

2018



8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	水	かゆ 豆乳スープ お豆腐サラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 キャベツ ジャガイモ チンゲン菜 豆乳
2	木	かゆ スープ 鶏肉とかぼちゃのとろとろ煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 卵黄
3	金	かゆ みそ汁 鶏ささみと小松菜のサラダ 助宗タラとさつまいものほくほく煮 バナナ	米 助宗タラ さつまいも バナナ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ
4	土	かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 カリフラワーときゅうりのサラダ	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 カリフラワー きゅうり
6	月	かゆ スープ 豚肉と野菜のだし煮 カラスカレイとチンゲン菜のくたくた煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ チンゲン菜 レッドピーマン 豚肉 キャベツ 人参 豆腐
7	火	かゆ きゅうりと玉子のサラダ 豚肉と野菜のミルク煮	米 人参 豚肉 玉ねぎ ジャガイモ ミルク きゅうり 卵黄
8	水	かゆ みそ汁 バナナ 鶏肉と小松菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 小松菜 パプリカ赤 大根 焼ふ バナナ
9	木	かゆ みそ汁 人参サラダ 鶏ささみとブロッコリーのトマト煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 人参 白菜 豆腐
10	金	かゆ すまし汁 かぼちゃの甘煮 白糸タラと野菜のやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 卵黄
13	月	かゆ ジャガイモのマッシュ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ ジャガイモ
14	火	かゆ すまし汁 かぼちゃのマッシュ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー レッドピーマン かぼちゃ 白菜
15	水	かゆ 豆乳スープ キャベツのサラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン キャベツ ジャガイモ チンゲン菜 豆乳
16	木	かゆ スープ 鶏肉とかぼちゃのとろとろ煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 白菜
17	金	かゆ みそ汁 鶏ささみと人参のサラダ 助宗タラと小松菜のくたくた煮	米 助宗タラ 小松菜 鶏肉 人参 玉ねぎ 焼ふ
18	土	かゆ みそ汁 高野豆腐と豚肉のコトコト煮 カリフラワーとインゲンサラダ	米 高野豆腐 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 カリフラワー インゲン
20	月	かゆ スープ 豚肉と野菜のだし煮 カラスカレイとチンゲン菜のくたくた煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ チンゲン菜 レッドピーマン 豚肉 キャベツ 人参 豆腐
21	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 きゅうりと玉子のサラダ 梨	米 人参 豚肉 玉ねぎ ジャガイモ ミルク きゅうり 卵黄 梨
22	水	かゆ スープ きざみ高野豆腐のサラダ 豚肉とジャガイモのほくほく煮	米 豚肉 ジャガイモ 高野豆腐 きゅうり 人参 白菜
23	木	かゆ みそ汁 人参サラダ 鶏ささみとブロッコリーのトマト煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 人参 白菜 豆腐
24	金	かゆ すまし汁 かぼちゃの甘煮 白糸タラと野菜のやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 卵黄
25	土	くたくた豚玉そうめん コロコロサラダ 高野豆腐とさつまいものだし煮 梨	素麺 豚肉 卵黄 キャベツ 高野豆腐 さつまいも 人参 きゅうり
27	月	かゆ ポテトサラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ ジャガイモ きゅうり 人参
28	火	かゆ すまし汁 かぼちゃのマッシュ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 かぼちゃ 白菜
29	水	かゆ 豆乳スープ お豆腐サラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 キャベツ ジャガイモ チンゲン菜 豆乳
30	木	かゆ スープ 鶏肉とかぼちゃのとろとろ煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 卵黄
31	金	かゆ みそ汁 鶏ささみと小松菜のサラダ 助宗タラとさつまいものほくほく煮 バナナ	米 助宗タラ さつまいも 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ バナナ

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 新井 静香

2018



8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	水	かゆ 豆乳スープ お豆腐サラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 キャベツ ジャガ芋 チンゲン菜 豆乳
2	木	かゆ スープ 鶏肉とかぼちゃのとろとろ煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 玉子 しめじ
3	金	かゆ みそ汁 鶏ささみと小松菜のサラダ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 バナナ	米 助宗タラ さつま芋 バナナ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ
4	土	かゆ すまし汁 豆腐と豚肉のとろとろ煮 カリフラワーときゅうりのサラダ	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 カリフラワー きゅうり しめじ
6	月	かゆ スープ 豚肉と野菜のだし煮 カラスカレイとチンゲン菜のくたくた煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ チンゲン菜 レッドピーマン 豚肉 キャベツ 人参 豆腐 ワカメ
7	火	かゆ きゅうりと玉子のサラダ 豚肉と野菜のミルク煮	米 人参 豚肉 玉ねぎ ジャガ芋 ミルク きゅうり 玉子
8	水	かゆ みそ汁 バナナ 鶏肉と小松菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 小松菜 パプリカ赤 大根 焼ふ バナナ
9	木	かゆ みそ汁 大豆サラダ 鶏ささみとブロッコリーのトマト煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 人参 白菜 豆腐
10	金	かゆ すまし汁 かぼちゃの甘煮 白糸タラと野菜のやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 玉子
13	月	かゆ ジャガ芋のマッシュ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ ジャガ芋
14	火	かゆ すまし汁 かぼちゃのマッシュ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー レッドピーマン かぼちゃ 白菜 ワカメ
15	水	かゆ 豆乳スープ キャベツのサラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン キャベツ ジャガ芋 チンゲン菜 豆乳
16	木	かゆ スープ 鶏肉とかぼちゃのとろとろ煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 白菜
17	金	かゆ みそ汁 鶏ささみと人参のサラダ 助宗タラと小松菜のくたくた煮	米 助宗タラ 小松菜 鶏肉 人参 玉ねぎ 焼ふ
18	土	かゆ みそ汁 高野豆腐と豚肉のコトコト煮 カリフラワーとインゲンサラダ	米 高野豆腐 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 カリフラワー インゲン
20	月	かゆ スープ 豚肉と野菜のだし煮 カラスカレイとチンゲン菜のくたくた煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ チンゲン菜 レッドピーマン 豚肉 キャベツ 人参 ワカメ 豆腐
21	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 きゅうりと玉子のサラダ 梨	米 人参 豚肉 玉ねぎ ジャガ芋 ミルク きゅうり 玉子 梨
22	水	かゆ スープ きざみ高野豆腐のサラダ 豚肉とジャガ芋のほくほく煮	米 豚肉 ジャガ芋 高野豆腐 きゅうり 人参 白菜 しめじ
23	木	かゆ みそ汁 大豆サラダ 鶏ささみとブロッコリーのトマト煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 人参 白菜 豆腐
24	金	かゆ すまし汁 かぼちゃの甘煮 白糸タラと野菜のやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 玉子
25	土	くたくた豚玉そうめん コロコロサラダ 高野豆腐とさつま芋のだし煮 梨	素麺 豚肉 玉子 キャベツ 高野豆腐 さつま芋 人参 きゅうり
27	月	かゆ ポテトサラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ ジャガ芋 きゅうり 人参
28	火	かゆ すまし汁 かぼちゃのマッシュ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 かぼちゃ 白菜 ワカメ
29	水	かゆ 豆乳スープ お豆腐サラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 キャベツ ジャガ芋 チンゲン菜 豆乳
30	木	かゆ スープ 鶏肉とかぼちゃのとろとろ煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 玉子 しめじ
31	金	かゆ みそ汁 鶏ささみと小松菜のサラダ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 バナナ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ バナナ

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 新井 静香

2018



8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	水	牛乳 ビスケット	スパゲッティナポリタン お豆腐サラダ 豆乳スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 キャベツ コーン 白すりごま じゃが芋 チンゲン菜 豆乳	牛乳 小豆いろいろ	452kcal 16.1g
2	木	牛乳 せんべい	炊き込みピラフ スープ かぼちゃコロケ ヨーグルト	米 鶏肉 ミックスベジタブル かぼちゃ 玉ねぎ ヨーグルト ツナフレーク パン粉 ブロッコリー 玉子 しめじ	牛乳 カルシウムクッキー くるくるマカロニきなこ	476kcal 15.5g
3	金	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 鶏ささみと小松菜のサラダ 助宗タラとさつま芋の甘辛焼き パナナ	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ パナナ	牛乳 のり巻き(ツナ)	491kcal 18.9g
4	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 オレンジ 豆腐の野菜あんかけ カリフラワーときゅうりのサラダ	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 カリフラワー きゅうり コーン しめじ 長ねぎ ネーブル	牛乳 いもち 鉄分強化チーズ	422kcal 15.1g
6	月	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ 豚肉とキャベツのたくたく煮 カラスカレイのコーンマヨ焼き オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ コーン チンゲン菜 レッドピーマン 豚肉 キャベツ 人参 ワカメ 豆腐 ネーブル	牛乳 ステック野菜 じゃこおかかおにぎり	503kcal 17.8g
7	火	牛乳 せんべい	カレーライス ごぼうたまごサラダ 白桃	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 ごぼう きゅうり 玉子 白桃	牛乳 キャロット蒸しパン	503kcal 16.8g
8	水	牛乳 ビスケット	タコさんライス みそ汁【イベント献立】 鶏肉と小松菜の玉子炒め パナナ	米 玉ねぎ ウインナー 竹輪 レーズン 鶏肉 玉子 小松菜 パプリカ赤 大根 焼ふ パナナ	牛乳 カルシウムウエハース 豆乳菓子きなこがけ	465kcal 15.8g
9	木	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう こんにゃく 白菜 豆腐	牛乳 塩せんべい アップルゼリー	401kcal 18.4g
10	金	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの野菜あんかけ かぼちゃと昆布のごま煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 刻み昆布 白すりごま 玉子 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	463kcal 18.0g
13	月	牛乳 せんべい	ハヤシライス ポテトサラダ みかん	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー じゃが芋 ツナフレーク ミックスベジタブル みかん	牛乳 鉄強化りんごゼリー スイートパンブキン	458kcal 13.4g
14	火	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 肉野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮	米 豚肉 白いりごま 玉ねぎ ブロッコリー レッドピーマン かぼちゃ 白菜 ワカメ	牛乳 黄桃 じゃが芋のおやき	439kcal 16.0g
15	水	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン 厚揚げとキャベツのたくたく煮 豆乳スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース 三色ピーマン 厚揚げ キャベツ じゃが芋 チンゲン菜 豆乳	牛乳 小豆いろいろ	439kcal 14.7g
16	木	牛乳 ビスケット	炊き込みピラフ スープ かぼちゃコロケ 白桃	米 鶏肉 ミックスベジタブル かぼちゃ 玉ねぎ 白桃 ツナフレーク パン粉 ブロッコリー 白菜 大根菜	牛乳 カルシウムクッキー くるくるマカロニきなこ	453kcal 14.2g
17	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 鶏ささみと小松菜のサラダ 助宗タラとれんこんの甘辛焼き みかん	米 助宗タラ レンコン 白いりごま 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ みかん	牛乳 のり巻き(ツナ)	494kcal 19.1g
18	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 高野豆腐の野菜あんかけ カリフラワーとインゲンのサラダ パイン	米 高野豆腐 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 カリフラワー インゲン コーン ごぼう 長ねぎ パイン	牛乳 いもち 鉄分強化チーズ	453kcal 15.3g
20	月	牛乳 せんべい	ご飯 スープ 豚肉とキャベツのたくたく煮 カラスカレイのコーンマヨ焼き オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ コーン チンゲン菜 レッドピーマン 豚肉 キャベツ 人参 ワカメ 豆腐 ネーブル	牛乳 ステック野菜 じゃこおかかおにぎり	503kcal 17.8g
21	火	牛乳 ビスケット	カレーライス ごぼうたまごサラダ 梨	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 ごぼう きゅうり 玉子 梨	牛乳 キャロット蒸しパン	494kcal 16.8g
22	水	牛乳 せんべい	ご飯 スープ 高野豆腐のごま和え 豚肉のケチャップソース焼き	米 豚肉 じゃが芋 パセリ 高野豆腐 きゅうり 人参 白すりごま 白菜 しめじ	牛乳 カルシウムウエハース 豆乳菓子きなこがけ	442kcal 17.0g
23	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう こんにゃく 白菜 豆腐	牛乳 塩せんべい アップルゼリー	401kcal 18.4g
24	金	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの野菜あんかけ かぼちゃと昆布のごま煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 刻み昆布 白すりごま 玉子 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	463kcal 18.0g
25	土	牛乳 ビスケット	冷やし豚しゃぶソーメン さつま芋と高野豆腐の煮物 梨	素麺 豚肉 玉子 キャベツ きゅうり 人参 高野豆腐 さつま芋 枝豆 梨	牛乳 中華おこわ風炊き込みご飯	432kcal 17.6g
27	月	牛乳 せんべい	ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー じゃが芋 ツナフレーク きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 鉄強化りんごゼリー スイートパンブキン	454kcal 13.3g
28	火	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 肉野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮	米 豚肉 白いりごま 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 かぼちゃ 白菜 ワカメ	牛乳 黄桃 じゃが芋のおやき	451kcal 16.0g
29	水	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン お豆腐サラダ 豆乳スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 キャベツ コーン 白すりごま じゃが芋 チンゲン菜 豆乳	牛乳 小豆いろいろ	452kcal 16.1g
30	木	牛乳 ビスケット	炊き込みピラフ スープ かぼちゃコロケ ヨーグルト	米 鶏肉 ミックスベジタブル かぼちゃ 玉ねぎ ヨーグルト ツナフレーク パン粉 ブロッコリー 玉子 しめじ	牛乳 カルシウムクッキー くるくるマカロニきなこ	476kcal 15.5g
31	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 鶏ささみと小松菜のサラダ 助宗タラとさつま芋の甘辛焼き パナナ	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ パナナ	牛乳 のり巻き(ツナ)	491kcal 18.9g



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	水	牛乳 ビスケット	スパゲッティナポリタン お豆腐サラダ 豆乳スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 キャベツ コーン 白すりごま じゃが芋 チンゲン菜 豆乳	牛乳 小豆ういろ	452kcal 16.1g
2	木	牛乳 せんべい	炊き込みピラフ スープ かぼちゃコロッケ ヨーグルト	米 鶏肉 ミックスベジタブル かぼちゃ 玉ねぎ ヨーグルト ツナフレーク パン粉 ブロッコリー 玉子 しめじ	牛乳 カルシウムクッキー くるくるマカロニきなこ	476kcal 15.5g
3	金	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 鶏ささみと小松菜のサラダ 助宗タラとさつま芋の甘辛焼き パナナ	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ パナナ	牛乳 のり巻き(ツナ)	491kcal 18.9g
4	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 オレンジ 豆腐の野菜あんかけ カリフラワーときゅうりのサラダ	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 カリフラワー きゅうり コーン しめじ 長ねぎ ネーブル	牛乳 いももち 鉄分強化チーズ	422kcal 15.1g
6	月	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ 豚肉とキャベツのくたくた煮 カラスカレイのコーンマヨ焼き オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ コーン チンゲン菜 レッドピーマン 豚肉 キャベツ 人参 ワカメ 豆腐 ネーブル	牛乳 ステック野菜 じゃこおかかおにぎり	503kcal 17.8g
7	火	牛乳 せんべい	カレーライス ごぼうたまごサラダ 白桃	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 ごぼう きゅうり 玉子 白桃	牛乳 キャロット蒸しパン	503kcal 16.8g
8	水	牛乳 ビスケット	タコさんライス みそ汁【イベント献立】 鶏肉と小松菜の玉子炒め パナナ	米 玉ねぎ ウィンナー 竹輪 レーズン 鶏肉 玉子 小松菜 パプリカ赤 大根 焼ふ パナナ	牛乳 カルシウムウエハース 豆乳菓子きなこがけ	465kcal 15.8g
9	木	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう こんにゃく 白菜 豆腐	牛乳 塩せんべい アップルゼリー	401kcal 18.4g
10	金	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの野菜あんかけ かぼちゃと昆布のごま煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 刻み昆布 白すりごま 玉子 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	463kcal 18.0g
13	月	牛乳 せんべい	ハヤシライス ポテトサラダ みかん	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー じゃが芋 ツナフレーク ミックスベジタブル みかん	牛乳 鉄強化りんごゼリー スイートパンブキン	458kcal 13.4g
14	火	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 肉野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮	米 豚肉 白いりごま 玉ねぎ ブロッコリー レッドピーマン かぼちゃ 白菜 ワカメ	牛乳 黄桃 じゃが芋のおやき	439kcal 16.0g
15	水	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン 厚揚げとキャベツのくたくた煮 豆乳スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース 三色ピーマン 厚揚げ キャベツ じゃが芋 チンゲン菜 豆乳	牛乳 小豆ういろ	439kcal 14.7g
16	木	牛乳 ビスケット	炊き込みピラフ スープ かぼちゃコロッケ 白桃	米 鶏肉 ミックスベジタブル かぼちゃ 玉ねぎ 白桃 ツナフレーク パン粉 ブロッコリー 白菜 大根菜	牛乳 カルシウムクッキー くるくるマカロニきなこ	453kcal 14.2g
17	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 鶏ささみと小松菜のサラダ 助宗タラとれんこんの甘辛焼き みかん	米 助宗タラ レンコン 白いりごま 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ みかん	牛乳 のり巻き(ツナ)	494kcal 19.1g
18	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 高野豆腐の野菜あんかけ カリフラワーとインゲンのサラダ パイン	米 高野豆腐 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 カリフラワー インゲン コーン ごぼう 長ねぎ パイン	牛乳 いももち 鉄分強化チーズ	453kcal 15.3g
20	月	牛乳 せんべい	ご飯 スープ 豚肉とキャベツのくたくた煮 カラスカレイのコーンマヨ焼き オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ コーン チンゲン菜 レッドピーマン 豚肉 キャベツ 人参 ワカメ 豆腐 ネーブル	牛乳 ステック野菜 じゃこおかかおにぎり	503kcal 17.8g
21	火	牛乳 ビスケット	カレーライス ごぼうたまごサラダ 梨	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 ごぼう きゅうり 玉子 梨	牛乳 キャロット蒸しパン	494kcal 16.8g
22	水	牛乳 せんべい	ご飯 スープ 高野豆腐のごま和え 豚肉のケチャップソース焼き	米 豚肉 じゃが芋 パセリ 高野豆腐 きゅうり 人参 白すりごま 白菜 しめじ	牛乳 カルシウムウエハース 豆乳菓子きなこがけ	442kcal 17.0g
23	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう こんにゃく 白菜 豆腐	牛乳 塩せんべい アップルゼリー	401kcal 18.4g
24	金	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの野菜あんかけ かぼちゃと昆布のごま煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 刻み昆布 白すりごま 玉子 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	463kcal 18.0g
25	土	牛乳 ビスケット	冷やし豚しゃぶソーメン さつま芋と高野豆腐の煮物 梨	素麺 豚肉 玉子 キャベツ きゅうり 人参 高野豆腐 さつま芋 枝豆 梨	牛乳 中華おこね炊き込みご飯	432kcal 17.6g
27	月	牛乳 せんべい	ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー じゃが芋 ツナフレーク きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 鉄強化りんごゼリー スイートパンブキン	454kcal 13.3g
28	火	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 肉野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮	米 豚肉 白いりごま 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 かぼちゃ 白菜 ワカメ	牛乳 黄桃 じゃが芋のおやき	451kcal 16.0g
29	水	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン お豆腐サラダ 豆乳スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 キャベツ コーン 白すりごま じゃが芋 チンゲン菜 豆乳	牛乳 小豆ういろ	452kcal 16.1g
30	木	牛乳 ビスケット	炊き込みピラフ スープ かぼちゃコロッケ ヨーグルト	米 鶏肉 ミックスベジタブル かぼちゃ 玉ねぎ ヨーグルト ツナフレーク パン粉 ブロッコリー 玉子 しめじ	牛乳 カルシウムクッキー くるくるマカロニきなこ	476kcal 15.5g
31	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 鶏ささみと小松菜のサラダ 助宗タラとさつま芋の甘辛焼き パナナ	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ パナナ	牛乳 のり巻き(ツナ)	491kcal 18.9g

2018



8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	水	スパゲッティナポリタン お豆腐サラダ 豆乳スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 キャベツ コーン 白すりごま じゃが芋 チンゲン菜 豆乳	牛乳 小豆ういろ	602kcal 21.5g
2	木	炊き込みピラフ スープ かぼちゃコロケ ヨーグルト	米 鶏肉 ミックスベジタブル かぼちゃ 玉ねぎ ヨーグルト ツナフレーク パン粉 ブロッコリー 玉子 しめじ	牛乳 カルシウムクッキー くるくるマカロニきなこ	634kcal 20.7g
3	金	ふりかけご飯 みそ汁 鶏ささみと小松菜のサラダ 助宗タラとさつま芋の甘辛焼き パナナ	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ パナナ	牛乳 のり巻き(ツナ)	655kcal 25.2g
4	土	ご飯 すまし汁 オレンジ 豆腐の野菜あんかけ カリフラワーときゅうりのサラダ	米 豆腐 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 カリフラワー きゅうり コーン しめじ 長ねぎ ネーブル	牛乳 いももち 鉄分強化チーズ	563kcal 20.1g
6	月	ご飯 スープ 豚肉とキャベツのくたくた煮 カラスカレイのコーンマヨ焼き オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ コーン チンゲン菜 レッドピーマン 豚肉 キャベツ 人参 ワカメ 豆腐 ネーブル	牛乳 ステック野菜 じゃこおかかおにぎり	670kcal 23.7g
7	火	カレーライス ごぼうたまごサラダ 白桃	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 ごぼう きゅうり 玉子 白桃	牛乳 キャロット蒸しパン	670kcal 22.4g
8	水	タコさんライス みそ汁《イベント献立》 鶏肉と小松菜の玉子炒め パナナ	米 玉ねぎ ウィンナー 竹輪 レーズン 鶏肉 玉子 小松菜 パプリカ赤 大根 焼ふ パナナ	牛乳 カルシウムウエハース 豆乳菓子きなこがけ	620kcal 21.0g
9	木	ふりかけご飯 みそ汁 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう こんにゃく 白菜 豆腐	牛乳 塩せんべい アップルゼリー	534kcal 24.5g
10	金	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの野菜あんかけ かぼちゃと昆布のごま煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ 刻み昆布 白すりごま 玉子 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	617kcal 24.0g
13	月	ハヤシライス ポテトサラダ みかん	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー じゃが芋 ツナフレーク ミックスベジタブル みかん	牛乳 鉄強化りんごゼリー スイートパンプキン	610kcal 17.9g
14	火	ご飯 すまし汁 肉野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮	米 豚肉 白いりごま 玉ねぎ ブロッコリー レッドピーマン かぼちゃ 白菜 ワカメ	牛乳 黄桃 じゃが芋のおやき	585kcal 21.3g
15	水	スパゲッティナポリタン 厚揚げとキャベツのくたくた煮 豆乳スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース 三色ピーマン 厚揚げ キャベツ じゃが芋 チンゲン菜 豆乳	牛乳 小豆ういろ	585kcal 19.6g
16	木	炊き込みピラフ スープ かぼちゃコロケ 白桃	米 鶏肉 ミックスベジタブル かぼちゃ 玉ねぎ 白桃 ツナフレーク パン粉 ブロッコリー 白菜 大根菜	牛乳 カルシウムクッキー くるくるマカロニきなこ	604kcal 18.9g
17	金	ふりかけご飯 みそ汁 鶏ささみと小松菜のサラダ 助宗タラとれんこんの甘辛焼き みかん	米 助宗タラ レンコン 白いりごま 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ みかん	牛乳 のり巻き(ツナ)	659kcal 25.5g
18	土	ご飯 すまし汁 高野豆腐の野菜あんかけ カリフラワーとインゲンのサラダ パイン	米 高野豆腐 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 カリフラワー インゲン コーン ごぼう 長ねぎ パイン	牛乳 いももち 鉄分強化チーズ	604kcal 20.4g
20	月	ご飯 スープ 豚肉とキャベツのくたくた煮 カラスカレイのコーンマヨ焼き オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ コーン チンゲン菜 レッドピーマン 豚肉 キャベツ 人参 ワカメ 豆腐 ネーブル	牛乳 ステック野菜 じゃこおかかおにぎり	670kcal 23.7g
21	火	カレーライス ごぼうたまごサラダ 梨	米 人参 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレールー 牛乳 ごぼう きゅうり 玉子 梨	牛乳 キャロット蒸しパン	658kcal 22.4g
22	水	ご飯 スープ 高野豆腐のごま和え 豚肉のケチャップソース焼き	米 豚肉 じゃが芋 パセリ 高野豆腐 きゅうり 人参 白すりごま 白菜 しめじ	牛乳 カルシウムウエハース 豆乳菓子きなこがけ	589kcal 22.6g
23	木	ふりかけご飯 みそ汁 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう こんにゃく 白菜 豆腐	牛乳 塩せんべい アップルゼリー	534kcal 24.5g
24	金	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの野菜あんかけ かぼちゃと昆布のごま煮	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ 刻み昆布 白すりごま 玉子 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	617kcal 24.0g
25	土	冷やし豚しゃぶソーメン さつま芋と高野豆腐の煮物 梨	素麺 豚肉 玉子 キャベツ きゅうり 人参 高野豆腐 さつま芋 枝豆 梨	牛乳 中華おこ風炊き込みご飯	576kcal 23.4g
27	月	ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー じゃが芋 ツナフレーク きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 鉄強化りんごゼリー スイートパンプキン	605kcal 17.7g
28	火	ご飯 すまし汁 肉野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮	米 豚肉 白いりごま 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 かぼちゃ 白菜 ワカメ	牛乳 黄桃 じゃが芋のおやき	601kcal 21.3g
29	水	スパゲッティナポリタン お豆腐サラダ 豆乳スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 キャベツ コーン 白すりごま じゃが芋 チンゲン菜 豆乳	牛乳 小豆ういろ	602kcal 21.5g
30	木	炊き込みピラフ スープ かぼちゃコロケ ヨーグルト	米 鶏肉 ミックスベジタブル かぼちゃ 玉ねぎ ヨーグルト ツナフレーク パン粉 ブロッコリー 玉子 しめじ	牛乳 カルシウムクッキー くるくるマカロニきなこ	634kcal 20.7g
31	金	ふりかけご飯 みそ汁 鶏ささみと小松菜のサラダ 助宗タラとさつま芋の甘辛焼き パナナ	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 花ふ パナナ	牛乳 のり巻き(ツナ)	655kcal 25.2g

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 新井 静香