

2021



1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
4	月	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
5	火	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
6	水	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
7	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
8	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
9	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
12	火	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
13	水	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
14	木	人参かゆペースト 白糸タラペースト	米 人参 白糸タラ
15	金	かゆペースト ブロッコリーペースト パナナペースト	米 ブロッコリー パナナ
16	土	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
18	月	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
19	火	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
20	水	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
21	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
22	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
23	土	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
25	月	うどんペースト さつま芋ペースト りんごペースト	うどん さつま芋 りんご
26	火	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
27	水	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
28	木	人参かゆペースト 白糸タラペースト	米 人参 白糸タラ
29	金	かゆペースト ブロッコリーペースト パナナペースト	米 ブロッコリー パナナ
30	土	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草

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

2021



1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
4	月	かゆ みそ汁 かぼちゃのサラダ カラスカレイのとろとろ煮	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ チンゲン菜 焼ふ
5	火	かゆ ブロッコリーのサラダ 鶏肉と冬野菜の豆乳煮	米 鶏肉 かぶ ほうれん草 玉ねぎ 人参 豆乳 ブロッコリー
6	水	かゆ すまし汁 大根と人参のだし煮 助宗タラと玉ねぎのみそ煮	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 ソーメン
7	木	かゆ すまし汁 人参のだし煮 鶏肉と小松菜のくたくた煮	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 花ふ
8	金	かゆ みそ汁 白菜の玉子とじ煮 白糸タラと人参のやわらか煮	米 白糸タラ 人参 白菜 インゲン 卵黄 大根 豆腐
9	土	かゆ 人参と玉子のサラダ 鶏肉とキャベツのやわらか煮	米 鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 卵黄
12	火	かゆ みそ汁 鶏肉と人参のやわらか煮 助宗タラとキャベツのだし煮	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉 人参 玉ねぎ
13	水	かゆ ポテトサラダ 鶏肉の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 卵黄 じゃが芋 きゅうり
14	木	人参かゆ さつま芋とピーマンのマッシュ 白糸タラとのトマト煮	米 人参 白糸タラ トマト さつま芋 ピーマン
15	金	かゆ ブロッコリーと人参のサラダ 鶏肉のやわらか煮 バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 バナナ
16	土	かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ 鶏肉とほうれん草の玉子とじ煮	米 鶏肉 ほうれん草 卵黄 白菜 人参 玉ねぎ
18	月	かゆ みそ汁 かぼちゃのサラダ カラスカレイのとろとろ煮 りんご	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ チンゲン菜 豆腐 りんご
19	火	かゆ トマトときゅうりのサラダ 鶏肉と冬野菜のミルク煮	米 鶏肉 かぶ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ミルク トマト きゅうり
20	水	かゆ すまし汁 大根と人参のだし煮 助宗タラと玉ねぎのみそ煮	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 ソーメン
21	木	かゆ すまし汁 人参のだし煮 鶏肉と小松菜のくたくた煮	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 花ふ
22	金	かゆ みそ汁 バナナ 白糸タラと野菜の玉子とじ煮	米 白糸タラ 人参 卵黄 大根 豆腐 バナナ
23	土	かゆ 人参と玉子のサラダ 鶏肉とキャベツのやわらか煮	米 鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 卵黄
25	月	鶏肉のくたくたかき玉うどん さつま芋のマッシュ りんご	うどん 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 卵黄 さつま芋 りんご
26	火	かゆ みそ汁 鶏肉と人参のやわらか煮 助宗タラとキャベツのだし煮	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉 人参 玉ねぎ
27	水	かゆ ポテトサラダ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 チンゲン菜 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 白糸タラのトマト煮	米 人参 白糸タラ トマト さつま芋 ピーマン
29	金	かゆ ブロッコリーと人参のサラダ 鶏肉のやわらか煮 バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 バナナ
30	土	かゆ みそ汁 白菜と人参のサラダ 鶏肉とほうれん草の玉子とじ煮	米 鶏肉 ほうれん草 卵黄 白菜 人参 玉ねぎ

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。

2021



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

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。

2021



1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		
4	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パイン カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 キヌサヤ かぼちゃ 大豆 チンゲン菜 焼ふ パイン	牛乳 紅白寒天ポンチ	453kcal 13.7g
5	火	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん 白桃 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	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 シチューミクス 豆乳 ブロッコリー コーン 白桃	牛乳 スティック野菜 茶飯おにぎり	501kcal 16.4g
6	水	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 みかん 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 ソーメン 長ねぎ みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	482kcal 16.8g
7	木	牛乳 せんべい	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	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ	牛乳 ボンデケーキ	517kcal 21g
8	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ 白糸タラのごま煮 白菜の玉子炒め	米 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 白菜 インゲン 大根 豆腐 ネーブル	牛乳 ポパイケーキ	452kcal 17.4g
9	土	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ	米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 枝豆 玉子 水菜 えのき茸	牛乳 きんぴらおやき	495kcal 21.8g
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パイン 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 枝豆 玉ねぎ ワカメ パイン	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	446kcal 18.8g
13	水	牛乳 せんべい	ひじきご飯 みそ汁 玉子と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ	米 ひじき 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 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	牛乳 ふんわりスコーン	516kcal 16.4g
14	木	牛乳 ビスケット	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 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 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	507kcal 15.3g
15	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	516kcal 15.5g
16	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 みそ汁 オレンジ 白菜のごまサラダ	米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま 玉ねぎ ごぼう ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	444kcal 15.2g
18	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 りんご カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 キヌサヤ かぼちゃ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご	牛乳 寒天ポンチ	463kcal 14.3g
19	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん オレンジ 冬野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 シチューミクス 牛乳 きゅうり トマト ネーブル	牛乳 スティック野菜 茶飯おにぎり	494kcal 15.1g
20	水	牛乳 せんべい	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	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 ソーメン 長ねぎ プレーンヨーグルト	牛乳 きな粉蒸しパン	500kcal 19.2g
21	木	牛乳 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	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ	牛乳 ボンデケーキ	518kcal 21.1g
22	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 パナナ 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め	米 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 もやし 万能ねぎ 大根 豆腐 パナナ	牛乳 ポパイケーキ	453kcal 17.3g
23	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ	米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 枝豆 玉子 水菜 えのき茸	牛乳 きんぴらおやき	496kcal 21.9g
25	月	牛乳 せんべい	あ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	うどん 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 りんご	牛乳 納豆巻き	476kcal 17.6g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ 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 枝豆 玉ねぎ ワカメ ネーブル	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	484kcal 3.8g
27	水	牛乳 せんべい	ひじきご飯 みそ汁 玉子と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ	米 ひじき 油揚げ 鶏肉 もやし 人参 チンゲン菜 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	牛乳 ふんわりスコーン	511kcal 16.5g
28	木	牛乳 ビスケット	雪だるまライス みかん さつま芋のきんぴら 白糸タラのカレーマヨ焼き 【イベント献立】	米 人参 レーズン ウィンナー チーズ 枝豆 白糸タラ カレー粉 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	507kcal 14.2g
29	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	516kcal 15.5g
30	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 みそ汁 オレンジ 白菜のごまサラダ	米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま 玉ねぎ ごぼう ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	444kcal 15.2g

栄養士 高橋茉莉

都合により献立の変更がある場合もあります。

2021



1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		
4	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パイン カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 キヌサヤ かぼちゃ 大豆 チンゲン菜 焼ふ パイン	牛乳 紅白寒天ポンチ	461kcal 13.8g
5	火	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん 白桃 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	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 シチューミクス 豆乳 ブロッコリー コーン 白桃	牛乳 スティック野菜 茶飯おにぎり	503kcal 16.5g
6	水	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 みかん 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 ソーメン 長ねぎ みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	486kcal 16.8g
7	木	牛乳 せんべい	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	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ	牛乳 ボンデケーキ	526kcal 21.2g
8	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ 白糸タラのごま煮 白菜の玉子炒め	米 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 白菜 インゲン 大根 豆腐 ネーブル	牛乳 ポパイケーキ	457kcal 17.5g
9	土	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ	米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 枝豆 玉子 水菜 えのき茸	牛乳 きんぴらおやき	504kcal 21.9g
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パイン 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 枝豆 玉ねぎ ワカメ パイン	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	455kcal 18.9g
13	水	牛乳 せんべい	ひじきご飯 みそ汁 玉子と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ	米 ひじき 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 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	牛乳 ふんわりスコーン	518kcal 16.5g
14	木	牛乳 ビスケット	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 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 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	511kcal 15.4g
15	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	525kcal 15.7g
16	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 みそ汁 オレンジ 白菜のごまサラダ	米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま 玉ねぎ ごぼう ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	452kcal 15.2g
18	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 りんご カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 キヌサヤ かぼちゃ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご	牛乳 寒天ポンチ	473kcal 14.5g
19	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん オレンジ 冬野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 シチューミクス 牛乳 きゅうり トマト ネーブル	牛乳 スティック野菜 茶飯おにぎり	502kcal 15.2g
20	水	牛乳 せんべい	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	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 ソーメン 長ねぎ プレーンヨーグルト	牛乳 きな粉蒸しパン	502kcal 19.3g
21	木	牛乳 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	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ	牛乳 ボンデケーキ	526kcal 21.2g
22	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 パナナ 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め	米 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 もやし 万能ねぎ 大根 豆腐 パナナ	牛乳 ポパイケーキ	462kcal 17.5g
23	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ	米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 枝豆 玉子 水菜 えのき茸	牛乳 きんぴらおやき	504kcal 21.9g
25	月	牛乳 せんべい	あ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	うどん 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 りんご	牛乳 納豆巻き	486kcal 17.8g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ 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 枝豆 玉ねぎ ワカメ ネーブル	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	493kcal 3.9g
27	水	牛乳 せんべい	ひじきご飯 みそ汁 玉子と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ	米 ひじき 油揚げ 鶏肉 もやし 人参 チンゲン菜 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	牛乳 ふんわりスコーン	513kcal 16.6g
28	木	牛乳 ビスケット	雪だるまライス みかん さつま芋のきんぴら 白糸タラのカレーマヨ焼き 【イベント献立】	米 人参 レーズン ウィンナー チーズ 枝豆 白糸タラ カレー粉 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	511kcal 14.2g
29	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	525kcal 15.7g
30	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 みそ汁 オレンジ 白菜のごまサラダ	米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま 玉ねぎ ごぼう ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	448kcal 15.2g

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。



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		
4	月	ご飯 みそ汁 パイン カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 キヌサヤ かぼちゃ 大豆 チンゲン菜 焼ふ パイン	牛乳 紅白寒天ポンチ	584kcal 15.7g
5	火	鉄分強化!ふりかけごはん 白桃 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	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 シチューミクス 豆乳 ブロッコリー コーン 白桃	牛乳 スティック野菜 茶飯おにぎり	659kcal 21.7g
6	水	ご飯 すまし汁 みかん 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 ソーメン 長ねぎ みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	587kcal 19.8g
7	木	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	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ	牛乳 ポンドケーキ	634kcal 25.6g
8	金	ご飯 みそ汁 オレンジ 白糸タラのごま煮 白菜の玉子炒め	米 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 白菜 インゲン 大根 豆腐 ネーブル	牛乳 ポパイケーキ	546kcal 20.6g
9	土	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ	米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 枝豆 玉子 水菜 えのき茸	牛乳 きんぴらおやき	605kcal 26.7g
12	火	ご飯 みそ汁 パイン 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 枝豆 玉ねぎ ワカメ パイン	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	538kcal 22.5g
13	水	ひじきご飯 みそ汁 玉子と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ	米 ひじき 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 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	牛乳 ふんわりスコーン	679kcal 21.7g
14	木	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 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 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	620kcal 18.0g
15	金	ハヤシライス パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	633kcal 18.3g
16	土	そぼろ丼 みそ汁 オレンジ 白菜のごまサラダ	米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま 玉ねぎ ごぼう ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	536kcal 17.7g
18	月	ご飯 みそ汁 りんご カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 キヌサヤ かぼちゃ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご	牛乳 寒天ポンチ	563kcal 16.7g
19	火	鉄分強化!ふりかけごはん オレンジ 冬野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 シチューミクス 牛乳 きゅうり トマト ネーブル	牛乳 スティック野菜 茶飯おにぎり	648kcal 19.8g
20	水	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	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 ソーメン 長ねぎ プレーンヨーグルト	牛乳 きな粉蒸しパン	657kcal 25.4g
21	木	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	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ	牛乳 ポンドケーキ	634kcal 25.6g
22	金	ご飯 みそ汁 パナナ 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め	米 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 もやし 万能ねぎ 大根 豆腐 パナナ	牛乳 ポパイケーキ	549kcal 20.6g
23	土	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ	米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 枝豆 玉子 水菜 えのき茸	牛乳 きんぴらおやき	605kcal 26.7g
25	月	あ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	うどん 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 りんご	牛乳 納豆巻き	580kcal 21.1g
26	火	ご飯 みそ汁 オレンジ 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 枝豆 玉ねぎ ワカメ ネーブル	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	534kcal 22.7g
27	水	ひじきご飯 みそ汁 玉子と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ	米 ひじき 油揚げ 鶏肉 もやし 人参 チンゲン菜 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	牛乳 ふんわりスコーン	672kcal 21.9g
28	木	雪だるまライス みかん さつま芋のきんぴら 白糸タラのカレーマヨ焼き 【イベント献立】	米 人参 レーズン ウインナー チーズ 枝豆 白糸タラ カレー粉 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	665kcal 18.6g
29	金	ハヤシライス パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	633kcal 18.3g
30	土	そぼろ丼 みそ汁 オレンジ 白菜のごまサラダ	米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま 玉ねぎ ごぼう ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	536kcal 17.7g

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。