		せんべい		人参 ソーメン 長ねぎ プレーンヨーグルト	きな粉蒸しパン	19. 2g		
2 1		牛乳	ご飯 すまし汁			518kcal		
		ビスケット	照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮		ポンデケージョ	21. 1g		
2 2	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 バナナ	米 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 もやし	牛乳	453kca1		
			白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め	万能ねぎ 大根 豆腐 バナナ	ポパイケーキ	17. 3g		
2 3	±	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁		牛乳	496kcal		
		LAYVE	鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ		きんぴらおやき	21. 9g		
2 5	月	牛乳 せんべい	あったか鶏の玉子とじうどん りんご		牛乳	476kcal		
		せんべい	さつま芋の塩バター煮		納豆巻き	17. 6g		
2 6	火	牛乳 ドスケット	一定飯 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参	牛乳 鉄分強化チーズ			
		ビスケット	助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物	枝豆 玉ねぎ ワカメ ネーブル	サクサクおふラスク	3. 8g		
2 7	水	牛乳 せんべい	ひじきご飯 みそ汁	米 ひじき 油揚げ 鶏肉 もやし 人参 チンゲン菜	牛乳	511kcal		
		27070		玉子 オイスターソース じゃが芋 きゅうり なめこ 万能ねぎ		16. 5g		
2 8	木	牛乳 ビスケット		米 人参 レーズン ウインナー チーズ 枝豆 白糸タラ		507kca1		
		ヒスケット	白糸タラのカレーマヨ焼き 《イベント献立》		_	14. 2g		
2 9	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス バナナ マカロニとブロッコリーのサラダ		牛乳パインの半粉蒸しケーキ	516kcal		
-			マガローとプロッコリーのリラッ そぼろ丼 みそ汁 オレンジ		パインの米粉蒸しケーキ 牛乳 鉄カルシウムウェハース			
3 0	±	牛乳 ビスケット		木 ほりれん早 病内 玉子 日来 入参 日9りこま 玉ねぎ ごぼう ネーブル				
			ロ木ツによりノブ	エ140 にはノ ヤーノル	アップルゼリー	15. 2g		

栄養士 高橋茉由



1月の献立



日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	乳児食
本乳	エネルギー
4 月 ビスケット カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 大豆 チンゲン菜 焼ふ バイン 紅白寒天ポンチャル 付りがしている かっかい かった カール マック シューミクス マリー・コーン ロ が 発記(こぎり) カール マック シューミクス マリー・コーン ロ が 発記(こぎり) カール マック シューミクス マリー・コーン ロ が 発記(こぎり) カール マック シューミクス マリー・カール マック・フェー・マック シュー・マック・フェー・マック ター・マック・フェー・マック ター・マック・フェー・マック ター・マック・フェー・マック ター・マック・ファー・マック・ファー・マック・ファー・マック・ファー・マック・ファー・マック・ファー・マック・ファー・マック・ファー・マック・ファー・マック・ファー・マック・ファー・マック・マット ロ かっかい かった マット ロ かっかい かった マット ロ かった マット ロ かった マット ロ かった マット ロ かっかい かった マット ロ かっかい かった マット ロ かった マット ロ かった マット ロ かっかい かった マット ロ かった マット ロ かった ロ かった マット ロ かった マット ロ かった マット ロ かった マット ロ かった か	たんぱく質
	461kca
5 火 大 世代ペペト 全野菜のクリームシテュー ブロッコリーとコーンのサラダ シチューミクス 豆乳 ブロッコリー コーン 白桃 茶飯おにぎり 6 水 中乳 ご飯 すまに汁 みかん 米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 大板 元 コーツ ッナフレーク 中乳 ボンデケージョ 中乳 大板豆 コーツ ッナフレーク 中乳 ボンデケージョ 中乳 ボンデケージョ 中乳 ボンデケージョ 中乳 ボンデケージョ ボンデケージョ 中乳 ボンデケージョ 中乳 ボンデケージョ オンゲン 大根 豆腐 ホーブル ボンデケージョ オンゲン 大根 豆腐 ホーブル ボンデケージョ オンゲン 大根 豆腐 ホーブル ボンデケージョ サ乳 ボンデケージョ 中乳 ボンデケージョ オンゲン 大根 豆腐 ホーブル ボンデケージョ オンゲン 大根 豆腐 ホーブル ボンデケージョ キ乳 オンゲン 大根 豆腐 ホーブル ボンデケーショ 中乳 オンイン 大大 大東 コーツ ソル サ乳 オンイン 大大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 小 リース フル サス サス </td <td>13. 8</td>	13. 8
でハてい	束 503kca
6 水 ビスゲット 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物 参 ソーメン 長ねぎ みかん きな粉蒸しバン	16. 5
	486kca
7 木 せんべい 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 人参 核豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ ポンデケージョ 8 金 牛乳 ご飯 みそ汁 オレンジ 米 白糸タラ 白ず素 白菜の玉子炒め 米 白糸タラ 白ずま 白菜の玉子炒め ボバイケーキ 9 土 牛乳 始分強化!ふりかけごはん すまし汁 米 贈ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 牛乳 があたり野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ 枝豆 玉子 水菜 えのき茸 さんびらおやき きんびらおやき さんびらおやき きんびらおやき きんびらおやき きんびらおやき からい たいこ がたり カイン がく かっト 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 キッゲン菜 中乳 がきんがい エテと野菜のオイスターソース炒め ボテトサラダ エチ オイスターソース じむき 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 中乳 ピスケット 白糸タラのカレーマヨ焼き (イベント献立) パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん かばちゃのソフトフッ はんべい マカロニと ブロッコリーのサラダ アイフ・ロー グロッコー クリンピース マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ ハイシの米粉添しケ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ バイタの米粉添しケ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご ボスケット 白菜のごまサラダ 玉ねぎ ごぼう ネーブル 米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白りじま また ちかんのしからなんかけ かぼちゃのラウダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご 寒天ポンチ ヤ乳 はんべい カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご 寒天ポンテ マップルゼリー サ乳 どスケット 金野菜のりリースシテュー きゅうりとトマトのサラダ シチューミクス 牛乳 きゅうり トマト ネーブル 茶飯おにぎり オ乳 せんべい からの変力り西宮風焼き 厚揚げと大根の煮物 オ・キュー がな アッフェーク アッフ・サント 大銀 大の コーグルト また パイント 野家タ ラ 玉ねぎ ブレーンヨーグルト ちからの変力り西宮風焼き 厚揚げと大根の煮物 大参 サニ・ミクス キ乳 きゅうり トマト ネーブル 茶飯おにぎり サルベい サニ・カー からり マト ネーブル 茶飯おにぎり エねぎ 豚肉 豆乳 小砂菜 コーン ッナフレー 牛乳 ご飯 みま汁 パナナ 日糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 大参 女 フェーン 生姜 人参 大乳 こかっ からの正素 もいしの玉子炒め 大都 豆腐 が汁 オンディット きょさみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ 大き 豆腐 かりか マイン 生乳 大き 豆腐 かり マイン 生乳 大き マイツ ピーマン 生薬 人参 牛乳 じんがら きょう かんが かいま 小り です エーター フェ サーツ ビーマン 生姜 人参 牛乳 さんがら きょう かった からの正子 りんご おお からか 小りで こま りんご カーター カート マッチン・サーツ ビーマン 生薬 人参 牛乳 さんがら ちゃっ サーツ ピーマン 生乳 後分後化チ きっち かんが から から キャペツ ピーマン 生薬 人参 中乳 むんがら きょりんご から キャペツ ピーマン 生乳 後分後化チ きっちりんご 米 助会タラ キャペツ 切干大根 豚肉 から 小りで 一名 サーツ 鉄分後のナー マーマン ローマン サース ビーマン カーター アル・カース から	16. 8
8	526kca
8 並 ビスゲット 自糸タラのごま煮 白菜の玉子炒め インゲン 大根 豆腐 ネーブル ボパイケーキ 9 土 作乳 鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 米 鶏ささみ、野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ 枝豆 玉子 水菜 えのき茸 きんぴらおやき きんぴらおやき きんぴらおやき かく で みそ汁 パイン 中乳 鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 表表 かった がまっす かかん きつますのきんぴら かん きつますのきんぴら かん きつますのきんぴら かん きつますのきんぴら かん きつますのきんぴら かん きつますのきんぴら かん さつますのきんぴら かん から かん きつますのきんぴら かまり かられ きつま サーダー かられ から かん きつま す ビーマン みかん から まっのツフトウット さり まのご 万能ねぎ かんわりスコー サムペい マカロニ グロッコリー 人参 パナナ マカロニ グロッコリー 人参 パナナ マカロニ グロッコリー 人参 パナナ マカロニ グロッコリー 人参 パナナ ヤインの米粉造しケ ヤ乳 ビスケット 白菜のごま サラダ まねぎ ごぼう ネーブル アップルゼリー オース まれぎ ごぼう ネーブル カラスカレイの野菜 あんがけ かぼちゃの豆サラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご キ乳 せんべい カテスカレイの野菜 あんがけ かぼちゃの豆サラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご キ乳 せんべい カテスカレイの野菜 あんがけ かぼちゃの豆サラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご キ乳 ボスケット を野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ メ カラスカレイ 玉ねぎ ん参 キヌサヤ かぼちゃ 中乳 ボスケット から からが強化!ふりかけごはん オレンジ 米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 実 ボンチ キャベック! 本乳 ご飯 すまし汁 コーグルト かぶ から すらりとトマトのサラダ メ サースケット この すまし汁 まんがい かっと おりかけ で オーブルト おかま がら 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク 中乳 ボンデケージョ まんがい から からが きしみ チナ・バナナ ボバイケーキ はんべい 自糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 パナナ ボバイケーキ 数分強化! ふりかけごはん すまし汁 雑ささみ キャベッ ビーマン 生姜 人参 中乳 鉄分強化・よりかけごはん すまし汁 雑 第2さみ キャベッ ビーマン 生姜 人参 中乳 さつま ギの ねん みき オーベッ ビーマン 生姜 人参 中乳 さつま ボッター 素 から おおげ エア・カー から まる おお から から 音 はんでら おき きんぴらおやき まっから から みを汁 オレンジ 米 動き タラ キャベッ 切下大根 豚肉 人参 中乳 鉄分強化チ きつま リんご カーダ マーダ マーダ マーダ マーダ マーダ マーダ マーダ マーダ マーダ マ	21. 28
8 並 ビスケット 自糸タラのごま煮 白菜の玉子炒め インゲン 大根 豆腐 ネーブル ボバイケーキ 9 土 生乳 飲分強化! ふりかけごはん すまし汁 機立 玉子 水菜 えのき茸 どんべい 類ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ 校豆 玉石・水菜 えのき茸 きんぴらおやき 大型 アップルゼリー イギル かけ でんべい 対学大根の煮物 校豆 玉ねぎ ワカメ パイン サクサクおふうご 中乳 かしこきご飯 みそ汁 エ子と野菜のオイスターソース炒め ボテトサラダ トマト ンロンの炊き込みおにぎり みかん さっま平のさんびら 白糸タラのカレーマヨ焼き (イベント献立) パセリ トマト さつま芋 ビーマン みかん かほちゃのソフトクッ 中乳 でんべい マカロニ グロウコー 人参 バナナ イスターソース リンピース アップルゼリー 日糸 タラのカレーマヨ焼き (イベント献立) パセリ トマト さつま芋 ビーマン みかん かほちゃのソフトクッ 中乳 ところがみまみおにずり みかん さっま平のきんびら 日糸タラのカレーマヨ焼き (イベント献立) パセリ トマト さつま芋 ビーマン みかん かばちゃのソフトクッ 中乳 でんべい マカロニ どスケット 白菜のごまサラダ エねぎ ごぼう ネーブル ヤ乳 ガインの野菜あんかけ かぼちゃのラナラグ エねぎ ごぼう ネーブル アップルゼリー カラスカレムの野菜あんがけ かぼちゃの豆サラグ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご キ乳 きかうり トマト ネーブル キ乳 サムペい おった カーシ・チュー きゅうりとトマトのサラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご 来 大会 キュナッ かばちゃ クリフ・ビスケット と野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご キ乳 さんが トラのでまれ もの サーカ トマト ネーブル キ乳 ボスケット 脱卵焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 米 助宗タラ 玉ねぎ ビーマン 厚揚げ 大根 中乳 ビスケット 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 米 かまタラ 白す リドマト ネーブル キ乳 ボンデケージョ サムペい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 大き 大根 豆腐 バナナ ボバイケーキ 鉄分強化! ふりかけごはん すまし汁 雑ささみ キャベツ ビーマン 生姜 人参 中乳 だスケット 強きさみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ ちゃベツ 切干大根 豚肉 こま キャベッ ピーマン 生姜 人参 中乳 さつま 中の塩パター煮 カったが親の玉子とじうどん りんご さつま 中の塩パター煮 きつびま りんご ロまず りんご カーボ・オレンジ 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 鉄分強化チ カラビ オーマン サイスク サースク サースク サースク サースク サースク サースク サースク サー	457kca
9 土 せんべい 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ 枝豆 玉子 水菜 えのき茸 きんびらおやき さんでらおやき けったっかり 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 枝豆 玉ねぎ ワカメ パイン サクサクおふうご 米 中乳 せんべい ひじきご飯 みそ汁 ステントラダ エテと野菜のオイスターソース炒め ボテトサラダ エティスターソース ひじきご飯 みそ汁 エ子と野菜のオイスターソース炒め ボテトサラダ エ オイスターソース じゃが まゅうり なかこ 万能ねぎ かん かしょうの吹き込みおにぎり みかん さっま辛のきんびら 米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレー粉 かほちゃのソフトクッ カかん かほうかのソフトクッ カかん かにちゃのソフトクッ カック かい かった カック かい かった カック かい かった カック から さっまず ガース マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ エねぎ ごぼう ネーブル アップルゼリー 18 月 中乳 ご飯 みそ汁 オレンジ 米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま サラダ 大豆 チングン菜 豆腐 りんご 来天ボンチー 外 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご 来天ボンチー 中乳 飲分強化!ふりかけごはん オレンジ 米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 キューン ツァップルゼリー 本乳 せんべい 助宗タラの変わり西京風焼き 厚場げと大根の煮物 人参 ソーメン 長ねぎ ブレーンヨーグルト 中乳 だスケット 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 人参 ヤース アップカルト 中乳 だんがい カラスカレイの野菜 もやしの玉子炒め 大豆 かん 花ふ 油揚げ オンディーショ なんべい カラスカレイの野菜 もやしの玉子炒め 大豆 かん 花ふ 油揚げ ボンデケージョ はんべい カラスカレス・グ サとりふ 花ふ 油揚げ ボンデケージョ サんべい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 パナナ ポバイケーキ 中乳 数分強化!ふりかけごはん すまし汁 米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 中乳 さっまずり私ご 大根 豆腐 かみ汁 オレンジ 大豆 玉子 水菜 えのき茸 きんびらおやき さつま芋 りねご カラスナ オレンジ 米 カラスナ オレスジ サマスツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 カラとか カラスナ オレンジ 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 数分強化チ カラスナ オレンジ 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 数分強化チ カラスチ オレンジ 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 数分強化チ カラスチ オレンジ 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 数分強化チ 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 数分強化チ 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 数分強化チ サーカ カース カース カース カース カース カース カース カース カース カ	17. 5
9 エ せんべい 鶏ささみと野菜の生養炒め 人参と玉子のサラダ 枝豆 玉子 水菜 えのき茸 きんぴらおやき 12 火 牛乳 に飯 みそ汁 パイン 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 枝豆 玉ねぎ ワカメ パイン 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 鉄分強化チックサウおふうご 13 水 牛乳 ひじきご飯 みそ汁 エ子と野菜のオイスターソース炒め ボテトサラダ エネオスターソース じゃが手 きゅうり なめこ 万能ねぎ ふんわりスコー とっての大き込みおにぎり みかん さっま芋のきんぴら 米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレー粉 中乳 にスケット 白糸タラのカレーマヨ焼き (イベント献立) パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん かぼちゃのソフトウックエー ブロッコリー 人参 パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ ヤ乳 でぼろ丼 みそ汁 オレンジ 日菜のごまサラダ エねぎ ごぼう ネーブル アップルゼリー フップルゼリー カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご 来天ポンチー 4乳 はんべい カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご 来天ポンチ 中乳 はんべい カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご 来天ポンチ 中乳 せんべい カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 リんご 来 海肉 玉ねぎ がぶ ほうれん草 人参 キュナヤ かぼちゃ 中乳 なんべい サキル せんべい カラスカレイの野菜あんかけ かほちゃの豆サラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 リんご 来のがしームシチュー きゅうりとトマトのサラダ 米 鶏肉 玉ねぎ がぶ ほうれん草 人参 キューン ツナフレーク 上乳 ボンケット 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 中乳 どスケット 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め アルシラ たむ 花ふ 油揚げ ボンデケージョ はんべい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め アルゼル カース 大根 豆腐 パナナ ポッパイケーキ 中乳 数分強化・シリかけごはん すまし汁 ま 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 もやし 牛乳 ボバイケーキ カったか鶏の玉子とじうどん りんご カース 大泉 カー大 大根 原肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 中乳 なつます りんご 森肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 中乳 さつます りんご カース 大泉 カース カース 大泉 カース カース 大泉 カース カース 大泉 カース 大泉 カース カース カース 大泉 カース カース 大泉 カース カース カース 大泉 カース カース 大泉 カース カース 大泉 カース カース カース カース 大泉 カース カース カース 大泉 カース	504kca
12 火 ビスケット 世界 ご飯 みそ汁 パイン 財票タラの和風焼き 切干大根の煮物 枝豆 玉ねぎ ワカメ パイン サクサクおふうご 本乳 せんべい エ子と野菜のオスターソース炒め ボテトサラダ エティスターソース じゃが年 きゅうり なめこ 万能ねぎ ふんわりスコー はんべい エ子と野菜のオイスターソース炒め ボテトサラダ エティスターソース じゃが年 きゅうり なめこ 万能ねぎ ふんわりスコー ピスケット 白糸タラのカレーマヨ焼き (イベント献立) パセリ トマト さつま芋 ビーマン みかん かぼちゃのソフトクッセ 大り ローツ サリー マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ マカロニ グロッコリーのサラダ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ マカロニ グロッコリー 人参 パナナ マカロニ グロッコリー 人参 パナナ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ アップルゼリー キ乳 どスケット 白菜のごまサラダ エねぎ ごぼう ネーブル アップルゼリー キ乳 が強化 パック スティック を野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ テンゲン菜 豆腐 りんご 来 東乳 ご飯 すまし汁 ヨーグルト 財票タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物 大事 はんべい 財票タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物 大事 はんべい 財票タラのごま素 もやしの玉子炒め 大参 大豆 サンメン 長ねぎ ブレーンヨーグルト きな粉蒸しパン キ乳 ビスケット 照り焼きハンパーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 米 取完タラ 正ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 中乳 ご飯 すまし汁 ピングット 日糸タラのごま素 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 パナナ ヤ乳 ボパイケーキ はんべい 白糸タラのごま素 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 パナナ カンデケージョ オー乳 数分強化!ふりかけごはん すまし汁 米 角糸タラ 白すりごま 人参 玉子 もやし 中乳 ボパイケーキ サルボリ 白糸タラのごま素 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 パナナ カンデケージョ オレンジ 米 頭きさみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 中乳 あったか鶏の玉子とじうどん りんご コミギ りんご 独身 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 中乳 がったか鶏の玉子とじうどん りんご さつま芋 りんご 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 続う強化チ 中乳 数分強化チ カラス カナマ マッ 切下大根 豚肉 人参 中乳 熱の変巻き キャベッ 切下大根 豚肉 人参 中乳 熱の変巻き キャベッ 切下大根 豚肉 人参 中乳 熱の変巻き キャベッ 切下大根 豚肉 人参 中乳 鉄分強化チ 外別タラ キャベッ 切下大根 豚肉 人参 中乳 鉄分強化チ 米 助宗タラ キャベッ 切下大根 豚肉 人参 中乳 鉄分強化チ ・キャ サーマ サース サース サース サース サース カース カース カース カース カース カース カース カース カース カ	21.98
12 欠 ビスゲット 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 枝豆 玉ねぎ ワカメ パイン サクサクおふラン 13 水 世乳 ひじきご飯 みそ汁 せんべい 玉子と野菜のオイスターソース炒め ボテトサラダ キ乳 オイスターソース じゃが芋 きゅうり なめこ 万能ねぎ ふんわりスコーキ乳 ところかい 白糸タラのカレーマヨ焼き (イベント献立) 米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレー粉 中乳 ふんわりスコーナス 中乳 マカロニとブロッコリーのサラダ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ マカロニ ブロッコリー 人参 バナナ アップルゼリー 東京 ご飯 みそ汁 けんご 米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま 中乳 銭が強化! ふりかけごはん オレンジ 米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 キスサヤ かぼちゃ 中乳 スティック! シスケット 会野菜のカリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ ナーニシア ス 年乳 きゅうり トマト ネーブル 茶飯おにぎり キ乳 ご飯 すまし汁 コーグルト 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物 人参 ソーメン 長ねぎ ブレーンヨーグルト 中乳 となが トスケット 照り焼きハンパーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ ボンデケージョ セ乳 鉄が強化! ふりかけごはん すまし汁 米 自糸タラ 白すりごま 人参 玉子 もやし 中乳 スケット 開り焼きハンパーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 米 寛宮 がとうふ 花ふ 油揚げ ボンデケージョ ナんべい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 バナナ ポパイケーキ 中乳 数分強化! ふりかけごはん すまし汁 米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 中乳 おったか鶏の玉子とじうどん りんご カンた 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 中乳 おったか鶏の玉子とじうどん りんご コー・サース 大泉 油揚げ 玉子 中乳 おったか カーたか乳の玉子とじうどん りんご まっま りんご 25 月 中乳 あったか親の玉子とじうどん りんご カラを汁 オレンジ 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 続り強化チ乳 鉄分強化チ乳 鉄分強化チ乳 鉄分強化チ乳 数分強化チ乳 数分強化チ乳 サースペラ 切干大根 豚肉 人参 中乳 鉄分強化チ乳 数分強化チ乳 数分強化チ乳 数分強化チ乳 数分強化チ乳 数分強化チ丸 サースペラ 切干大根 豚肉 人参 中乳 鉄分強化チ丸 サースペラ 切工大根 豚肉 人参 中乳 鉄分強化チ丸 サースペラ 切工大規 豚肉 人参 中乳 鉄分強化チ丸 サースペラ サースペラ 切工大規 豚肉 人参 中乳 鉄分強化チ丸 サースペラ 切工大規 豚肉 人参 中乳 鉄分強化チス サースペラ 切工大規 豚肉 人参り から	₹ 455kca
13 水 中乳 ひじきご飯 みそ汁 エチと野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ エキスターソース じゃが芋 きゅうり なめこ 万能ねぎ ふんわりスコー 中乳 レコンの炊き込みおにぎり みかん さつま芋のきんびら 米 豚肉 大参 木 木 中乳 ロ糸タラのカレーマヨ焼き イベント献立 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん 中乳 かに カルーマヨ焼き イベント献立 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん 中乳 かに カルーでコリーのサラダ 米 豚肉 玉衣 下水ウルー グリンピース マカロニとブロッコリーのサラダ 米 豚肉 玉衣 上 上 日 大で 日 日 日 日 日 日 日 日 日	7 18.9
13 水 せんべい エ子と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ エ子 オイスターソース じゃが芽 きゅうり なめこ 万能ねぎ ふんわりスコータ	518kca
14 木 牛乳 レンコンの炊き込みおにぎり みかん さつま芋のきんびら 白糸タラのカレーマヨ焼き (イベント献立) 米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレー粉 白糸タラのカレーマヨ焼き (イベント献立) 米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース みかん かほちゃのソフトクッ 中乳 プロニとブロッコリーのサラダ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ パインの米粉蒸しケーター スティット 白菜のごまサラダ 日菜のごまサラダ 日菜のごまサラダ エねぎ ごぼう ネーブル アップルゼリー カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご 寒天ボンチー サ乳 ピスケット 冬野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ シチューミクス 牛乳 きゅうり トマト ネーブル 茶飯おにぎり オー乳 ピスケット 製分強化! ふりかけごはん オレンジ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご 寒天ボンチー 半乳 ピスケット 冬野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ シチューミクス 牛乳 きゅうり トマト ネーブル 茶飯おにぎり サイル 財ニタラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物 大参 ソーメン 長ねぎ ブレーンヨーグルト きな粉蒸しパン キュー 対した 大砂 大豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ ポンデケージョ サルベい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 大参 校豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ ポンデケージョ サスト はんべい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 大参 な豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ ポンデケージョ サスト サスト 競分強化! ふりかけごはん すまし汁 大根 豆腐 パナナ 大豆 カったか鶏の玉子とじうどん りんご 芸子 水菜 えのき茸 きんびらおやき さつま芋の塩パター煮 本乳 大豆 大阪 カッド 水菓 大のき茸 シんびらおやき カったか鶏の玉子とじうどん りんご おのま子 リんご 米 助完タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化チ 25 月 牛乳 なったすの塩パター者 本別 大阪 外子汁 オレンジ 米 助完タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化チ 大男 かった 水菜 えのき茸 さんびらおやき カッドが オレンジ 米 助完タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化チ 25 日 はんべい さつま芋の塩パター者 本別 大谷 十乳 鉄分強化チ 米 助完タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化チ 大男 かった が親の 大子 オレンジ 米 助完タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化チ 大日 大阪 大田 大阪 大日 大阪 大田 大阪 大日 大阪 大日 大阪 大日 大阪 大田 大阪 大日 大阪 大日 大阪 大日 大阪 大日 大阪 大田 大阪 大日 大阪 大日 大阪 大日 大阪 大日 大阪 大田 大阪 大田 大阪 大日 大阪 大日 大阪 大日 大阪 大田 大阪 大田 大阪 大田 大阪 大田 大阪 大日 大阪 大田 大阪 大日 大阪 大田 大田 大阪 大田 大阪 大田 大阪 大田	16. 5
14 木 セスケット 白糸タラのカレーマヨ焼き (イベント献立) パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん かぼちゃのソフトケック キ乳 パセルト カーニとブロッコリーのサラダ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ ヤ乳 マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ アップルゼリー 日菜のごまサラダ エねぎ ごぼう ネーブル アップルゼリー エねぎ ご飯 みそ汁 りんご 米 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご 寒天ポンチ サ乳 だスケット 会野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ シチューミクス 牛乳 きゅうり トマト ネーブル 茶飯おにぎり ヤ乳 ビスケット 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物 人参 ソーメン 長ねぎ プレーンヨーグルト きな粉蒸しパン サスケット 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 米 エねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク 牛乳 ピスケット 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 米 主ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク 牛乳 ピスケット 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 米 塩の素 がたみ 油揚げ ポンデケージョ セルベル 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 パナナ ボバイケーキ カッと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ 友豆 玉子 水菜 えのき茸 きんびらおやき カったか鶏の玉子とじうどん りんご さつま芋 りんご 独肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 はんべい さつま芋の塩パター煮 カラド・オレンジ 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化チー ご飯 みそ汁 オレンジ 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化チー ご飯 みそ汁 オレンジ 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化チー	511kca
15 金	
15 金 せんべい マカロニとブロッコリーのサラダ マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ ハインの米粉蒸しケートでは カチ汁 オレンジ 米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま 牛乳 飲かかとウムウェル アップルゼリー 日 月 中乳 せんべい カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご 寒天ポンチ 本乳 ビスケット を野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ シチューミクス 牛乳 きゅうり トマト ネーブル 茶飯おにぎり とてんべい 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物 人参 ソーメン 長ねぎ プレーンヨーグルト 中乳 ビスケット 照り焼きハンパーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 人参 校豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ ポンデケージョ せんべい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 大参 大豆 玉子 やし 中乳 ピスケット 照り焼きハンパーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 大豆 新とうふ 花ふ 油揚げ ポンデケージョ せんべい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 パナナ キ乳 ピスケット 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ 校豆 玉子 水菜 えのき茸 きんぴらおやき セネリ からない カチ汁 オレンジ 米 助宗タラ キャベツ ヴーマン 生姜 人参 中乳 さつま芋の塩パター煮 さつま芋 りんご 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化・シャナ カルご カルで	525kca
16 土 牛乳 ビスケット 大原のごまサラダ 米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま 中乳 ボカルンウムウェン 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご 東天ポンチ 中乳 ビスケット 会野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご 東天ポンチ 本乳 ビスケット 冬野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ シチューミクス 牛乳 きゅうり トマト ネーブル 茶飯おにぎり 中乳 どんべい 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物 人参 ソーメン 長ねぎ プレーンヨーグルト きな粉蒸しパン オ 中乳 ビスケット 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ ポンデケージョ セルべい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 バナナ 株乳 豆腐 バナナ 株乳 ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ 校豆 玉子 水菜 えのき茸 きんぴらおやき サルベい さつま芋の塩バター煮 さつま芋 りんご 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 鉄分強化・チ乳 かったか鶏の玉子とじうどん りんご さつま芋 りんご 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 鉄分強化・チ乳 かったか鶏の玉子とじうどん りんご さつま芋 りんご 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 鉄分強化・チ乳 かったか鶏の玉子とじうどん りんご さつま芋 りんご 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 鉄分強化・チ乳 かったか鶏の玉子とじうどん りんご さつま芋 りんご 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 中乳 鉄分強化・チ乳 かったか カラス・ナー・フェー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	
16 土 ビスケット 白菜のごまサラダ 玉ねぎ ごぼう ネーブル アップルゼリー 18 月 生乳 せんべい カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご 寒天ポンチ 東京のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ シチューミクス 牛乳 きゅうり トマト ネーブル 茶飯おにぎり 水 牛乳 ご飯 すまし汁 ヨーグルト サんべい 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物 人参 ソーメン 長ねぎ プレーンヨーグルト きな粉蒸しパン キ乳 ビスケット 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ ポンデケージョ サんべい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 バナナ ポパイケーキ サんべい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 大きと玉子のサラダ 枝豆 玉子 水菜 えのき茸 きんぴらおやき さつま芋の塩バター煮 さつま芋 りんご 無肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 牛乳 せんべい さつま芋の塩バター煮 さつま芋 りんご 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化・チ乳 はんべい さつま芋の塩バター煮	
18 月 年乳 ご飯 みそ汁 りんご	15. 28
18	473kca
19 火 キ乳 鉄分強化!ふりかけごはん オレンジ 米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 キ乳 スティック! を野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ シチューミクス 牛乳 きゅうり トマト ネーブル 茶飯おにぎり 水 牛乳 ご飯 すまし汁 ヨーグルト 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物 人参 ソーメン 長ねぎ プレーンヨーグルト きな粉蒸しパン2 1 木 牛乳 ご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ ポンデケージョ 2 2 金 牛乳 ご飯 みそ汁 バナナ 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 バナナ ポパイケーキ はんべい 自糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 バナナ ポパイケーキ はスケット 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ 枝豆 玉子 水菜 えのき茸 きんぴらおやき さつま芋の塩バター煮 さつま芋 りんご 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化チ	14. 5
19 火 ビスケット 冬野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ シチューミクス 牛乳 きゅうり トマト ネーブル 茶飯おにぎり 20 水 牛乳 せんべい 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物 大参 ソーメン 長ねぎ プレーンヨーグルト きな粉蒸しパン で飯 すまし汁 ご飯 すまし汁 にスケット 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ ポンデケージョ 金 中乳 せんべい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 バナナ おパイケーキ は分強化! ふりかけごはん すまし汁 ドスケット 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ 枝豆 玉子 水菜 えのき茸 きんぴらおやき きんぴらおやき かったか鶏の玉子とじうどん りんご さつま芋の塩バター煮 さつま芋 りんご 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化チーカー・ カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	
20 水 中乳 一	15. 2
20 水 せんべい 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物 人参 ソーメン 長ねぎ プレーンヨーグルト きな粉蒸しパン 21 木 牛乳 だスケット 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ ポンデケージョ 米 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 もやし 井乳 せんべい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 バナナ ポパイケーキ 鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 牛乳 ビスケット 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ 枝豆 玉子 水菜 えのき茸 きんぴらおやき ものたか鶏の玉子とじうどん りんご うどん 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 キ乳 せんべい さつま芋の塩バター煮 さつま芋 りんご 納豆巻き 25 月 牛乳 さつま芋の塩バター煮 大般 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化チース カース カース カース カース カース カース カース カース カース カ	502kca
2 1 木 4乳 ビスケット ご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ ポンデケージョ 2 2 金 4乳 せんべい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 バナナ ポパイケーキ 会力のごま煮 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 バナナ ポパイケーキ 大力能ねぎ 大根 豆腐 バナナ ポパイケーキ 会力を野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ 枝豆 玉子 水菜 えのき茸 きんぴらおやき もんぴらおやき なったか鶏の玉子とじうどん りんご うどん 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 キ乳 せんべい さつま芋の塩バター煮 さつま芋 りんご 納豆巻き オース かまり かったか カース	19. 3g
2 1 木 ボスケット 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ ポンデケージョ 2 2 金 中乳 せんべい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 バナナ ポパイケーキ 鉄分強化! ふりかけごはん すまし汁 ピスケット 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ 枝豆 玉子 水菜 えのき茸 きんぴらおやき ちったか鶏の玉子とじうどん りんご さつま芋の塩バター煮 さつま芋 りんご 独見 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 りんご 納豆巻き 2 5 月 中乳 せんべい さつま芋の塩バター煮 さつま芋 りんご 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化チース カース カース カース カース カース カース カース カース カース カ	526kca
2 2 金	
22 金 せんべい 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め 万能ねぎ 大根 豆腐 バナナ ポパイケーキ 23 土 牛乳	21. 28
2 3 土 牛乳 鉄分強化! ふりかけごはん すまし汁 米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 牛乳 ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ 枝豆 玉子 水菜 えのき茸 きんぴらおやき セんべい さつま芋の塩バター煮 さつま芋 りんご おったか鶏の玉子とじうどん りんご さつま芋 りんご かご 大乳 数分強化チーズ 大乳 大乳 大乳 大乳 大乳 大乳 大乳 大	462kca
23 エ	17. 5
2 5 月 中乳 あったか鶏の玉子とじうどん りんご うどん 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 牛乳 せんべい さつま芋の塩バター煮 さつま芋 りんご 納豆巻き 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化チ	504kca
2 5 月 せんべい さつま芋の塩バター煮 さつま芋 りんご 納豆巻き	21. 9
	486kca
_{26 ル} 牛乳 ご飯 みそ汁 オレンジ 米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 牛乳 鉄分強化チ	17. 8
15 °	
	`
4乳 4乳 ひじきご飯 みそ汁 米 ひじき 油揚げ 鶏肉 もやし 人参 チンゲン菜 牛乳 27 水 4.7 1.5	513kca
せんべい 玉子と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ 玉子 オイスターソース じゃが芋 きゅうり なめこ 万能ねぎ ふんわりスコー	16. 6
	511kca
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
4乳 ハヤシライス バナナ 米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース 牛乳 29 金 サイボス - 1	525kca
マカロニとブロッコリーのサラダ マカロニ ブロッコリー 人参 ハナナ パインの来粉蒸しケ	`
4乳 4乳 そぼろ丼 みそ汁 オレンジ 米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま 4乳 鉄カルシウムウェバ	
	15. 2

栄養士 高橋 茉由



1月の献立



うらわポポロ保育園

	幼児1						
	曜日		昼食	午後おやつ	エネルギー		
	唯口	献立名	材料	千俊おやつ	たんぱく質		
4	月	ご飯 みそ汁 パイン	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 キヌサヤ かぼちゃ	牛乳	584kcal		
	<i>'</i>	カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ	大豆 チンゲン菜 焼ふ パイン	紅白寒天ポンチ	15. 7g		
5	火	鉄分強化!ふりかけごはん 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参	牛乳 スティック野菜	659kcal		
L		冬野菜のクリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	シチューミクス 豆乳 ブロッコリー コーン 白桃	茶飯おにぎり	21. 7g		
6	水	ご飯 すまし汁 みかん	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根	牛乳	587kcal		
	小	助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物	人参 ソーメン 長ねぎ みかん	きな粉蒸しパン	19.8g		
7	木	ご飯 すまし汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク	牛乳	634kca1		
		照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮	人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ	ポンデケージョ	25. 6g		
8	金	ご飯 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 白菜	牛乳	546kcal		
°	<u> </u>	白糸タラのごま煮 白菜の玉子炒め	インゲン 大根 豆腐 ネーブル	ポパイケーキ	20. 6g		
9	±	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁	米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参	牛乳	605kcal		
9		鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ	枝豆 玉子 水菜 えのき茸	きんぴらおやき	26. 7g		
1.0	.1.	ご飯 みそ汁 パイン	米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参	牛乳 鉄分強化チーズ	538kcal		
1 2	火	助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物	枝豆 玉ねぎ ワカメ パイン	サクサクおふラスク	22. 5g		
1.0	-14	ひじきご飯 みそ汁	米 ひじき 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	牛乳	679kcal		
13	水	玉子と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ	玉子 オイスターソース じゃが芋 きゅうり なめこ 万能ねぎ	ふんわりスコーン	21.7g		
	_	レンコンの炊き込みおにぎり みかん さつま芋のきんぴら	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレー粉	牛乳	620kcal		
1 4	木	白糸タラのカレーマヨ焼き 《イベント献立》	パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	かぼちゃのソフトクッキー	18. 0g		
		ハヤシライス バナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース	牛乳	633kcal		
15	金	マカロニとブロッコリーのサラダ	 マカロニ ブロッコリー 人参 バナナ	パインの米粉蒸しケーキ	18. 3g		
		そぼろ丼 みそ汁 オレンジ	 米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま	牛乳 鉄カルシウムウエハース	536kcal		
1 6	±	 白菜のごまサラダ	 玉ねぎ ごぼう ネーブル	アップルゼリー	17. 7g		
l	_	ご飯 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 キヌサヤ かぼちゃ	牛乳	563kcal		
1 8	月	 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ	 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご	寒天ポンチ	16. 7g		
		鉄分強化!ふりかけごはん オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参	牛乳 スティック野菜	648kcal		
1 9	火	 冬野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ	 シチューミクス 牛乳 きゅうり トマト ネーブル	茶飯おにぎり	19.8g		
	-1.	ご飯 すまし汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根	牛乳	657kcal		
2 0	水 	助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物	人参 ソーメン 長ねぎ プレーンヨーグルト	きな粉蒸しパン	25. 4g		
		ご飯 すまし汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク	牛乳	634kcal		
2 1	木	照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮	 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ	ポンデケージョ	25. 6g		
		ご飯 みそ汁 バナナ	米 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 もやし	牛乳	549kcal		
2 2	金	ー 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め	 万能ねぎ 大根 豆腐 バナナ	ポパイケーキ	20. 6g		
		鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁	米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参	牛乳	605kcal		
2 3	±	鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ	 枝豆 玉子 水菜 えのき茸	きんぴらおやき	26.7g		
		あったか鶏の玉子とじうどん りんご	うどん 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子	牛乳	580kcal		
2 5	月	さつま芋の塩バター煮	さつま芋 りんご	納豆巻き	21. 1g		
		ご飯 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参	牛乳 鉄分強化チーズ	534kcal		
2 6	"	助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物	 枝豆 玉ねぎ ワカメ ネーブル	サクサクおふラスク	22. 7g		
	١.	ひじきご飯 みそ汁	米 ひじき 油揚げ 鶏肉 もやし 人参 チンゲン菜	牛乳	672kcal		
2 7	水	 玉子と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ	* 玉子 オイスターソース じゃが芋 きゅうり なめこ 万能ねぎ	ふんわりスコーン	21. 9g		
		雪だるまライス みかん さつま芋のきんぴら	├── 米 人参 レーズン ウインナー チーズ 枝豆 白糸タラ		665kcal		
2 8	木	白糸タラのカレーマヨ焼き 《イベント献立》	カレー粉 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	かぼちゃのソフトクッキー	18. 6g		
		ハヤシライス バナナ			633kcal		
2 9	金	マカロニとブロッコリーのサラダ	マカロニ ブロッコリー 人参 バナナ	パインの米粉蒸しケーキ	18. 3g		
		そぼろ丼 みそ汁 オレンジ	米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま		536kcal		
3 0	[±]	白菜のごまサラダ	玉ねぎ ごぼう ネーブル	アップルゼリー	17. 7g		
\vdash			<u> </u>	以 ************************************			

栄養士 高橋 茉由