

2021



2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	月	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
2	火	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
3	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
4	木	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
5	金	かゆペースト 助宗タラペースト パナナペースト	米 助宗タラ パナナ
6	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
8	月	かゆペースト 大根ペースト りんごペースト	米 大根 りんご
9	火	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
10	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
12	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
13	土	かゆペースト 助宗タラペースト りんごペースト	米 助宗タラ りんご
15	月	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
16	火	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
17	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
18	木	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
19	金	かゆペースト 助宗タラペースト パナナペースト	米 助宗タラ パナナ
20	土	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
22	月	かゆペースト 大根ペースト りんごペースト	米 大根 りんご
24	水	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
25	木	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
26	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
27	土	かゆペースト 助宗タラペースト りんごペースト	米 助宗タラ りんご

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



2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	月	かゆ みそ汁 白菜のサラダ りんご 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 チンゲン菜 白菜 パプリカ赤 玉ねぎ りんご
2	火	かゆ キャベツのサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり
3	水	かゆ スープ チンゲン菜のだし煮 豆腐と鶏肉のとろとろ煮	米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 卵黄 玉ねぎ
4	木	かゆ 小松菜サラダ 鶏肉のトマト煮	米 鶏肉 玉ねぎ トマト 小松菜 人参
5	金	かゆ みそ汁 おふの玉子とじ バナナ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮	米 助宗タラ さつま芋 焼ふ 玉ねぎ 人参 卵黄 豆腐 バナナ
6	土	かゆ すまし汁 じゃが芋と人参のマッシュ 鶏肉のトマト煮	米 鶏肉 トマト 小松菜 じゃが芋 人参 ソーメン
8	月	かゆ 玉子サラダ りんご 鶏肉のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根 きゅうり 卵黄 りんご
9	火	かゆ スープ 鶏肉と白菜のサラダ 鮭とほうれん草のミルク煮	米 鮭 ほうれん草 玉ねぎ ミルク 鶏肉 白菜 人参 卵黄
10	水	かゆ 豆腐サラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり パプリカ赤
12	金	かゆ みそ汁 鶏肉と大根のやわらか煮 野菜と豆乳玉子とじ煮	米 玉ねぎ 人参 豆乳 卵黄 鶏肉 大根 インゲン 豆腐
13	土	かゆ すまし汁 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 ソーメン りんご
15	月	かゆ みそ汁 白菜のサラダ りんご 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 チンゲン菜 白菜 パプリカ赤 玉ねぎ りんご
16	火	かゆ キャベツのサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ
17	水	かゆ スープ チンゲン菜のだし煮 豆腐と鶏肉のとろとろ煮	米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 卵黄 玉ねぎ
18	木	かゆ 小松菜サラダ 鶏肉のトマト煮	米 鶏肉 玉ねぎ トマト 小松菜 人参
19	金	かゆ みそ汁 おふの玉子とじ バナナ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮	米 助宗タラ さつま芋 焼ふ 玉ねぎ 人参 卵黄 豆腐 バナナ
20	土	かゆ すまし汁 じゃが芋と人参のマッシュ 鶏肉のトマト煮	米 鶏肉 トマト 小松菜 じゃが芋 人参 ソーメン
22	月	かゆ 玉子サラダ りんご 鶏肉のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根 きゅうり 卵黄 りんご
24	水	かゆ 豆腐サラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり パプリカ赤
25	木	かゆ 白菜のサラダ 白糸タラのトマト煮	米 白糸タラ トマト 白菜
26	金	かゆ みそ汁 鶏肉と大根のやわらか煮 野菜と豆乳玉子とじ煮	米 玉ねぎ 人参 豆乳 卵黄 鶏肉 大根 インゲン 豆腐
27	土	かゆ すまし汁 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 ソーメン りんご

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



2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	月	かゆ みそ汁 お豆のサラダ りんご 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 チンゲン菜 大豆 白菜 パプリカ赤 玉ねぎ りんご
2	火	かゆ キャベツとわかめのサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり ワカメ
3	水	かゆ スープ チンゲン菜のだし煮 豆腐と鶏肉のとろとろ煮	米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 玉子 もやし 玉ねぎ
4	木	かゆ みそ汁 小松菜サラダ 豚肉のトマト煮	米 豚肉 玉ねぎ トマト 小松菜 人参 ごぼう
5	金	かゆ みそ汁 おふの玉子とじ バナナ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮	米 助宗タラ さつま芋 焼ふ 玉ねぎ 人参 玉子 豆腐 バナナ
6	土	かゆ すまし汁 じゃが芋と人参のマッシュ 鶏肉のトマト煮	米 鶏肉 トマト 小松菜 じゃが芋 人参 ソーメン ワカメ
8	月	かゆ 玉子サラダ りんご 豚肉と大豆のミルク煮	米 豚肉 大豆 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根 きゅうり 玉子 りんご
9	火	かゆ スープ 鶏肉と白菜のサラダ 鮭とほうれん草のミルク煮	米 鮭 ほうれん草 玉ねぎ ミルク 鶏肉 白菜 人参 玉子
10	水	かゆ スープ 豆腐サラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり パプリカ赤 えのき茸
12	金	かゆ みそ汁 鶏肉と大根のやわらか煮 野菜と豆乳玉子とじ煮	米 玉ねぎ 人参 豆乳 玉子 鶏肉 大根 インゲン 豆腐
13	土	かゆ すまし汁 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 ごぼう 枝豆 ソーメン りんご
15	月	かゆ みそ汁 お豆のサラダ りんご 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 チンゲン菜 大豆 白菜 パプリカ赤 玉ねぎ りんご
16	火	かゆ キャベツとわかめのサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ えのき茸
17	水	かゆ スープ チンゲン菜のだし煮 豆腐と鶏肉のとろとろ煮	米 豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 玉子 もやし 玉ねぎ
18	木	かゆ みそ汁 小松菜サラダ 豚肉のトマト煮	米 豚肉 玉ねぎ トマト 小松菜 人参 ごぼう
19	金	かゆ みそ汁 おふの玉子とじ バナナ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮	米 助宗タラ さつま芋 焼ふ 玉ねぎ 人参 玉子 豆腐 バナナ
20	土	かゆ すまし汁 じゃが芋と人参のマッシュ 鶏肉のトマト煮	米 鶏肉 トマト 小松菜 じゃが芋 人参 ソーメン ワカメ
22	月	かゆ 玉子サラダ りんご 豚肉と大豆のミルク煮	米 豚肉 大豆 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根 きゅうり 玉子 りんご
24	水	かゆ スープ 豆腐サラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり パプリカ赤 えのき茸
25	木	かゆ みそ汁 白菜とワカメのサラダ 白糸タラのトマト煮	米 白糸タラ トマト 白菜 ワカメ ごぼう
26	金	かゆ みそ汁 鶏肉と大根のやわらか煮 野菜と豆乳玉子とじ煮	米 玉ねぎ 人参 豆乳 玉子 鶏肉 大根 インゲン 豆腐
27	土	かゆ すまし汁 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 ごぼう 枝豆 ソーメン りんご

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



2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	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 りんご カラスカレイの和風ステーキ 白菜と大豆のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 チンゲン菜 白菜 大豆 パプリカ赤 玉ねぎ キヌサヤ りんご	牛乳 スイートパンブキン	450kcal 14.4g
2	火	牛乳 せんべい	赤おにさんライス キャベツとワカメのナムル風 鶏肉と野菜のだし煮 <イベント献立>	米 玉ねぎ スパゲティ ウインナー レーズン きゅうり 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ 白いりごま	牛乳 鬼まんじゅう	510kcal 15.8g
3	水	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のいり玉子和え	米 鶏肉 生姜 長ねぎ 豆腐 チンゲン菜 人参 玉子 もやし 玉ねぎ	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	524kcal 19.8g
4	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 小松菜と人参の和えもの	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 小松菜 人参 なめこ ごぼう	牛乳 きなこ揚げパン	466kcal 17.5g
5	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パナナ 助宗タラのココロ甘辛揚げ おふの玉子煮	米 助宗タラ さつまいも 白いりごま 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 豆腐 長ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	525kcal 19.4g
6	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 鶏肉のチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 鶏肉 チーズ あおさ粉 トマト じゃが芋 人参 小松菜 ソーメン ワカメ	牛乳 小豆ういろ	502kcal 16.4g
8	月	牛乳 ビスケット	大豆入りカレーライス りんご 大根と玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 鉄カルウエハース 白桃寒天	514kcal 17.5g
9	火	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけご飯 スープ オレンジ 鮭のほうれん草クリームソース ひじきのサラダ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 鶏肉 白菜 人参 玉子 万能ねぎ ネーブル	牛乳 米粉のパンケーキ	490kcal 20.3g
10	水	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 きゅうり パプリカ赤 えのき茸 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	467kcal 18.4g
12	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 大根と鶏肉の炒め煮 ハートの玉子焼き いよかん <イベント献立>	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 大根 インゲン 豆腐 長ねぎ いよかん	牛乳 小松菜のおやき風	481kcal 16.7g
13	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 りんご 助宗タラの漬け焼き 炒りおから	米 助宗タラ チンゲン菜 おから ひじき 人参 枝豆 ごぼう ソーメン 油揚げ りんご	牛乳 パイン サクサクおふラスク	426kcal 15.2g
15	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 りんご カラスカレイの和風ステーキ 白菜と大豆のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 チンゲン菜 白菜 大豆 パプリカ赤 玉ねぎ キヌサヤ りんご	牛乳 スイートパンブキン	449kcal 14.3g
16	火	牛乳 ビスケット	カレー風味ピラフ みそ汁 鶏肉と野菜のだし煮 キャベツとワカメのナムル風	米 玉ねぎ ウインナー カレー粉 ピーマン 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ 白いりごま えのき茸 水菜	牛乳 芋の蒸しまんじゅう	443kcal 14.8g
17	水	牛乳 せんべい	ご飯 スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のいり玉子和え	米 鶏肉 生姜 長ねぎ 豆腐 チンゲン菜 人参 玉子 もやし 玉ねぎ	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	523kcal 19.7g
18	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 小松菜と人参の和えもの	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 小松菜 人参 なめこ ごぼう	牛乳 きなこ揚げパン	467kcal 17.6g
19	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 パナナ 助宗タラのココロ甘辛揚げ おふの玉子煮	米 助宗タラ さつまいも 白いりごま 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 豆腐 長ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	524kcal 19.3g
20	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 鶏肉のチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 鶏肉 チーズ あおさ粉 トマト じゃが芋 人参 小松菜 ソーメン ワカメ	牛乳 小豆ういろ	503kcal 16.5g
22	月	牛乳 せんべい	大豆入りカレーライス りんご 大根と玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 鉄カルウエハース 白桃寒天	513kcal 17.4g
24	水	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 きゅうり パプリカ赤 えのき茸 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	467kcal 18.4g
25	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラのフライ 白菜とわかめの中華和え	米 白糸タラ 玉子 トマト 白菜 ワカメ ごぼう 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 鉄強化チーズ 人参おかかおにぎり	516kcal 18.6g
26	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 大根と鶏肉の炒め煮 コーン入り厚焼玉子 いよかん	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 大根 インゲン 豆腐 長ねぎ いよかん	牛乳 小松菜のおやき風	485kcal 16.8g
27	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 りんご 助宗タラの漬け焼き 炒りおから	米 助宗タラ チンゲン菜 おから ひじき 人参 枝豆 ごぼう ソーメン 油揚げ りんご	牛乳 パイン サクサクおふラスク	425kcal 15.0g

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。

2021



2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	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 りんご カラスカレイの和風ステーキ 白菜と大豆のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 チンゲン菜 白菜 大豆 パプリカ赤 玉ねぎ キヌサヤ りんご	牛乳 スイートパンブキン	458kcal 14.4g
2	火	牛乳 せんべい	赤おにさんライス キャベツとワカメのナムル風 鶏肉と野菜のだし煮 <イベント献立>	米 玉ねぎ スパゲティ ウインナー レーズン きゅうり 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ 白いりごま	牛乳 鬼まんじゅう	519kcal 16.0g
3	水	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のいり玉子和え	米 鶏肉 生姜 長ねぎ 豆腐 チンゲン菜 人参 玉子 もやし 玉ねぎ	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	532kcal 19.8g
4	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 小松菜と人参の和えもの	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 小松菜 人参 なめこ ごぼう	牛乳 きなこ揚げパン	475kcal 17.6g
5	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パナナ 助宗タラのココロ甘辛揚げ おふの玉子煮	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 豆腐 長ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	495kcal 17.7g
6	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 鶏肉のチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 鶏肉 チーズ あおさ粉 トマト じゃが芋 人参 小松菜 ソーメン ワカメ	牛乳 小豆ういろ	504kcal 16.5g
8	月	牛乳 ビスケット	大豆入りカレーライス りんご 大根と玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 鉄カルウエハース 白桃寒天	523kcal 17.6g
9	火	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけご飯 スープ オレンジ 鮭のほうれん草クリームソース ひじきのサラダ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 鶏肉 白菜 人参 玉子 万能ねぎ ネーブル	牛乳 米粉のパンケーキ	499kcal 20.5g
10	水	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 きゅうり パプリカ赤 えのき茸 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	475kcal 18.4g
12	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 大根と鶏肉の炒め煮 ハートの玉子焼き いよかん <イベント献立>	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 大根 インゲン 豆腐 長ねぎ いよかん	牛乳 小松菜のおやき風	490kcal 16.8g
13	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 りんご 助宗タラの漬け焼き 炒りおから	米 助宗タラ チンゲン菜 おから ひじき 人参 枝豆 ごぼう ソーメン 油揚げ りんご	牛乳 パイン サクサクおふラスク	435kcal 15.3g
15	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 りんご カラスカレイの和風ステーキ 白菜と大豆のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 チンゲン菜 白菜 大豆 パプリカ赤 玉ねぎ キヌサヤ りんご	牛乳 スイートパンブキン	458kcal 14.5g
16	火	牛乳 ビスケット	カレー風味ピラフ みそ汁 鶏肉と野菜のだし煮 キャベツとワカメのナムル風	米 玉ねぎ ウインナー カレー粉 ピーマン 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ 白いりごま えのき茸 水菜	牛乳 芋の蒸しまんじゅう	447kcal 14.8g
17	水	牛乳 せんべい	ご飯 スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のいり玉子和え	米 鶏肉 生姜 長ねぎ 豆腐 チンゲン菜 人参 玉子 もやし 玉ねぎ	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	525kcal 19.8g
18	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 小松菜と人参の和えもの	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 小松菜 人参 なめこ ごぼう	牛乳 きなこ揚げパン	475kcal 17.6g
19	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 パナナ 助宗タラのココロ甘辛揚げ おふの玉子煮	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 豆腐 長ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	526kcal 19.4g
20	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 鶏肉のチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 鶏肉 チーズ あおさ粉 トマト じゃが芋 人参 小松菜 ソーメン ワカメ	牛乳 小豆ういろ	512kcal 16.6g
22	月	牛乳 せんべい	大豆入りカレーライス りんご 大根と玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 鉄カルウエハース 白桃寒天	522kcal 17.5g
24	水	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 きゅうり パプリカ赤 えのき茸 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	471kcal 18.4g
25	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラのフライ 白菜とわかめの中華和え	米 白糸タラ 玉子 トマト 白菜 ワカメ ごぼう 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 鉄強化チーズ 人参おかかおにぎり	525kcal 18.8g
26	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 大根と鶏肉の炒め煮 コーン入り厚焼玉子 いよかん	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 大根 インゲン 豆腐 長ねぎ いよかん	牛乳 小松菜のおやき風	493kcal 16.8g
27	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 りんご 助宗タラの漬け焼き 炒りおから	米 助宗タラ チンゲン菜 おから ひじき 人参 枝豆 ごぼう ソーメン 油揚げ りんご	牛乳 パイン サクサクおふラスク	427kcal 15.1g

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。



2月の献立



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	月	鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 りんご カラスカレイの和風ステーキ 白菜と大豆のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 チンゲン菜 白菜 大豆 パプリカ赤 玉ねぎ キヌサヤ りんご	牛乳 スイートパンプキン	544kcal 16.7g
2	火	赤おにさんライス キャベツとワカメのナムル風 鶏肉と野菜のだし煮 <イベント献立>	米 玉ねぎ スパゲティ ウィンナー レーズン きゅうり 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ 白いりごま	牛乳 鬼まんじゅう	625kcal 18.7g
3	水	ご飯 スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のいり玉子和え	米 鶏肉 生姜 長ねぎ 豆腐 チンゲン菜 人参 玉子 もやし 玉ねぎ	牛乳 スティック野菜 鉄分強化！ふりかけおにぎり	643kcal 23.8g
4	木	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 小松菜と人参の和えもの	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 小松菜 人参 なめこ ごぼう	牛乳 きなこ揚げパン	566kcal 20.9g
5	金	ご飯 みそ汁 パナナ 助宗タラのココロ甘辛揚げ おふの玉子煮	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 豆腐 長ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	644kcal 23.3g
6	土	ご飯 すまし汁 鶏肉のチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 鶏肉 チーズ あおさ粉 トマト じゃが芋 人参 小松菜 ソーメン ワカメ	牛乳 小豆ういろう	614kcal 19.4g
8	月	大豆入りカレーライス りんご 大根と玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 鉄カルウエハース 白桃寒天	629kcal 20.8g
9	火	鉄分強化！ふりかけご飯 スープ オレンジ 鮭のほうれん草クリームソース ひじきのサラダ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 鶏肉 白菜 人参 玉子 万能ねぎ ネーブル	牛乳 米粉のパンケーキ	599kcal 24.7g
10	水	スパゲッティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 きゅうり パプリカ赤 えのき茸 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	567kcal 22.0g
12	金	ご飯 みそ汁 大根と鶏肉の炒め煮 ハートの玉子焼き いよかん <イベント献立>	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 大根 インゲン 豆腐 長ねぎ いよかん	牛乳 小松菜のおやき風	586kcal 19.9g
13	土	ご飯 すまし汁 りんご 助宗タラの漬け焼き 炒りおから	米 助宗タラ チンゲン菜 おから ひじき 人参 枝豆 ごぼう ソーメン 油揚げ りんご	牛乳 パイン サクサクおふラスク	512kcal 17.7g
15	月	鉄分強化！ふりかけご飯 みそ汁 りんご カラスカレイの和風ステーキ 白菜と大豆のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 チンゲン菜 白菜 大豆 パプリカ赤 玉ねぎ キヌサヤ りんご	牛乳 スイートパンプキン	544kcal 16.7g
16	火	カレー風味ピラフ みそ汁 鶏肉と野菜のだし煮 キャベツとワカメのナムル風	米 玉ねぎ ウィンナー カレー粉 ピーマン 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ 白いりごま えのき茸 水菜	牛乳 芋の蒸しまんじゅう	535kcal 17.2g
17	水	ご飯 スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のいり玉子和え	米 鶏肉 生姜 長ねぎ 豆腐 チンゲン菜 人参 玉子 もやし 玉ねぎ	牛乳 スティック野菜 鉄分強化！ふりかけおにぎり	643kcal 23.8g
18	木	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 小松菜と人参の和えもの	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 小松菜 人参 なめこ ごぼう	牛乳 きなこ揚げパン	566kcal 20.9g
19	金	ご飯 みそ汁 パナナ 助宗タラのココロ甘辛揚げ おふの玉子煮	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 豆腐 長ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	644kcal 23.3g
20	土	ご飯 すまし汁 鶏肉のチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 鶏肉 チーズ あおさ粉 トマト じゃが芋 人参 小松菜 ソーメン ワカメ	牛乳 小豆ういろう	614kcal 19.4g
22	月	大豆入りカレーライス りんご 大根と玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 鉄カルウエハース 白桃寒天	629kcal 20.8g
24	水	スパゲッティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 きゅうり パプリカ赤 えのき茸 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	567kcal 22.0g
25	木	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラのフライ 白菜とわかめの中華和え	米 白糸タラ 玉子 トマト 白菜 ワカメ ごぼう 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 鉄強化チーズ 人参おかかおにぎり	633kcal 22.4g
26	金	ご飯 みそ汁 大根と鶏肉の炒め煮 コーン入り厚焼玉子 いよかん	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 大根 インゲン 豆腐 長ねぎ いよかん	牛乳 小松菜のおやき風	590kcal 19.9g
27	土	ご飯 すまし汁 りんご 助宗タラの漬け焼き 炒りおから	米 助宗タラ チンゲン菜 おから ひじき 人参 枝豆 ごぼう ソーメン 油揚げ りんご	牛乳 パイン サクサクおふラスク	512kcal 17.6g

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。