

2020



10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	木	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
2	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
3	土	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
5	月	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
6	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
7	水	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
8	木	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
9	金	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
10	土	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
12	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
13	火	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
14	水	うどんペースト 人参ペースト バナナペースト	うどん 人参 バナナ
15	木	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
16	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
17	土	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
19	月	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
20	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
21	水	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
22	木	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
23	金	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
24	土	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
26	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
27	火	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
28	水	うどんペースト 人参ペースト バナナペースト	うどん 人参 バナナ
29	木	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
30	金	人参かゆペースト かぼちゃペースト バナナペースト	米 人参 かぼちゃ バナナ
31	土	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ

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



10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	木	かゆ トマトと小松菜の玉子サラダ 鶏肉と野菜のミルク煮 りんご	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク トマト 小松菜 卵黄 りんご
2	金	かゆ 白菜と人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参
3	土	かゆ すまし汁 鶏肉と人参のだし煮 白糸タラのトマト煮	米 白糸タラ トマト 鶏肉 人参 玉ねぎ 卵黄
5	月	かゆ すまし汁 かぼちゃサラダ 鮭とほうれん草のくたくた煮 りんご	米 鮭 ほうれん草 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ りんご
6	火	かゆ 玉ねぎとピーマンのだし煮 豆腐と鶏肉のやわらか煮	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン
7	水	かゆ ミルクスープ チンゲン菜のサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 さつまいも ミルク
8	木	かゆ すまし汁 キャベツと玉子サラダ カラスカレイと野菜のとろとろ煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 卵黄 焼ふ
9	金	かゆ 白菜のサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜
10	土	かゆ すまし汁 高野豆腐と鶏肉のコトコト煮 助宗タラのトマト煮	米 助宗タラ トマト 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ ソーメン
12	月	かゆ キャベツと人参のサラダ じゃが芋の玉子とじ煮	米 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 卵黄 キャベツ 人参
13	火	かゆ みそ汁 鶏肉と小松菜の煮物 白糸タラとさつまいものほっこり煮 りんご	米 白糸タラ さつまいも 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ りんご
14	水	鶏肉と野菜のくたくた味噌うどん 人参のだし煮 パナナ	うどん 鶏肉 かぼちゃ 大根 ほうれん草 人参 パナナ
15	木	かゆ トマトと小松菜の玉子サラダ 鶏肉と野菜のミルク煮 りんご	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク トマト 小松菜 卵黄 りんご
16	金	かゆ 白菜と人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参
17	土	かゆ すまし汁 鶏肉と人参のだし煮 白糸タラのトマト煮	米 白糸タラ トマト 鶏肉 人参 玉ねぎ 卵黄
19	月	かゆ すまし汁 かぼちゃサラダ 鮭とほうれん草のくたくた煮 りんご	米 鮭 ほうれん草 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ りんご
20	火	かゆ 玉ねぎとピーマンのだし煮 豆腐と鶏肉のやわらか煮	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン
21	水	かゆ ミルクスープ チンゲン菜のサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 さつまいも ミルク
22	木	かゆ すまし汁 キャベツと玉子サラダ カラスカレイと野菜のとろとろ煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 卵黄 焼ふ
23	金	かゆ 白菜のサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜
24	土	かゆ すまし汁 高野豆腐と鶏肉のコトコト煮 助宗タラのトマト煮	米 助宗タラ トマト 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ ソーメン
26	月	かゆ キャベツと人参のサラダ じゃが芋の玉子とじ煮	米 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 卵黄 キャベツ 人参
27	火	かゆ みそ汁 鶏肉と小松菜の煮物 白糸タラとさつまいものほっこり煮 りんご	米 白糸タラ さつまいも 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ りんご
28	水	鶏肉と野菜のくたくた味噌うどん 人参のだし煮 パナナ	うどん 鶏肉 かぼちゃ 大根 ほうれん草 人参 パナナ
29	木	かゆ トマトと小松菜の玉子サラダ 鶏肉と野菜のミルク煮 りんご	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク トマト 小松菜 卵黄 りんご
30	金	鶏肉と人参のかゆ パナナ かぼちゃの豆乳煮	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 豆乳 パナナ
31	土	かゆ すまし汁 鶏肉と人参のだし煮 白糸タラのトマト煮	米 白糸タラ トマト 鶏肉 人参 玉ねぎ 卵黄

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



10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	木	かゆ トマトと小松菜の玉子サラダ 豚肉と野菜のミルク煮 りんご	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク トマト 小松菜 玉子 りんご
2	金	かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 もやし
3	土	かゆ すまし汁 豚肉と人参のだし煮 白糸タラのトマト煮	米 白糸タラ トマト 豚肉 人参 玉ねぎ 玉子
5	月	かゆ すまし汁 かぼちゃサラダ 鮭とほうれん草のくたくた煮 りんご	米 鮭 ほうれん草 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ ワカメ りんご
6	火	かゆ みそ汁 玉ねぎとピーマンのだし煮 豆腐と豚肉のやわらか煮	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン ごぼう
7	水	かゆ ミルクスープ もやしとチンゲン菜のサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 さつま芋 ミルク
8	木	かゆ すまし汁 キャベツと玉子サラダ カラスカレイと野菜のとろとろ煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン えのき茸 キャベツ 人参 玉子 焼ふ
9	金	かゆ みそ汁 白菜のサラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 もやし ごぼう
10	土	かゆ すまし汁 高野豆腐と鶏肉のコトコト煮 助宗タラのトマト煮	米 助宗タラ トマト 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ ソーメン えのき茸
12	月	かゆ キャベツと人参のサラダ じゃが芋の玉子とじ煮	米 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 玉子 キャベツ 人参
13	火	かゆ みそ汁 鶏肉と小松菜の煮物 白糸タラとさつま芋のほっこり煮 りんご	米 白糸タラ さつま芋 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ りんご
14	水	豚肉と野菜のくたくた味噌うどん 人参と大豆のだし煮 パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 ほうれん草 人参 大豆 パナナ
15	木	かゆ トマトと小松菜の玉子サラダ 豚肉と野菜のミルク煮 りんご	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク トマト 小松菜 玉子 りんご
16	金	かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 もやし
17	土	かゆ すまし汁 豚肉と人参のだし煮 白糸タラのトマト煮	米 白糸タラ トマト 豚肉 人参 玉ねぎ 玉子
19	月	かゆ すまし汁 かぼちゃサラダ 鮭とほうれん草のくたくた煮 りんご	米 鮭 ほうれん草 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ ワカメ りんご
20	火	かゆ みそ汁 玉ねぎとピーマンのだし煮 豆腐と豚肉のやわらか煮	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン ごぼう
21	水	かゆ ミルクスープ もやしとチンゲン菜のサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 さつま芋 ミルク
22	木	かゆ すまし汁 キャベツと玉子サラダ カラスカレイと野菜のとろとろ煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン えのき茸 キャベツ 人参 玉子 焼ふ
23	金	かゆ みそ汁 白菜のサラダ 豚肉と野菜のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 もやし ごぼう
24	土	かゆ すまし汁 高野豆腐と鶏肉のコトコト煮 助宗タラのトマト煮	米 助宗タラ トマト 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ ソーメン えのき茸
26	月	かゆ キャベツと人参のサラダ じゃが芋の玉子とじ煮	米 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 玉子 キャベツ 人参
27	火	かゆ みそ汁 鶏肉と小松菜の煮物 白糸タラとさつま芋のほっこり煮 りんご	米 白糸タラ さつま芋 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ りんご
28	水	豚肉と野菜のくたくた味噌うどん 人参と大豆のだし煮 パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 ほうれん草 人参 大豆 パナナ
29	木	かゆ トマトと小松菜の玉子サラダ 豚肉と野菜のミルク煮 りんご	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク トマト 小松菜 玉子 りんご
30	金	鶏肉と人参のかゆ スープ パナナ かぼちゃの豆乳煮	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 豆乳 もやし パナナ
31	土	かゆ すまし汁 豚肉と人参のだし煮 白糸タラのトマト煮	米 白糸タラ トマト 豚肉 人参 玉ねぎ 玉子

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



10月の献立



うらわボポロ保育園

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	木	牛乳 ビスケット	お月見カレーライス りんご トマトと小松菜のおかか和え (イベント献立)	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 玉子 牛乳 カレールー レーズン トマト 小松菜 花かつお りんご	牛乳 オレンジ お月見かぼちゃ団子	463kcal 14.0g
2	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏肉と玉ねぎのソテー 白菜とツナの煮物	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 ツナフレーク もやし 長ねぎ	牛乳 パイン カラメルポテト	409kcal 12.6g
3	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物	米 白糸タラ トマト 切干大根 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ 玉子 プレーンヨーグルト	牛乳 鉄カルシウムウエハース 白桃寒天	403kcal 14.6g
5	月	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけご飯 すまし汁 りんご 鮭のパン粉焼き かぼちゃサラダ	米 鮭 あおさ粉 ほうれん草 コーン かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 チーズスコーン	446kcal 16.3g
6	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のバターソテー	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 枝豆 ツナフレーク 玉ねぎ ピーマン ごぼう 油揚げ ネーブル	牛乳 フレンチトースト	469kcal 21.3g
7	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン もやしサラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし チンゲン菜 さつまい芋 コーン	牛乳 トマト 人参おかかおにぎり	436kcal 14.5g
8	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト カラスカレイの野菜あんかけ キャベツの玉子サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン えのき茸 キャベツ 人参 玉子 油揚げ 焼ふ プレーンヨーグルト	牛乳 オレンジ かぼちゃ茶巾	407kcal 14.0g
9	金	牛乳 せんべい	ひじきと枝豆のご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜のじゃこ和え	米 ひじき 枝豆 豚肉 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 白菜 ちりめん干し もやし ごぼう	牛乳 おとうふおからドーナッツ	451kcal 17.6g
10	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 オレンジ 助宗タラのコーン焼き 高野豆腐の揚げ煮	米 助宗タラ コーン パセリ トマト 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース ソーメン えのき茸 ネーブル	牛乳 豆乳くずもち	455kcal 17.7g
12	月	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけご飯 みそ汁 スパニッシュオムレツ キャベツと人参のごまサラダ	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ 玉子 ほうれん草 キャベツ 人参 白すりごま 油揚げ キヌサヤ	牛乳 ジュージー(沖縄風ご飯)	481kcal 16.6g
13	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 りんご 白糸タラのココロ揚げ 鶏肉と小松菜の煮物	米 白糸タラ さつまい芋 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 水菜 りんご	牛乳 米粉のパンケーキ	449kcal 16.2g
14	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 ほうれん草 油揚げ ひじき 人参 大豆 パナナ	牛乳 手作りプリン	402kcal 19.4g
15	木	牛乳 ビスケット	茹で玉子カレーライス りんご トマトと小松菜のおかか和え	米 玉子 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 牛乳 カレールー トマト 小松菜 花かつお りんご	牛乳 豆乳小豆いろいろ	479kcal 14.7g
16	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏肉と玉ねぎのソテー 白菜とツナの煮物	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 ツナフレーク もやし 長ねぎ	牛乳 パイン カラメルポテト	409kcal 12.6g
17	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物	米 白糸タラ トマト 切干大根 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ 玉子 プレーンヨーグルト	牛乳 鉄カルシウムウエハース 白桃寒天	403kcal 14.6g
19	月	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけご飯 すまし汁 りんご 鮭のパン粉焼き かぼちゃサラダ	米 鮭 あおさ粉 ほうれん草 コーン かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 チーズスコーン	446kcal 16.3g
20	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のバターソテー	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 枝豆 ツナフレーク 玉ねぎ ピーマン ごぼう 油揚げ ネーブル	牛乳 フレンチトースト	469kcal 21.3g
21	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン もやしサラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし チンゲン菜 さつまい芋 コーン	牛乳 トマト 人参おかかおにぎり	436kcal 14.5g
22	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト カラスカレイの野菜あんかけ キャベツの玉子サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン えのき茸 キャベツ 人参 玉子 油揚げ 焼ふ プレーンヨーグルト	牛乳 オレンジ かぼちゃ茶巾	407kcal 14.0g
23	金	牛乳 せんべい	ひじきと枝豆のご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜のじゃこ和え	米 ひじき 枝豆 豚肉 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 白菜 ちりめん干し もやし ごぼう	牛乳 おとうふおからドーナッツ	451kcal 17.6g
24	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 オレンジ 助宗タラのコーン焼き 高野豆腐の揚げ煮	米 助宗タラ コーン パセリ トマト 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース ソーメン えのき茸 ネーブル	牛乳 豆乳くずもち	455kcal 17.7g
26	月	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけご飯 みそ汁 スパニッシュオムレツ キャベツと人参のごまサラダ	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ 玉子 ほうれん草 キャベツ 人参 白すりごま 油揚げ キヌサヤ	牛乳 ジュージー(沖縄風ご飯)	481kcal 16.6g
27	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 りんご 白糸タラのココロ揚げ 鶏肉と小松菜の煮物	米 白糸タラ さつまい芋 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 水菜 りんご	牛乳 米粉のパンケーキ	449kcal 16.2g
28	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 ほうれん草 油揚げ ひじき 人参 大豆 パナナ	牛乳 手作りプリン	402kcal 19.4g
29	木	牛乳 ビスケット	茹で玉子カレーライス りんご トマトと小松菜のおかか和え	米 玉子 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 牛乳 カレールー トマト 小松菜 花かつお りんご	牛乳 豆乳小豆いろいろ	479kcal 14.7g
30	金	牛乳 せんべい	ハロウィンライス スープ かぼちゃのツナグラタン風 パナナ (イベント献立)	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ かぼちゃ ツナフレーク マカロニ 豆乳 もやし 長ねぎ パナナ	牛乳 おぼけのスイートポテト	480kcal 12.3g
31	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物	米 白糸タラ トマト 切干大根 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ 玉子 プレーンヨーグルト	牛乳 鉄カルシウムウエハース 白桃寒天	403kcal 14.6g

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



10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	木	牛乳 ビスケット	お月見カレーライス りんご トマトと小松菜のおかか和え 【イベント献立】	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 玉子 牛乳 カレールー レーズン トマト 小松菜 花かつお りんご	牛乳 オレンジ お月見かぼちゃ団子	463kcal 14.0g
2	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏肉と玉ねぎのソテー 白菜とツナの煮物	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 ツナフレーク もやし 長ねぎ	牛乳 パイン カラメルポテト	409kcal 12.6g
3	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物	米 白糸タラ トマト 切干大根 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ 玉子 プレーンヨーグルト	牛乳 鉄カルシウムウエハース 白桃寒天	403kcal 14.6g
5	月	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけご飯 すまし汁 りんご 鮭のパン粉焼き かぼちゃサラダ	米 鮭 あおさ粉 ほうれん草 コーン かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 チーズスコーン	446kcal 16.3g
6	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のバターソテー	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 枝豆 ツナフレーク 玉ねぎ ピーマン ごぼう 油揚げ ネーブル	牛乳 フレンチトースト	469kcal 21.3g
7	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン もやしサラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし チンゲン菜 さつまいも コーン	牛乳 トマト 人参おかかおにぎり	436kcal 14.5g
8	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト カラスカレイの野菜あんかけ キャベツの玉子サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン えのき茸 キャベツ 人参 玉子 油揚げ 焼ふ プレーンヨーグルト	牛乳 オレンジ かぼちゃ茶巾	407kcal 14.0g
9	金	牛乳 せんべい	ひじきと枝豆のご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜のじゃこ和え	米 ひじき 枝豆 豚肉 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 白菜 ちりめん干し もやし ごぼう	牛乳 おとうふおからドーナツ	451kcal 17.6g
10	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 オレンジ 助宗タラのコーン焼き 高野豆腐の揚げ煮	米 助宗タラ コーン パセリ トマト 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース ソーメン えのき茸 ネーブル	牛乳 豆乳くずもち	455kcal 17.7g
12	月	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 スパニッシュオムレツ キャベツと人参のごまサラダ	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ 玉子 ほうれん草 キャベツ 人参 白すりごま 油揚げ キヌサヤ	牛乳 ジュージー（沖縄風ご飯）	481kcal 16.6g
13	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 りんご 白糸タラのココロ揚げ 鶏肉と小松菜の煮物	米 白糸タラ さつまいも 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 水菜 りんご	牛乳 米粉のパンケーキ	449kcal 16.2g
14	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 ほうれん草 油揚げ ひじき 人参 大豆 パナナ	牛乳 手作りプリン	402kcal 19.4g
15	木	牛乳 ビスケット	茹で玉子カレーライス りんご トマトと小松菜のおかか和え	米 玉子 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 牛乳 カレールー トマト 小松菜 花かつお りんご	牛乳 豆乳小豆いろいろ	479kcal 14.7g
16	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏肉と玉ねぎのソテー 白菜とツナの煮物	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 ツナフレーク もやし 長ねぎ	牛乳 パイン カラメルポテト	409kcal 12.6g
17	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物	米 白糸タラ トマト 切干大根 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ 玉子 プレーンヨーグルト	牛乳 鉄カルシウムウエハース 白桃寒天	403kcal 14.6g
19	月	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけご飯 すまし汁 りんご 鮭のパン粉焼き かぼちゃサラダ	米 鮭 あおさ粉 ほうれん草 コーン かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 チーズスコーン	446kcal 16.3g
20	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のバターソテー	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 枝豆 ツナフレーク 玉ねぎ ピーマン ごぼう 油揚げ ネーブル	牛乳 フレンチトースト	469kcal 21.3g
21	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン もやしサラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし チンゲン菜 さつまいも コーン	牛乳 トマト 人参おかかおにぎり	436kcal 14.5g
22	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト カラスカレイの野菜あんかけ キャベツの玉子サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン えのき茸 キャベツ 人参 玉子 油揚げ 焼ふ プレーンヨーグルト	牛乳 オレンジ かぼちゃ茶巾	407kcal 14.0g
23	金	牛乳 せんべい	ひじきと枝豆のご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜のじゃこ和え	米 ひじき 枝豆 豚肉 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 白菜 ちりめん干し もやし ごぼう	牛乳 おとうふおからドーナツ	451kcal 17.6g
24	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 オレンジ 助宗タラのコーン焼き 高野豆腐の揚げ煮	米 助宗タラ コーン パセリ トマト 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース ソーメン えのき茸 ネーブル	牛乳 豆乳くずもち	455kcal 17.7g
26	月	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 スパニッシュオムレツ キャベツと人参のごまサラダ	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ 玉子 ほうれん草 キャベツ 人参 白すりごま 油揚げ キヌサヤ	牛乳 ジュージー（沖縄風ご飯）	481kcal 16.6g
27	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 りんご 白糸タラのココロ揚げ 鶏肉と小松菜の煮物	米 白糸タラ さつまいも 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 水菜 りんご	牛乳 米粉のパンケーキ	449kcal 16.2g
28	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 ほうれん草 油揚げ ひじき 人参 大豆 パナナ	牛乳 手作りプリン	402kcal 19.4g
29	木	牛乳 ビスケット	茹で玉子カレーライス りんご トマトと小松菜のおかか和え	米 玉子 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 牛乳 カレールー トマト 小松菜 花かつお りんご	牛乳 豆乳小豆いろいろ	479kcal 14.7g
30	金	牛乳 せんべい	ハロウィンライス スープ かぼちゃのツナグラタン風 パナナ 【イベント献立】	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ かぼちゃ ツナフレーク マカロニ 豆乳 もやし 長ねぎ パナナ	牛乳 おぼけのスイートポテト	480kcal 12.3g
31	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物	米 白糸タラ トマト 切干大根 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ 玉子 プレーンヨーグルト	牛乳 鉄カルシウムウエハース 白桃寒天	403kcal 14.6g

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



10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	木	お月見カレーライス りんご トマトと小松菜のおかか和え 《イベント献立》	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 玉子 牛乳 カレールー レーズン トマト 小松菜 花かつお りんご	牛乳 オレンジ お月見かぼちゃ団子	617kcal 18.6g
2	金	ご飯 みそ汁 鶏肉と玉ねぎのソテー 白菜とツナの煮物	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 ツナフレーク もやし 長ねぎ	牛乳 パイン キャラメルポテト	545kcal 16.8g
3	土	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物	米 白糸タラ トマト 切干大根 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ 玉子 プレーンヨーグルト	牛乳 鉄カルシウムウエハース 白桃寒天	537kcal 19.4g
5	月	鉄分強化！ふりかけご飯 すまし汁 りんご 鮭のパン粉焼き かぼちゃサラダ	米 鮭 あおさ粉 ほうれん草 コーン かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 チーズスコーン	595kcal 21.7g
6	火	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のパターソテー	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 枝豆 ツナフレーク 玉ねぎ ピーマン ごぼう 油揚げ ネーブル	牛乳 フレンチトースト	625kcal 28.4g
7	水	スパゲティナポリタン もやしサラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし チンゲン菜 さつま芋 コーン	牛乳 トマト 人参おかかおにぎり	581kcal 19.3g
8	木	ご飯 すまし汁 ヨーグルト カラスカレイの野菜あんかけ キャベツの玉子サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン えのき茸 キャベツ 人参 玉子 油揚げ 焼ふ プレーンヨーグルト	牛乳 オレンジ かぼちゃ茶巾	543kcal 18.7g
9	金	ひじきと枝豆のご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜のじゃこ和え	米 ひじき 枝豆 豚肉 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 白菜 ちりめん干し もやし ごぼう	牛乳 おとうふおからドーナツ	601kcal 23.5g
10	土	ご飯 すまし汁 オレンジ 助宗タラのコーン焼き 高野豆腐の揚げ煮	米 助宗タラ コーン パセリ トマト 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース ソーメン えのき茸 ネーブル	牛乳 豆乳くずもち	607kcal 23.6g
12	月	鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 スパニッシュオムレツ キャベツと人参のごまサラダ	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ 玉子 ほうれん草 キャベツ 人参 白すりごま 油揚げ キヌサヤ	牛乳 ジュシー（沖縄風ご飯）	641kcal 22.1g
13	火	ご飯 みそ汁 りんご 白糸タラのコロコロ揚げ 鶏肉と小松菜の煮物	米 白糸タラ さつま芋 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 水菜 りんご	牛乳 米粉のパンケーキ	599kcal 21.6g
14	水	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 ほうれん草 油揚げ ひじき 人参 大豆 パナナ	牛乳 手作りプリン	536kcal 25.9g
15	木	茹で玉子カレーライス りんご トマトと小松菜のおかか和え	米 玉子 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 牛乳 カレールー トマト 小松菜 花かつお りんご	牛乳 豆乳小豆いろいろ	638kcal 19.6g
16	金	ご飯 みそ汁 鶏肉と玉ねぎのソテー 白菜とツナの煮物	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 ツナフレーク もやし 長ねぎ	牛乳 パイン キャラメルポテト	545kcal 16.8g
17	土	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物	米 白糸タラ トマト 切干大根 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ 玉子 プレーンヨーグルト	牛乳 鉄カルシウムウエハース 白桃寒天	537kcal 19.4g
19	月	鉄分強化！ふりかけご飯 すまし汁 りんご 鮭のパン粉焼き かぼちゃサラダ	米 鮭 あおさ粉 ほうれん草 コーン かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 チーズスコーン	595kcal 21.7g
20	火	ご飯 みそ汁 オレンジ 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のパターソテー	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 枝豆 ツナフレーク 玉ねぎ ピーマン ごぼう 油揚げ ネーブル	牛乳 フレンチトースト	625kcal 28.4g
21	水	スパゲティナポリタン もやしサラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし チンゲン菜 さつま芋 コーン	牛乳 トマト 人参おかかおにぎり	581kcal 19.3g
22	木	ご飯 すまし汁 ヨーグルト カラスカレイの野菜あんかけ キャベツの玉子サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン えのき茸 キャベツ 人参 玉子 油揚げ 焼ふ プレーンヨーグルト	牛乳 オレンジ かぼちゃ茶巾	543kcal 18.7g
23	金	ひじきと枝豆のご飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜のじゃこ和え	米 ひじき 枝豆 豚肉 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 白菜 ちりめん干し もやし ごぼう	牛乳 おとうふおからドーナツ	601kcal 23.5g
24	土	ご飯 すまし汁 オレンジ 助宗タラのコーン焼き 高野豆腐の揚げ煮	米 助宗タラ コーン パセリ トマト 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース ソーメン えのき茸 ネーブル	牛乳 豆乳くずもち	607kcal 23.6g
26	月	鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 スパニッシュオムレツ キャベツと人参のごまサラダ	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ 玉子 ほうれん草 キャベツ 人参 白すりごま 油揚げ キヌサヤ	牛乳 ジュシー（沖縄風ご飯）	641kcal 22.1g
27	火	ご飯 みそ汁 りんご 白糸タラのコロコロ揚げ 鶏肉と小松菜の煮物	米 白糸タラ さつま芋 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 水菜 りんご	牛乳 米粉のパンケーキ	599kcal 21.6g
28	水	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 ほうれん草 油揚げ ひじき 人参 大豆 パナナ	牛乳 手作りプリン	536kcal 25.9g
29	木	茹で玉子カレーライス りんご トマトと小松菜のおかか和え	米 玉子 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 牛乳 カレールー トマト 小松菜 花かつお りんご	牛乳 豆乳小豆いろいろ	638kcal 19.6g
30	金	ハロウィンライス スープ かぼちゃのツナグラタン風 パナナ 《イベント献立》	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ かぼちゃ ツナフレーク マカロニ 豆乳 もやし 長ねぎ パナナ	牛乳 おぼけのスイートポテト	640kcal 16.4g
31	土	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物	米 白糸タラ トマト 切干大根 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ 玉子 プレーンヨーグルト	牛乳 鉄カルシウムウエハース 白桃寒天	537kcal 19.4g

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。