

2019



# 5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
7	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
8	水	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
9	木	かゆ・かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
10	金	かゆ・ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
11	土	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
13	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
14	火	かゆペースト シロイトタラペースト	米 白糸タラ
15	水	かゆ・白菜ペースト	米 白菜
16	木	かゆペースト スケソウタラペースト	米 助宗タラ
17	金	うどんペースト バナナペースト	うどん バナナ
18	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
20	月	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
21	火	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
22	水	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
23	木	かゆ・かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
24	金	かゆ・ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
25	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
27	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
28	火	かゆペースト シロイトタラペースト	米 白糸タラ
29	水	かゆペースト じゃが芋・人参ペースト	米 じゃが芋 人参
30	木	かゆペースト スケソウタラ・人参ペースト	米 助宗タラ 人参
31	金	うどんペースト バナナペースト	うどん 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 五十嵐 航輝

2019



## 5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
7	火	かゆ みそ汁 ブロccoliーサラダ 鶏肉と野菜の豆乳煮	米 鶏挽肉 人参 豆乳 キャベツ ブロccoliー 玉ねぎ
8	水	かゆ スープ さつま芋のサラダ 鶏肉と野菜のコトコト煮	米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 きゅうり カリフラワー
9	木	かゆ みそ汁 マッシュかぼちゃ カラスカレイと玉ねぎのトマト煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ トマト かぼちゃ 焼ふ 小松菜
10	金	かゆ みそ汁 人参サラダ パナナ 鶏肉とほうれん草の玉子とじ	米 鶏挽肉 卵黄 ほうれん草 人参 キャベツ パナナ
11	土	かゆ スープ 大根サラダ 野菜の玉子とじ煮	米 玉ねぎ じゃが芋 卵黄 ブロccoliー 大根 人参 豆腐
13	月	かゆ 玉子サラダ 鶏肉と野菜のみるく煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 きゅうり 卵黄
14	火	かゆ キャベツの人参サラダ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参
15	水	かゆ すまし汁 チキンのやわらか煮 白菜のだし煮	米 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 白菜 人参 焼ふ
16	木	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 みそ汁 助宗タラと人参のやわらか煮	米 助宗タラ 人参 鶏ささみ ほうれん草 パプリカ黄 大根
17	金	鶏肉とキャベツのくたくたうどん おふの玉子とじ煮 パナナ	うどん 鶏ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 卵黄 焼ふ パナナ
18	土	かゆ みそ汁 粉豆腐と人参の煮物 鶏肉とブロccoliーのくたくた煮	米 鶏ささみ ブロccoliー 粉豆腐 人参 さつま芋
20	月	かゆ スープ お豆腐サラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ	米 鶏ささみ 玉ねぎ 卵黄 豆腐 人参 きゅうり 小松菜
21	火	人参かゆ みそ汁 鶏肉と野菜のみるく煮	米 人参 鶏挽肉 玉ねぎ ブロccoliー ミルク キャベツ
22	水	かゆ さつま芋のサラダ 鶏肉と野菜のコトコト煮	米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 きゅうり
23	木	かゆ みそ汁 マッシュかぼちゃ カラスカレイと玉ねぎのトマト煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ トマト かぼちゃ 焼ふ 小松菜
24	金	かゆ みそ汁 人参サラダ パナナ 鶏肉とほうれん草の玉子とじ	米 鶏挽肉 卵黄 ほうれん草 人参 キャベツ パナナ
25	土	かゆ スープ 大根サラダ 野菜の玉子とじ煮	米 玉ねぎ じゃが芋 卵黄 ブロccoliー 大根 人参 豆腐
27	月	かゆ 玉子サラダ 鶏肉と野菜のみるく煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 きゅうり 卵黄
28	火	かゆ キャベツの人参サラダ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参
29	水	かゆ すまし汁 チキンのトマト煮 白菜のだし煮	米 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 白菜 人参 花ふ
30	木	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 みそ汁 助宗タラと人参のやわらか煮	米 助宗タラ 人参 鶏ささみ ほうれん草 パプリカ黄 大根
31	金	鶏肉とキャベツのくたくたうどん おふの玉子とじ煮 パナナ	うどん 鶏ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 卵黄 焼ふ パナナ

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 五十嵐 航輝

2019



## 5月の献立



うらわボボロ保育園

後期 10~11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
7	火	かゆ みそ汁 ブロccoliーサラダ 豚肉と野菜の豆乳煮	米 豚挽肉 人参 豆乳 キャベツ ブロccoliー 玉ねぎ ワカメ
8	水	かゆ スープ さつま芋のサラダ 豚肉と野菜野菜のコトコト煮	米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 きゅうり カリフラワー
9	木	かゆ みそ汁 マッシュかぼちゃ カラスカレイと玉ねぎのトマト煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ トマト かぼちゃ 焼ふ 小松菜
10	金	かゆ みそ汁 もやしサラダ パナナ 鶏肉とほうれん草の玉子とじ	米 鶏肉 玉子 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ ワカメ パナナ
11	土	かゆ スープ 大根サラダ 野菜の玉子とじ煮	米 玉ねぎ じゃが芋 玉子 ブロccoliー 大根 人参 豆腐
13	月	かゆ 玉子サラダ 鶏肉と野菜のみるく煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 きゅうり 玉子
14	火	かゆ みそ汁 キャベツと人参のサラダ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 しめじ
15	水	かゆ すまし汁 白菜のだし煮 チキンと大豆のやわらか煮	米 鶏肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 白菜 人参 花ふ
16	木	かゆ みそ汁 豚肉とほうれん草のくたくた煮 助宗タラと人参やわらか煮	米 助宗タラ 人参 豚肉 ほうれん草 パプリカ黄 大根
17	金	豚肉とキャベツのくたくたうどん すまし汁 おふとスナップエンドウの玉子とじ煮 パナナ	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 スナップエンドウ 焼ふ もやし パナナ
18	土	かゆ みそ汁 粉豆腐と人参の煮物 豚肉とブロccoliーのくたくた煮	米 鶏肉 ブロccoliー 粉豆腐 人参 さつま芋
20	月	かゆ スープ お豆腐サラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 人参 きゅうり 小松菜
21	火	人参かゆ みそ汁 豚肉と野菜のみるく煮	米 人参 豚挽肉 玉ねぎ ワカメ ブロccoliー ミルク キャベツ
22	水	かゆ スープ さつま芋のサラダ 豚肉と野菜のコトコト煮	米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 きゅうり もやし
23	木	かゆ みそ汁 マッシュかぼちゃ カラスカレイと玉ねぎのトマト煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ トマト かぼちゃ 焼ふ 小松菜
24	金	かゆ みそ汁 もやしサラダ パナナ 鶏肉とほうれん草の玉子とじ	米 鶏肉 玉子 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ ワカメ パナナ
25	土	かゆ スープ 大根サラダ 野菜の玉子とじ煮	米 玉ねぎ じゃが芋 玉子 ブロccoliー 大根 人参 豆腐
27	月	かゆ 玉子サラダ 鶏肉と野菜のみるく煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 きゅうり 玉子
28	火	かゆ みそ汁 キャベツと人参のサラダ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 しめじ
29	水	かゆ すまし汁 白菜のだし煮 チキンと大豆のトマト煮	米 鶏肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 白菜 人参 花ふ
30	木	かゆ みそ汁 豚肉とほうれん草のくたくた煮 助宗タラと人参やわらか煮	米 助宗タラ 人参 豚肉 ほうれん草 パプリカ黄 大根
31	金	豚肉とキャベツのくたくたうどん すまし汁 おふとスナップエンドウの玉子とじ煮 パナナ	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 スナップエンドウ 焼ふ もやし パナナ

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 五十嵐 航輝

2019



## 5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		
7	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 <b>【イベント献立】</b> こいのぼりハンバーグ スパゲッティサラダ	米 豚肉 人参 パン粉 豆乳 グリンピース キャベツ スパゲッティ ブロッコリー コーン 玉ねぎ ワカメ	牛乳 きなこごま団子	457kcal 16.2g
8	水	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース 中華風スープ さつま芋のサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ さつま芋 きゅうり カリフラワー ネギ	牛乳 小松菜チャーハン	488kcal 16.5g
9	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイのマヨ焼き 野菜チップス	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ トマト かぼちゃ ごぼう あおさ粉 焼ふ 小松菜 ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	497kcal 16.3g
10	金	牛乳 せんべい	鶏そぼろ丼 みそ汁 もやしと人参のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉子 ほうれん草 もやし 人参 黒炒りごま キャベツ ワカメ パナナ	牛乳 鉄強化りんごゼリー きなこ揚げパン	455kcal 15.7g
11	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん 和風スープ ポテトオムレツ 大根サラダ	米 納豆 玉ねぎ じゃが芋 玉子 ブロッコリー 大根 人参 豆腐 長ねぎ	牛乳 大学かぼちゃ おふラスク	467kcal 16.4g
13	月	牛乳 せんべい	チキンカレーライス 玉子サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 きゅうり 玉子 ネーブル	牛乳 きつねうどん	487kcal 16.7g
14	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラの甘辛炒め キャベツのおかか和え	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 花かつお しめじ 水菜 ヨーグルト	牛乳 米粉のパンケーキ	399kcal 14.3g
15	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 すまし汁 チキンと大豆のトマト煮 白菜のごま和え	米 ふりかけ 鶏肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ トマト グリンピース 白菜 人参 白すりごま 長ねぎ 花ふ	牛乳 カルシウムクッキー アップルゼリー	384kcal 14.2g
16	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 助宗タラのパン粉焼き 茹で豚とほうれん草のサラダ オレンジ	米 助宗タラ パン粉 あおさ粉 人参 豚肉 ほうれん草 パプリカ黄 大根 ごぼう ネーブル	牛乳 桃 スイートパンキン	401kcal 13.7g
17	金	牛乳 せんべい	ソース焼きうどん すまし汁 パナナ おふとスナップエンドウの玉子とじ	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 花かつお あおさ粉 焼ふ スナップエンドウ 玉子 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 納豆巻き	422kcal 18.5g
18	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 炒り粉豆腐 鶏肉とブロッコリーのバター醤油炒め	米 鶏肉 ブロッコリー コーン 粉豆腐 人参 玉子 枝豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズパン	512kcal 21.8g
20	月	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 お豆腐サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 人参 きゅうり 小松菜 長ねぎ ネーブル	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	434kcal 14.9g
21	火	牛乳 ビスケット	くまさんライス みそ汁 <b>【イベント献立】</b> 照り焼きハンバーグ スパゲッティサラダ	米 花かつお 人参 グリンピース レーズン 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 スパゲッティ ブロッコリー コーン キャベツ ワカメ	牛乳 きなこごま団子	473kcal 16.9g
22	水	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース 中華風スープ さつま芋のサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ さつま芋 きゅうり もやし 万能ねぎ	牛乳 小松菜チャーハン	487kcal 16.4g
23	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイのマヨ焼き 野菜チップス	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ トマト かぼちゃ ごぼう あおさ粉 焼ふ 小松菜 ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	497kcal 16.3g
24	金	牛乳 せんべい	鶏そぼろ丼 みそ汁 もやしと人参のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉子 ほうれん草 もやし 人参 黒炒りごま キャベツ ワカメ パナナ	牛乳 鉄強化りんごゼリー きなこ揚げパン	455kcal 15.7g
25	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん 和風スープ ポテトオムレツ 大根サラダ	米 納豆 玉ねぎ じゃが芋 玉子 ブロッコリー 大根 人参 豆腐 長ねぎ	牛乳 大学かぼちゃ おふラスク	467kcal 16.4g
27	月	牛乳 せんべい	チキンカレーライス 玉子サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 きゅうり 玉子 ネーブル	牛乳 きつねうどん	487kcal 16.7g
28	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラの甘辛炒め キャベツのおかか和え	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 花かつお しめじ 水菜 ヨーグルト	牛乳 米粉パンケーキ	399kcal 14.3g
29	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 すまし汁 チキンと大豆のトマト煮 白菜のごま和え	米 ふりかけ 鶏肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ トマト グリンピース 白菜 人参 白すりごま 長ねぎ 花ふ	牛乳 カルシウムクッキー アップルゼリー	384kcal 14.2g
30	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 助宗タラのパン粉焼き 茹で豚とほうれん草のサラダ オレンジ	米 助宗タラ パン粉 あおさ粉 人参 豚肉 ほうれん草 パプリカ黄 大根 ごぼう ネーブル	牛乳 桃 スイートパンキン	401kcal 13.7g
31	金	牛乳 せんべい	ソース焼きうどん すまし汁 パナナ おふとスナップエンドウの玉子とじ	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 花かつお あおさ粉 焼ふ 人参 スナップエンドウ 玉子 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 納豆巻き	422kcal 18.5g

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

2019



## 5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		
7	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 <b>【イベント献立】</b> こいのぼりハンバーグ スパゲッティサラダ	米 豚肉 人参 パン粉 豆乳 グリンピース キャベツ スパゲッティ ブロッコリー コーン 玉ねぎ ワカメ	牛乳 きなこごま団子	457kcal 16.2g
8	水	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース 中華風スープ さつま芋のサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ さつま芋 きゅうり カリフラワー ネギ	牛乳 小松菜チャーハン	488kcal 16.5g
9	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイのマヨ焼き 野菜チップス	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ トマト かぼちゃ ごぼう あおさ粉 焼ふ 小松菜 ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	497kcal 16.3g
10	金	牛乳 せんべい	鶏そぼろ丼 みそ汁 もやしと人参のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉子 ほうれん草 もやし 人参 黒炒りごま キャベツ ワカメ パナナ	牛乳 鉄強化りんごゼリー きなこ揚げパン	455kcal 15.7g
11	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん 和風スープ ポテトオムレツ 大根サラダ	米 納豆 玉ねぎ じゃが芋 玉子 ブロッコリー 大根 人参 豆腐 長ねぎ	牛乳 大学かぼちゃ おふラスク	467kcal 16.4g
13	月	牛乳 せんべい	チキンカレーライス 玉子サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 きゅうり 玉子 ネーブル	牛乳 きつねうどん	487kcal 16.7g
14	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラの甘辛炒め キャベツのおかか和え	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 花かつお しめじ 水菜 ヨーグルト	牛乳 米粉のパンケーキ	399kcal 14.3g
15	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 すまし汁 チキンと大豆のトマト煮 白菜のごま和え	米 ふりかけ 鶏肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ トマト グリンピース 白菜 人参 白すりごま 長ねぎ 花ふ	牛乳 カルシウムクッキー アップルゼリー	384kcal 14.2g
16	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 助宗タラのパン粉焼き 茹で豚とほうれん草のサラダ オレンジ	米 助宗タラ パン粉 あおさ粉 人参 豚肉 ほうれん草 パプリカ黄 大根 ごぼう ネーブル	牛乳 桃 スイートパンプキン	401kcal 13.7g
17	金	牛乳 せんべい	ソース焼きうどん すまし汁 パナナ おふとスナップエンドウの玉子とじ	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 花かつお あおさ粉 焼ふ スナップエンドウ 玉子 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 納豆巻き	422kcal 18.5g
18	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 炒り粉豆腐 鶏肉とブロッコリーのバター醤油炒め	米 鶏肉 ブロッコリー コーン 粉豆腐 人参 玉子 枝豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズパン	512kcal 21.8g
20	月	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 お豆腐サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 人参 きゅうり 小松菜 長ねぎ ネーブル	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	434kcal 14.9g
21	火	牛乳 ビスケット	くまさんライス みそ汁 <b>【イベント献立】</b> 照り焼きハンバーグ スパゲッティサラダ	米 花かつお 人参 グリンピース レーズン 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 スパゲッティ ブロッコリー コーン キャベツ ワカメ	牛乳 きなこごま団子	473kcal 16.9g
22	水	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース 中華風スープ さつま芋のサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ さつま芋 きゅうり もやし 万能ねぎ	牛乳 小松菜チャーハン	487kcal 16.4g
23	木	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイのマヨ焼き 野菜チップス	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ トマト かぼちゃ ごぼう あおさ粉 焼ふ 小松菜 ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	497kcal 16.3g
24	金	牛乳 せんべい	鶏そぼろ丼 みそ汁 もやしと人参のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉子 ほうれん草 もやし 人参 黒炒りごま キャベツ ワカメ パナナ	牛乳 鉄強化りんごゼリー きなこ揚げパン	455kcal 15.7g
25	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん 和風スープ ポテトオムレツ 大根サラダ	米 納豆 玉ねぎ じゃが芋 玉子 ブロッコリー 大根 人参 豆腐 長ねぎ	牛乳 大学かぼちゃ おふラスク	467kcal 16.4g
27	月	牛乳 せんべい	チキンカレーライス 玉子サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 きゅうり 玉子 ネーブル	牛乳 きつねうどん	487kcal 16.7g
28	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラの甘辛炒め キャベツのおかか和え	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 花かつお しめじ 水菜 ヨーグルト	牛乳 米粉パンケーキ	399kcal 14.3g
29	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 すまし汁 チキンと大豆のトマト煮 白菜のごま和え	米 ふりかけ 鶏肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ トマト グリンピース 白菜 人参 白すりごま 長ねぎ 花ふ	牛乳 カルシウムクッキー アップルゼリー	384kcal 14.2g
30	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 助宗タラのパン粉焼き 茹で豚とほうれん草のサラダ オレンジ	米 助宗タラ パン粉 あおさ粉 人参 豚肉 ほうれん草 パプリカ黄 大根 ごぼう ネーブル	牛乳 桃 スイートパンプキン	401kcal 13.7g
31	金	牛乳 せんべい	ソース焼きうどん すまし汁 パナナ おふとスナップエンドウの玉子とじ	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 花かつお あおさ粉 焼ふ 人参 スナップエンドウ 玉子 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 納豆巻き	422kcal 18.5g

都合により献立の変更がある場合があります。

栄養士 五十嵐 航輝

2019



## 5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		
7	火	ご飯 みそ汁 <b>《イベント献立》</b> こいのぼりハンバーグ スパゲッティサラダ	米 豚肉 人参 パン粉 豆乳 グリンピース キャベツ スパゲッティ ブロッコリー コーン 玉ねぎ ワカメ	牛乳 きなこごま団子	609kcal 21.6g
8	水	スパゲッティミートソース 中華風スープ さつま芋のサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ さつま芋 きゅうり カリフラワー ネギ	牛乳 小松菜チャーハン	651kcal 22.0g
9	木	ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイのマヨ焼き 野菜チップス	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ トマト かぼちゃ ごぼう あおさ粉 焼ふ 小松菜 ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	663kcal 21.7g
10	金	鶏そぼろ丼 みそ汁 もやしと人参のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉子 ほうれん草 もやし 人参 黒炒りごま キャベツ ワカメ パナナ	牛乳 鉄強化りんごゼリー きなこ揚げパン	606kcal 20.9g
11	土	納豆ごはん 和風スープ ポテトオムレツ 大根サラダ	米 納豆 玉ねぎ じゃが芋 玉子 ブロッコリー 大根 人参 豆腐 長ねぎ	牛乳 大学かぼちゃ おふラスク	623kcal 21.9g
13	月	チキンカレーライス 玉子サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 きゅうり 玉子 ネーブル	牛乳 きつねうどん	649kcal 22.2g
14	火	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラの甘辛炒め キャベツのおかか和え	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 花かつお しめじ 水菜 ヨーグルト	牛乳 米粉のパンケーキ	532kcal 19.1g
15	水	ふりかけご飯 すまし汁 チキンと大豆のトマト煮 白菜のごま和え	米 ふりかけ 鶏肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ トマト グリンピース 白菜 人参 白すりごま 長ねぎ 花ふ	牛乳 カルシウムクッキー アップルゼリー	512kcal 18.9g
16	木	ご飯 みそ汁 助宗タラのパン粉焼き 茹で豚とほうれん草のサラダ オレンジ	米 助宗タラ パン粉 あおさ粉 人参 豚肉 ほうれん草 パプリカ黄 大根 ごぼう ネーブル	牛乳 桃 スイートパンプキン	535kcal 18.2g
17	金	ソース焼きうどん すまし汁 パナナ おふとスナップエンドウの玉子とじ	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 花かつお あおさ粉 焼ふ スナップエンドウ 玉子 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 納豆巻き	562kcal 24.7g
18	土	ご飯 みそ汁 炒り粉豆腐 鶏肉とブロッコリーのバター醤油炒め	米 鶏肉 ブロッコリー コーン 粉豆腐 人参 玉子 枝豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズパン	682kcal 29.0g
20	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ お豆腐サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 人参 きゅうり 小松菜 長ねぎ ネーブル	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	578kcal 19.8g
21	火	くまさんライス みそ汁 <b>《イベント献立》</b> 照り焼きハンバーグ スパゲッティサラダ	米 花かつお 人参 グリンピース レーズン 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 スパゲッティ ブロッコリー コーン キャベツ ワカメ	牛乳 きなこごま団子	631kcal 22.5g
22	水	スパゲッティミートソース 中華風スープ さつま芋のサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ さつま芋 きゅうり もやし 万能ねぎ	牛乳 小松菜チャーハン	649kcal 21.8g
23	木	ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト カラスカレイのマヨ焼き 野菜チップス	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ トマト かぼちゃ ごぼう あおさ粉 焼ふ 小松菜 ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ(イチゴジャム)	663kcal 21.7g
24	金	鶏そぼろ丼 みそ汁 もやしと人参のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉子 ほうれん草 もやし 人参 黒炒りごま キャベツ ワカメ パナナ	牛乳 鉄強化りんごゼリー きなこ揚げパン	606kcal 20.9g
25	土	納豆ごはん 和風スープ ポテトオムレツ 大根サラダ	米 納豆 玉ねぎ じゃが芋 玉子 ブロッコリー 大根 人参 豆腐 長ねぎ	牛乳 大学かぼちゃ おふラスク	623kcal 21.9g
27	月	チキンカレーライス 玉子サラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 きゅうり 玉子 ネーブル	牛乳 きつねうどん	649kcal 22.2g
28	火	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラの甘辛炒め キャベツのおかか和え	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 花かつお しめじ 水菜 ヨーグルト	牛乳 米粉パンケーキ	532kcal 19.1g
29	水	ふりかけご飯 すまし汁 チキンと大豆のトマト煮 白菜のごま和え	米 ふりかけ 鶏肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ トマト グリンピース 白菜 人参 白すりごま 長ねぎ 花ふ	牛乳 カルシウムクッキー アップルゼリー	512kcal 18.9g
30	木	ご飯 みそ汁 助宗タラのパン粉焼き 茹で豚とほうれん草のサラダ オレンジ	米 助宗タラ パン粉 あおさ粉 人参 豚肉 ほうれん草 パプリカ黄 大根 ごぼう ネーブル	牛乳 桃 スイートパンプキン	535kcal 18.2g
31	金	ソース焼きうどん すまし汁 パナナ おふとスナップエンドウの玉子とじ	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 花かつお あおさ粉 焼ふ 人参 スナップエンドウ 玉子 もやし 万能ねぎ パナナ	牛乳 納豆巻き	562kcal 24.7g

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