

2020



9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 じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
2	水	かゆペースト 豆腐ペースト パナナペースト	米 豆腐 パナナ
3	木	うどんペースト 小松菜ペースト	うどん 小松菜
4	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐ペースト
5	土	かゆペースト 白糸タラペースト りんごペースト	米 白糸タラ りんご
7	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
8	火	かゆペースト 助宗タラペースト りんご	かゆ 助宗タラ りんご
9	水	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
10	木	かゆペースト カラスカレイペースト りんごペースト	米 カラスカレイ りんご
11	金	さつま芋かゆペースト キャベツペースト	米 さつま芋 キャベツ
12	土	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
14	月	かゆペースト キャベツペースト りんご	米 キャベツ りんご
15	火	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
16	水	かゆペースト 豆腐ペースト パナナペースト	米 豆腐 パナナ
17	木	うどんペースト 小松菜ペースト	うどん 小松菜
18	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐ペースト
19	土	かゆペースト 白糸タラペースト りんごペースト	米 白糸タラ りんご
23	水	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
24	木	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
25	金	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
26	土	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
28	月	かゆペースト キャベツペースト りんご	米 キャベツ りんご
29	火	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
30	水	かゆペースト 豆腐ペースト パナナペースト	米 豆腐 パナナ

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



9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 小松菜とパプリカのだし煮 鶏肉と野菜のほくほく煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 パプリカ赤 焼ふ
2	水	かゆ すまし汁 大根ときゅうりのサラダ 鮭とキャベツのやわらか煮 バナナ	米 鮭 キャベツ ピーマン 大根 きゅうり 人参 豆腐 玉ねぎ バナナ
3	木	鶏肉と野菜のくたくたうどん 小松菜とトマトの玉子サラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 トマト 卵黄
4	金	かゆ スープ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮	米 豆腐 鶏肉 白菜 チンゲン菜 人参
5	土	かゆ みそ汁 かぼちゃのだし煮 白糸タラと野菜のやわらか煮 りんご	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン かぼちゃ ほうれん草 なす りんご
7	月	かゆ スープ 大根ときゅうりのサラダ 鶏肉とほうれん草の玉子とじ煮	米 鶏肉 ほうれん草 人参 卵黄 大根 きゅうり カリフラワー インゲン
8	火	かゆ みそ汁 りんご 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮	米 助宗タラ チンゲン菜 人参 玉ねぎ りんご
9	水	かゆ スープ 小松菜と人参の玉子サラダ 鶏肉となすのやわらか煮	米 鶏肉 なす 玉ねぎ 小松菜 人参 卵黄 大根 インゲン
10	木	かゆ ブロッコリーと人参のサラダ カラスカレイとトマトの玉子とじ煮 りんご	米 カラスカレイ トマト 卵黄 ブロッコリー 人参 りんご
11	金	さつま芋かゆ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉とキャベツのやわらか煮	米 さつま芋 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参
12	土	かゆ 人参のサラダ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参
14	月	かゆ スープ キャベツときゅうりのサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 りんご	米 鶏肉 卵黄 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 りんご
15	火	かゆ みそ汁 小松菜とパプリカのだし煮 鶏肉と野菜のほくほく煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 パプリカ赤 焼ふ
16	水	かゆ すまし汁 大根ときゅうりのサラダ 鮭とキャベツのやわらか煮 バナナ	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 大根 きゅうり 豆腐 玉ねぎ バナナ
17	木	鶏肉と野菜のくたくたうどん 小松菜とトマトの玉子サラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン 小松菜 トマト 卵黄
18	金	かゆ スープ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮	米 豆腐 鶏肉 白菜 チンゲン菜 人参
19	土	かゆ みそ汁 かぼちゃのだし煮 白糸タラと野菜のやわらか煮 りんご	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ ほうれん草 なす りんご
23	水	かゆ スープ 小松菜と人参の玉子サラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 卵黄 大根 インゲン
24	木	かゆ ブロッコリーのサラダ カラスカレイと野菜の玉子とじ煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 卵黄 ブロッコリー レッドピーマン
25	金	かゆ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉とキャベツのやわらか煮	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参
26	土	かゆ 人参のサラダ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮	米 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参
28	月	かゆ スープ キャベツときゅうりのサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 りんご	米 鶏肉 卵黄 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 りんご
29	火	かゆ みそ汁 小松菜とパプリカのだし煮 鶏肉と野菜のほくほく煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 パプリカ赤 焼ふ
30	水	かゆ すまし汁 大根ときゅうりのサラダ 鮭とキャベツのやわらか煮 バナナ	米 鮭 キャベツ ピーマン 大根 きゅうり 人参 豆腐 玉ねぎ バナナ

栄養士 高橋 茉由

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



9月の献立



うらわぽぽろ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	火	かゆ みそ汁 小松菜とパプリカのだし煮 豚肉と野菜のほくほく煮	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 パプリカ赤 焼ふ えのき茸
2	水	かゆ すまし汁 大根ときゅうりのサラダ 鮭とキャベツのやわらか煮 バナナ	米 鮭 キャベツ ピーマン 大根 きゅうり 人参 豆腐 玉ねぎ バナナ
3	木	鶏肉と野菜のくたくたうどん 小松菜とトマトの玉子サラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 トマト 玉子
4	金	かゆ スープ 豆腐と豚肉のとろとろ煮	米 豆腐 豚肉 白菜 長ねぎ ワカメ チンゲン菜 人参
5	土	かゆ みそ汁 かぼちゃのだし煮 白糸タラと野菜のやわらか煮 りんご	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン かぼちゃ ほうれん草 なす りんご
7	月	かゆ スープ 大根ときゅうりのサラダ 豚肉とほうれん草の玉子とじ煮	米 豚肉 ほうれん草 人参 玉子 大根 きゅうり カリフラワー インゲン
8	火	かゆ みそ汁 りんご 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮	米 助宗タラ チンゲン菜 人参 玉ねぎ りんご
9	水	かゆ スープ 小松菜と人参の玉子サラダ 豚肉となすのやわらか煮	米 豚肉 なす 玉ねぎ 小松菜 人参 玉子 大根 インゲン
10	木	かゆ みそ汁 ブロッコリーと人参のサラダ カラスカレイとトマトの玉子とじ煮 りんご	米 カラスカレイ トマト 玉子 ブロッコリー 人参 長ねぎ りんご
11	金	さつま芋かゆ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉とキャベツのやわらか煮	米 さつま芋 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参
12	土	かゆ みそ汁 人参のサラダ 豚肉とチンゲン菜のくたくた煮	米 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ワカメ
14	月	かゆ スープ キャベツときゅうりのサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 りんご	米 鶏肉 玉子 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ りんご
15	火	かゆ みそ汁 小松菜とパプリカのだし煮 豚肉と野菜のほくほく煮	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 パプリカ赤 焼ふ えのき茸
16	水	かゆ すまし汁 大根ときゅうりのサラダ 鮭とキャベツのやわらか煮 バナナ	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 大根 きゅうり 豆腐 玉ねぎ バナナ
17	木	鶏肉と野菜のくたくたうどん 小松菜とトマトの玉子サラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ インゲン 小松菜 トマト 玉子
18	金	かゆ スープ 豆腐と豚肉のとろとろ煮	米 豆腐 豚肉 白菜 長ねぎ ワカメ チンゲン菜 人参
19	土	かゆ みそ汁 かぼちゃのだし煮 白糸タラと野菜のやわらか煮 りんご	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ ほうれん草 なす りんご
23	水	かゆ スープ 小松菜と人参の玉子サラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 玉子 大根 インゲン
24	木	かゆ みそ汁 ブロッコリーのサラダ カラスカレイと野菜の玉子とじ煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 スナップエンドウ 玉子 ブロッコリー レッドピーマン 長ねぎ
25	金	かゆ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉とキャベツのやわらか煮	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参
26	土	かゆ みそ汁 人参のサラダ 豚肉とチンゲン菜のくたくた煮	米 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ワカメ
28	月	かゆ スープ キャベツときゅうりのサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 りんご	米 鶏肉 玉子 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ りんご
29	火	かゆ みそ汁 小松菜とパプリカのだし煮 豚肉と野菜のほくほく煮	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 パプリカ赤 焼ふ えのき茸
30	水	かゆ すまし汁 大根ときゅうりのサラダ 鮭とキャベツのやわらか煮 バナナ	米 鮭 キャベツ ピーマン 大根 きゅうり 人参 豆腐 玉ねぎ バナナ

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



9月の献立



うらわぽぽ保育園

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	ご飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜の和え物	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キヌサヤ 小松菜 パプリカ赤 焼ふ えのき茸	牛乳 鉄カルシウムウエハース フルーチェ (ピーチ)	389kcal 14.9g
2	水	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 パナナ 鮭のバター醤油焼き 大根ときゅうりのサラダ	米 鮭 キャベツ ピーマン コーン 大根 きゅうり 人参 豆腐 玉ねぎ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	425kcal 15.8g
3	木	牛乳 ビスケット	あったか鶏うどん ヨーグルト 小松菜と玉子の彩りソテー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 万能ねぎ 小松菜 トマト ツナフレーク 玉子 プレーンヨーグルト	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	469kcal 19.4g
4	金	牛乳 せんべい	ご飯 スープ オレンジ 麻婆豆腐 白菜とわかめの中華サラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ ニラ 豆腐 白菜 コーン ワカメ チンゲン菜 人参 ネーブル	牛乳 スイートポテト	439kcal 15.0g
5	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 りんご 白糸タラの南蛮漬け かぼちゃの信田煮	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ほうれん草 なす りんご	牛乳 人参おから蒸しパン	449kcal 16.3g
7	月	牛乳 せんべい	ビビンバ スープ 大根ときゅうりのナムル オレンジ	米 豚肉 ほうれん草 人参 白すりごま 玉子 大根 きゅうり カリフラワー インゲン ネーブル	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	472kcal 15.2g
8	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 りんご 助宗タラの甘辛煮 炒りおから	米 助宗タラ 人参 チンゲン菜 ひじき ごぼう 油揚げ 枝豆 おから 玉ねぎ キヌサヤ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	415kcal 15.1g
9	水	牛乳 せんべい	なすのミートソーススパゲッティ スープ 小松菜とたまごのマヨサラダ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 豚肉 小松菜 人参 玉子 大根 インゲン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	440kcal 18.4g
10	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 りんご カラスカレイのタルタル焼き ブロッコリーの彩りサラダ	米 カラスカレイ 玉子 パセリ トマト ブロッコリー 人参 コーン 油揚げ 長ねぎ りんご	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	451kcal 12.9g
11	金	牛乳 せんべい	さつま芋のコロコロおにぎり オレンジ 鶏のから揚げ スパゲティサラダ 【イベント献立】	米 さつま芋 黒いりごま 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 納豆巻き	526kcal 16.1g
12	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ポークソテーBBQソース 切干大根のツナ和え	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 コーン 切干大根 人参 ツナフレーク ごぼう ワカメ	牛乳 メロンパン	456kcal 16.9g
14	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 キャベツとコーンのサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 キャベツ きゅうり コーン 人参 長ねぎ りんご	牛乳 ミニ肉うどん	451kcal 17.2g
15	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜の和え物	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キヌサヤ 小松菜 パプリカ赤 焼ふ えのき茸	牛乳 鉄カルシウムウエハース フルーチェ (ピーチ)	389kcal 14.9g
16	水	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 パナナ 大根ときゅうりのサラダ 鮭のちゃんちゃん焼き風 【イベント献立】	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 きゅうり 豆腐 玉ねぎ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	428kcal 15.8g
17	木	牛乳 ビスケット	あったか鶏うどん ヨーグルト 小松菜と玉子の彩りソテー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ インゲン 小松菜 トマト ツナフレーク 玉子 プレーンヨーグルト	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	469kcal 19.5g
18	金	牛乳 せんべい	ご飯 スープ オレンジ 麻婆豆腐 白菜とわかめの中華サラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ ニラ 豆腐 白菜 コーン ワカメ チンゲン菜 人参 ネーブル	牛乳 スイートポテト	439kcal 15.0g
19	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 りんご 白糸タラの南蛮漬け かぼちゃの信田煮	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ほうれん草 なす りんご	牛乳 人参おから蒸しパン	449kcal 16.3g
23	水	牛乳 せんべい	なすのミートソーススパゲッティ スープ 小松菜とたまごのマヨサラダ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 豚肉 小松菜 人参 玉子 大根 インゲン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	448kcal 18.4g
24	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 洋なし カラスカレイのタルタル焼き ブロッコリーの彩りサラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 玉子 人参 スナッPEndウ ブロッコリー レッドピーマン コーン 油揚げ 長ねぎ 洋なし	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	457kcal 13.4g
25	金	牛乳 せんべい	ヒーローライス オレンジ 鶏のから揚げ スパゲティサラダ 【イベント献立】	米 ハム 玉ねぎ 竹輪 レーズン 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 納豆巻き	542kcal 17.9g
26	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ポークソテーBBQソース 切干大根のツナ和え	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 コーン 切干大根 人参 ツナフレーク ごぼう ワカメ	牛乳 メロンパン	456kcal 16.9g
28	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 キャベツとコーンのサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 キャベツ きゅうり コーン 人参 長ねぎ りんご	牛乳 ミニ肉うどん	451kcal 17.2g
29	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜の和え物	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キヌサヤ 小松菜 パプリカ赤 焼ふ えのき茸	牛乳 鉄カルシウムウエハース フルーチェ (ピーチ)	389kcal 14.9g
30	水	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 パナナ 鮭のバター醤油焼き 大根ときゅうりのサラダ	米 鮭 キャベツ ピーマン コーン 大根 きゅうり 人参 豆腐 玉ねぎ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	425kcal 15.8g

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



9月の献立



うらわぽぽ保育園

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	ご飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜の和え物	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キヌサヤ 小松菜 パプリカ赤 焼ふ えのき茸	牛乳 鉄カルシウムウエハース フルーチェ (ピーチ)	389kcal 14.9g
2	水	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 パナナ 鮭のバター醤油焼き 大根ときゅうりのサラダ	米 鮭 キャベツ ピーマン コーン 大根 きゅうり 人参 豆腐 玉ねぎ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	425kcal 15.8g
3	木	牛乳 ビスケット	あったか鶏うどん ヨーグルト 小松菜と玉子の彩りソテー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 万能ねぎ 小松菜 トマト ツナフレーク 玉子 プレーンヨーグルト	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	469kcal 19.4g
4	金	牛乳 せんべい	ご飯 スープ オレンジ 麻婆豆腐 白菜とわかめの中華サラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ ニラ 豆腐 白菜 コーン ワカメ チンゲン菜 人参 ネーブル	牛乳 スイートポテト	439kcal 15.0g
5	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 りんご 白糸タラの南蛮漬け かぼちゃの信田煮	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ほうれん草 なす りんご	牛乳 人参おから蒸しパン	449kcal 16.3g
7	月	牛乳 せんべい	ビビンバ スープ 大根ときゅうりのナムル オレンジ	米 豚肉 ほうれん草 人参 白すりごま 玉子 大根 きゅうり カリフラワー インゲン ネーブル	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	472kcal 15.2g
8	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 りんご 助宗タラの甘辛煮 炒りおから	米 助宗タラ 人参 チンゲン菜 ひじき ごぼう 油揚げ 枝豆 おから 玉ねぎ キヌサヤ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	415kcal 15.1g
9	水	牛乳 せんべい	なすのミートソーススパゲッティ スープ 小松菜とたまごのマヨサラダ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 豚肉 小松菜 人参 玉子 大根 インゲン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	440kcal 18.4g
10	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 りんご カラスカレイのタルタル焼き ブロッコリーの彩りサラダ	米 カラスカレイ 玉子 パセリ トマト ブロッコリー 人参 コーン 油揚げ 長ねぎ りんご	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	451kcal 12.9g
11	金	牛乳 せんべい	さつま芋のコロコロおにぎり オレンジ 鶏のから揚げ スパゲティサラダ 【イベント献立】	米 さつま芋 黒いりごま 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 納豆巻き	526kcal 16.1g
12	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ポークソテーBBQソース 切干大根のツナ和え	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 コーン 切干大根 人参 ツナフレーク ごぼう ワカメ	牛乳 メロンパン	456kcal 16.9g
14	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 キャベツとコーンのサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 キャベツ きゅうり コーン 人参 長ねぎ りんご	牛乳 ミニ肉うどん	451kcal 17.2g
15	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜の和え物	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キヌサヤ 小松菜 パプリカ赤 焼ふ えのき茸	牛乳 鉄カルシウムウエハース フルーチェ (ピーチ)	389kcal 14.9g
16	水	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 パナナ 大根ときゅうりのサラダ 鮭のちゃんちゃん焼き風 【イベント献立】	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 きゅうり 豆腐 玉ねぎ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	428kcal 15.8g
17	木	牛乳 ビスケット	あったか鶏うどん ヨーグルト 小松菜と玉子の彩りソテー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ インゲン 小松菜 トマト ツナフレーク 玉子 プレーンヨーグルト	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	469kcal 19.5g
18	金	牛乳 せんべい	ご飯 スープ オレンジ 麻婆豆腐 白菜とわかめの中華サラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ ニラ 豆腐 白菜 コーン ワカメ チンゲン菜 人参 ネーブル	牛乳 スイートポテト	439kcal 15.0g
19	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 りんご 白糸タラの南蛮漬け かぼちゃの信田煮	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ほうれん草 なす りんご	牛乳 人参おから蒸しパン	449kcal 16.3g
23	水	牛乳 せんべい	なすのミートソーススパゲッティ スープ 小松菜とたまごのマヨサラダ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 豚肉 小松菜 人参 玉子 大根 インゲン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	448kcal 18.4g
24	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 洋なし カラスカレイのタルタル焼き ブロッコリーの彩りサラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 玉子 人参 スナッPEndウ ブロッコリー レッドピーマン コーン 油揚げ 長ねぎ 洋なし	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	457kcal 13.4g
25	金	牛乳 せんべい	ヒーローライス オレンジ 鶏のから揚げ スパゲティサラダ 【イベント献立】	米 ハム 玉ねぎ 竹輪 レーズン 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 納豆巻き	542kcal 17.9g
26	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ポークソテーBBQソース 切干大根のツナ和え	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 コーン 切干大根 人参 ツナフレーク ごぼう ワカメ	牛乳 メロンパン	456kcal 16.9g
28	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 キャベツとコーンのサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 キャベツ きゅうり コーン 人参 長ねぎ りんご	牛乳 ミニ肉うどん	451kcal 17.2g
29	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜の和え物	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キヌサヤ 小松菜 パプリカ赤 焼ふ えのき茸	牛乳 鉄カルシウムウエハース フルーチェ (ピーチ)	389kcal 14.9g
30	水	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 パナナ 鮭のバター醤油焼き 大根ときゅうりのサラダ	米 鮭 キャベツ ピーマン コーン 大根 きゅうり 人参 豆腐 玉ねぎ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	425kcal 15.8g

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



9月の献立



うらわぽぽ保育園

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	ご飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜の和え物	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キヌサヤ 小松菜 パプリカ赤 焼ふ えのき茸	牛乳 鉄カルシウムウエハース フルーチェ (ピーチ)	518kcal 19.8g
2	水	ご飯 すまし汁 パナナ 鮭のバター醤油焼き 大根ときゅうりのサラダ	米 鮭 キャベツ ピーマン コーン 大根 きゅうり 人参 豆腐 玉ねぎ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	567kcal 21.0g
3	木	あったか鶏うどん ヨーグルト 小松菜と玉子の彩りソテー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 万能ねぎ 小松菜 トマト ツナフレーク 玉子 プレーンヨーグルト	牛乳 スティック野菜 鉄分強化! ふりかけおにぎり	625kcal 25.9g
4	金	ご飯 スープ オレンジ 麻婆豆腐 白菜とわかめの中華サラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ ニラ 豆腐 白菜 コーン ワカメ チンゲン菜 人参 ネーブル	牛乳 スイートポテト	585kcal 20.0g
5	土	鉄分強化! ふりかけご飯 みそ汁 りんご 白糸タラの南蛮漬け かぼちゃの信田煮	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ赤 ピーマン かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ほうれん草 なす りんご	牛乳 人参おから蒸しパン	599kcal 21.7g
7	月	ビビンバ スープ 大根ときゅうりのナムル オレンジ	米 豚肉 ほうれん草 人参 白すりごま 玉子 大根 きゅうり カリフラワー インゲン ネーブル	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	629kcal 20.3g
8	火	ご飯 みそ汁 りんご 助宗タラの甘辛煮 炒りおから	米 助宗タラ 人参 チンゲン菜 ひじき ごぼう 油揚げ 枝豆 おから 玉ねぎ キヌサヤ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	553kcal 20.1g
9	水	なすのミートソーススパゲッティ スープ 小松菜とたまごのマヨサラダ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 豚肉 小松菜 人参 玉子 大根 インゲン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	587kcal 24.5g
10	木	鉄分強化! ふりかけご飯 みそ汁 りんご カラスカレイのタルタル焼き ブロッコリーの彩りサラダ	米 カラスカレイ 玉子 パセリ トマト ブロッコリー 人参 コーン 油揚げ 長ねぎ りんご	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	601kcal 17.2g
11	金	さつま芋のコロコロおにぎり オレンジ 鶏のから揚げ スパゲティサラダ 【イベント献立】	米 さつま芋 黒いりごま 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 納豆巻き	701kcal 21.5g
12	土	ご飯 みそ汁 ポークソテーBBQソース 切干大根のツナ和え	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 コーン 切干大根 人参 ツナフレーク ごぼう ワカメ	牛乳 メロンパン	608kcal 22.5g
14	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ キャベツとコーンのサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 キャベツ きゅうり コーン 人参 長ねぎ りんご	牛乳 ミニ肉うどん	601kcal 22.9g
15	火	ご飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜の和え物	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キヌサヤ 小松菜 パプリカ赤 焼ふ えのき茸	牛乳 鉄カルシウムウエハース フルーチェ (ピーチ)	518kcal 19.8g
16	水	ご飯 すまし汁 パナナ 大根ときゅうりのサラダ 鮭のちゃんちゃん焼き風 【イベント献立】	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 コーン 大根 きゅうり 豆腐 玉ねぎ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	571kcal 21.0g
17	木	あったか鶏うどん ヨーグルト 小松菜と玉子の彩りソテー	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ インゲン 小松菜 トマト ツナフレーク 玉子 プレーンヨーグルト	牛乳 スティック野菜 鉄分強化! ふりかけおにぎり	625kcal 26.0g
18	金	ご飯 スープ オレンジ 麻婆豆腐 白菜とわかめの中華サラダ	米 豚肉 生姜 長ねぎ ニラ 豆腐 白菜 コーン ワカメ チンゲン菜 人参 ネーブル	牛乳 スイートポテト	585kcal 20.0g
19	土	鉄分強化! ふりかけご飯 みそ汁 りんご 白糸タラの南蛮漬け かぼちゃの信田煮	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ほうれん草 なす りんご	牛乳 人参おから蒸しパン	599kcal 21.7g
23	水	なすのミートソーススパゲッティ スープ 小松菜とたまごのマヨサラダ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 豚肉 小松菜 人参 玉子 大根 インゲン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	597kcal 24.5g
24	木	鉄分強化! ふりかけご飯 みそ汁 洋なし カラスカレイのタルタル焼き ブロッコリーの彩りサラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 玉子 人参 スナップエンドウ ブロッコリー レッドピーマン コーン 油揚げ 長ねぎ 洋なし	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	609kcal 17.8g
25	金	ヒーローライス オレンジ 鶏のから揚げ スパゲティサラダ 【イベント献立】	米 ハム 玉ねぎ 竹輪 レーズン 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲティ きゅうり 人参 ネーブル	牛乳 納豆巻き	722kcal 23.9g
26	土	ご飯 みそ汁 ポークソテーBBQソース 切干大根のツナ和え	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 コーン 切干大根 人参 ツナフレーク ごぼう ワカメ	牛乳 メロンパン	608kcal 22.5g
28	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ キャベツとコーンのサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 キャベツ きゅうり コーン 人参 長ねぎ りんご	牛乳 ミニ肉うどん	601kcal 22.9g
29	火	ご飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜の和え物	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キヌサヤ 小松菜 パプリカ赤 焼ふ えのき茸	牛乳 鉄カルシウムウエハース フルーチェ (ピーチ)	518kcal 19.8g
30	水	ご飯 すまし汁 パナナ 鮭のバター醤油焼き 大根ときゅうりのサラダ	米 鮭 キャベツ ピーマン コーン 大根 きゅうり 人参 豆腐 玉ねぎ パナナ	牛乳 きなこ揚げパン	567kcal 21.0g

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。