

2021



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
1	土	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
6	木	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
7	金	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
8	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
10	月	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
11	火	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
12	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
13	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
14	金	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
15	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
17	月	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
18	火	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
19	水	かゆペースト ほうれん草ペースト バナナペースト	米 ほうれん草 バナナ
20	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
21	金	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
22	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
24	月	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
25	火	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
26	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
27	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
28	金	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
29	土	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
31	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2021



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
1	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参とほうれん草の玉子とじ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 卵黄 ほうれん草 花ふ
6	木	かゆ 鶏肉のコトコト煮 ブロッコリーサラダ スープ	米 鶏肉 アスパラ ブロッコリー 人参 玉ねぎ
7	金	かゆ 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 大根 人参 インゲン 焼ふ 白糸タラ 玉ねぎ
8	土	かゆ かぼちゃとキャベツの玉子とじ チンゲン菜のサラダ すまし汁	米 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 卵黄 チンゲン菜 ソーメン
10	月	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 白菜の玉子和え	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 卵黄
11	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 ほうれん草
12	水	かゆ 鶏肉のやわらか煮 きゅうりのサラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 花ふ ソーメン
13	木	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉と小松菜の和えもの	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 小松菜 パプリカ
14	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ ブロッコリーと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 ブロッコリー 人参 チンゲン菜
15	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参とほうれん草の玉子とじ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ 人参 卵黄 ほうれん草 花ふ
17	月	かゆ 大根サラダ みそ汁 豆腐と鶏肉のコトコト煮	米 大根 インゲン 焼ふ 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参
18	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 さつま芋
19	水	かゆ 鮭のミルク煮 みそ汁 じゃが芋のマッシュ バナナ	米 鮭 玉ねぎ ミルク 豆腐 じゃが芋 ほうれん草 パプリカ バナナ
20	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのコトコト煮 ブロッコリーサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
21	金	かゆ 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 大根 人参 インゲン 焼ふ 白糸タラ 玉ねぎ
22	土	かゆ かぼちゃとキャベツの玉子とじ チンゲン菜のサラダ すまし汁	米 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 卵黄 チンゲン菜 ソーメン
24	月	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 白菜の玉子和え	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 卵黄
25	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 ほうれん草
26	水	かゆ 鶏肉のやわらか煮 きゅうりのサラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 花ふ ソーメン
27	木	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉と小松菜の和えもの	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 小松菜 パプリカ
28	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ ブロッコリーと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 ブロッコリー 人参 チンゲン菜
29	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参とほうれん草の玉子とじ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ 人参 卵黄 ほうれん草 花ふ
31	月	かゆ 大根サラダ みそ汁 豆腐と鶏肉のコトコト煮	米 大根 インゲン 焼ふ 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2021



5月の献立



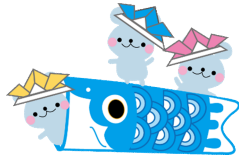
うらわボボロ保育園
後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 人参とほうれん草の玉子とじ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 玉子 ほうれん草 ワカメ 花ふ
6	木	かゆ 豚肉のコトコト煮 ブロッコリーサラダ スープ	米 豚肉 アスパラ ブロッコリー 人参 玉ねぎ ワカメ
7	金	かゆ 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 大根 人参 インゲン 焼ふ しめじ 白糸タラ 玉ねぎ
8	土	かゆ かぼちゃとキャベツの玉子とじ チンゲン菜のサラダ すまし汁	米 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 玉子 チンゲン菜 ソーメン
10	月	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 白菜の玉子和え	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 玉子
11	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 ほうれん草 えのき茸
12	水	かゆ 鶏肉のやわらか煮 もやしときゅうりのサラダ すまし汁	米 鶏肉 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり 花ふ ソーメン
13	木	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 豚肉と小松菜の和えもの	米 カラスカレイ 人参 豚肉 小松菜 パプリカ
14	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ ブロッコリーと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 えのき茸
15	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 人参とほうれん草の玉子とじ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ 人参 玉子 ほうれん草 ワカメ 花ふ
17	月	かゆ 大根サラダ みそ汁 豆腐と豚肉のコトコト煮	米 大根 インゲン 焼ふ 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参
18	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 スナップエンドウ さつま芋
19	水	かゆ 鮭のミルク煮 みそ汁 じゃが芋のマッシュ バナナ	米 鮭 玉ねぎ ミルク 豆腐 じゃが芋 ほうれん草 パプリカ バナナ
20	木	かゆ 豚肉と玉ねぎのコトコト煮 ブロッコリーサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ワカメ
21	金	かゆ 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 大根 人参 インゲン 焼ふ しめじ 白糸タラ 玉ねぎ
22	土	かゆ かぼちゃとキャベツの玉子とじ チンゲン菜のサラダ すまし汁	米 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 玉子 チンゲン菜 ソーメン
24	月	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 白菜の玉子和え	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 玉子
25	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 ほうれん草 えのき茸
26	水	かゆ 鶏肉のやわらか煮 もやしときゅうりのサラダ すまし汁	米 鶏肉 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり 花ふ ソーメン
27	木	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 豚肉と小松菜の和えもの	米 カラスカレイ 人参 豚肉 小松菜 パプリカ
28	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ ブロッコリーと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 えのき茸
29	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 人参とほうれん草の玉子とじ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ 人参 玉子 ほうれん草 ワカメ 花ふ
31	月	かゆ 大根サラダ みそ汁 豆腐と豚肉のコトコト煮	米 大根 インゲン 焼ふ 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合があります。

2021



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		
1	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 豚肉のバター正油炒め	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ わかめ 花ふ 粉豆腐 人参 玉子 ほうれん草	牛乳 チーズスコーン	491kcal 21.2g
6	木	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ マカロニサラダ こいのぼりコーンハンバーグ 【イベント献立】	米 豚肉 コーン 豆乳 グリンピース アスパラ マカロニ ブロッコリー 人参 玉ねぎ わかめ	牛乳 小松菜チャーハン	503kcal 16.2g
7	金	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 白糸タラのカレーマヨ焼き 鶏肉と大根の煮物	米 しめじ 焼ふ オレンジ 白糸タラ カレー粉 玉ねぎ パセリ 鶏肉 大根 人参 インゲン	牛乳 レーズンドーナッツ	484kcal 16.6g
8	土	牛乳 ビスケット	納豆ご飯 かぼちゃのオムレツ チンゲン菜とコーンのサラダ すまし汁	米 納豆 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ チンゲン菜 コーン ソーメン 長ねぎ	牛乳 人参のごまお焼き	519kcal 17.1g
10	月	牛乳 せんべい	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ 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 パセリ 玉子 オレンジ	牛乳 たぬきうどん	494kcal 15.7g
11	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 洋なし	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 ほうれん草 えのき茸 洋なし	牛乳 のり巻き(ツナ)	499kcal 14.7g
12	水	牛乳 せんべい	ご飯 チキンと大豆のトマト煮 もやしのおかか和え すまし汁	米 鶏肉 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ トマト パセリ もやし きゅうり 花かつお ソーメン 花ふ	牛乳 きなこごま団子	466kcal 17.7g
13	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 オレンジ カラスカレイの和風ムニエル 茹で豚と小松菜のサラダ	米 油揚げ ごぼう オレンジ カラスカレイ 人参 豚肉 小松菜 パプリカ	牛乳 さつま芋ようかん	456kcal 14.4g
14	金	牛乳 せんべい	たまごチャーハン スープ ブロッコリーと人参のツナサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 万能ねぎ チンゲン菜 えのき茸 ブロッコリー 人参 ツナフレーク	牛乳 鉄カルウエハース アップルゼリー	414kcal 14.1g
15	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 豚肉のバター正油炒め	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ わかめ 花ふ 粉豆腐 人参 玉子 ほうれん草	牛乳 チーズスコーン	490kcal 21.2g
17	月	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と肉野菜のあんかけ 大根のツナサラダ みそ汁 オレンジ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 きぬさや 焼ふ 大根 コーン ツナフレーク インゲン オレンジ	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	481kcal 18.0g
18	火	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース スープ 春野菜のマヨサラダ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース さつま芋 長ねぎ キャベツ スナップエンドウ 人参	牛乳 ジャムおからパン	474kcal 17.9g
19	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のクリームソース みそ汁 じゃが芋とほうれん草のソテー パナナ	米 鮭 玉ねぎ 牛乳 豆腐 油揚げ じゃが芋 ほうれん草 パプリカ パナナ	牛乳 スイートパンキン	474kcal 17.4g
20	木	牛乳 ビスケット	クマさんライス 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ スープ 【イベント献立】	米 花かつお 人参 グリンピース レーズン 豚肉 玉ねぎ 牛乳 マカロニ ブロッコリー コーン 水菜 わかめ	牛乳 小松菜チャーハン	526kcal 16.6g
21	金	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 白糸タラのカレーマヨ焼き 鶏肉と大根の煮物	米 しめじ 焼ふ オレンジ 白糸タラ カレー粉 玉ねぎ パセリ 鶏肉 大根 人参 インゲン	牛乳 レーズンドーナッツ	484kcal 16.6g
22	土	牛乳 ビスケット	納豆ご飯 かぼちゃのオムレツ チンゲン菜とコーンのサラダ すまし汁	米 納豆 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ チンゲン菜 コーン ソーメン 長ねぎ	牛乳 人参のごまお焼き	519kcal 17.1g
24	月	牛乳 せんべい	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ 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 パセリ 玉子 オレンジ	牛乳 たぬきうどん	494kcal 15.7g
25	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 洋なし	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 ほうれん草 えのき茸 洋なし	牛乳 のり巻き(ツナ)	499kcal 14.7g
26	水	牛乳 せんべい	ご飯 チキンと大豆のトマト煮 もやしのおかか和え すまし汁	米 鶏肉 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ トマト パセリ もやし きゅうり 花かつお ソーメン 花ふ	牛乳 きなこごま団子	466kcal 17.7g
27	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 オレンジ カラスカレイの和風ムニエル 茹で豚と小松菜のサラダ	米 油揚げ ごぼう オレンジ カラスカレイ 人参 豚肉 小松菜 パプリカ	牛乳 さつま芋ようかん	456kcal 14.4g
28	金	牛乳 せんべい	たまごチャーハン スープ ブロッコリーと人参のツナサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 万能ねぎ チンゲン菜 えのき茸 ブロッコリー 人参 ツナフレーク	牛乳 鉄カルウエハース アップルゼリー	414kcal 14.1g
29	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 豚肉のバター正油炒め	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ わかめ 花ふ 粉豆腐 人参 玉子 ほうれん草	牛乳 チーズスコーン	490kcal 21.2g
31	月	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と肉野菜のあんかけ 大根のツナサラダ みそ汁 オレンジ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 きぬさや 焼ふ 大根 コーン ツナフレーク インゲン オレンジ	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	481kcal 18.0g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2021



5月の献立



うらわボボロ保育園

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	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 豚肉のバター正油炒め	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ わかめ 花ふ 粉豆腐 人参 玉子 ほうれん草	牛乳 チーズスコーン	494kcal 21.3g
6	木	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ マカロニサラダ こいのぼりコーンハンバーグ 【イベント献立】	米 豚肉 コーン 豆乳 グリンピース アスパラ マカロニ ブロッコリー 人参 玉ねぎ わかめ	牛乳 小松菜チャーハン	512kcal 16.3g
7	金	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 白糸タラのカレーマヨ焼き 鶏肉と大根の煮物	米 しめじ 焼ふ オレンジ 白糸タラ カレー粉 玉ねぎ パセリ 鶏肉 大根 人参 インゲン	牛乳 レーズンドーナツ	493kcal 16.7g
8	土	牛乳 ビスケット	納豆ご飯 かぼちゃのオムレツ チンゲン菜とコーンのサラダ すまし汁	米 納豆 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ チンゲン菜 コーン ソーメン 長ねぎ	牛乳 人参のごまお焼き	523kcal 17.3g
10	月	牛乳 せんべい	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ 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 パセリ 玉子 オレンジ	牛乳 たぬきうどん	503kcal 15.9g
11	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 洋なし	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 ほうれん草 えのき茸 洋なし	牛乳 のり巻き(ツナ)	503kcal 14.7g
12	水	牛乳 せんべい	ご飯 チキンと大豆のトマト煮 もやしのおかか和え すまし汁	米 鶏肉 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ トマト パセリ もやし きゅうり 花かつお ソーメン 花ふ	牛乳 きなこごま団子	475kcal 17.8g
13	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 オレンジ カラスカレイの和風ムニエル 茹で豚と小松菜のサラダ	米 油揚げ ごぼう オレンジ カラスカレイ 人参 豚肉 小松菜 パプリカ	牛乳 さつま芋ようかん	460kcal 14.5g
14	金	牛乳 せんべい	たまごチャーハン スープ ブロッコリーと人参のツナサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 万能ねぎ チンゲン菜 えのき茸 ブロッコリー 人参 ツナフレーク	牛乳 鉄カルウエハース アップルゼリー	422kcal 14.3g
15	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 豚肉のバター正油炒め	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ わかめ 花ふ 粉豆腐 人参 玉子 ほうれん草	牛乳 チーズスコーン	494kcal 21.2g
17	月	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と肉野菜のあんかけ 大根のツナサラダ みそ汁 オレンジ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 きぬさや 焼ふ 大根 コーン ツナフレーク インゲン オレンジ	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	483kcal 18.1g
18	火	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース スープ 春野菜のマヨサラダ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース さつま芋 長ねぎ キャベツ スナップエンドウ 人参	牛乳 ジャムおからパン	482kcal 18.0g
19	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のクリームソース みそ汁 じゃが芋とほうれん草のソテー パナナ	米 鮭 玉ねぎ 牛乳 豆腐 油揚げ じゃが芋 ほうれん草 パプリカ パナナ	牛乳 スイートパンプキン	483kcal 17.6g
20	木	牛乳 ビスケット	クマさんライス 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ スープ 【イベント献立】	米 花かつお 人参 グリンピース レーズン 豚肉 玉ねぎ 牛乳 マカロニ ブロッコリー コーン 水菜 わかめ	牛乳 小松菜チャーハン	530kcal 16.7g
21	金	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 白糸タラのカレーマヨ焼き 鶏肉と大根の煮物	米 しめじ 焼ふ オレンジ 白糸タラ カレー粉 玉ねぎ パセリ 鶏肉 大根 人参 インゲン	牛乳 レーズンドーナツ	486kcal 16.7g
22	土	牛乳 ビスケット	納豆ご飯 かぼちゃのオムレツ チンゲン菜とコーンのサラダ すまし汁	米 納豆 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ チンゲン菜 コーン ソーメン 長ねぎ	牛乳 人参のごまお焼き	527kcal 17.2g
24	月	牛乳 せんべい	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ 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 パセリ 玉子 オレンジ	牛乳 たぬきうどん	503kcal 15.8g
25	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 洋なし	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 ほうれん草 えのき茸 洋なし	牛乳 のり巻き(ツナ)	503kcal 14.8g
26	水	牛乳 せんべい	ご飯 チキンと大豆のトマト煮 もやしのおかか和え すまし汁	米 鶏肉 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ トマト パセリ もやし きゅうり 花かつお ソーメン 花ふ	牛乳 きなこごま団子	468kcal 17.8g
27	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 オレンジ カラスカレイの和風ムニエル 茹で豚と小松菜のサラダ	米 油揚げ ごぼう オレンジ カラスカレイ 人参 豚肉 小松菜 パプリカ	牛乳 さつま芋ようかん	464kcal 14.5g
28	金	牛乳 せんべい	たまごチャーハン スープ ブロッコリーと人参のツナサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 万能ねぎ チンゲン菜 えのき茸 ブロッコリー 人参 ツナフレーク	牛乳 鉄カルウエハース アップルゼリー	422kcal 14.2g
29	土	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 豚肉のバター正油炒め	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ わかめ 花ふ 粉豆腐 人参 玉子 ほうれん草	牛乳 チーズスコーン	495kcal 21.3g
31	月	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と肉野菜のあんかけ 大根のツナサラダ みそ汁 オレンジ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 きぬさや 焼ふ 大根 コーン ツナフレーク インゲン オレンジ	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	490kcal 18.2g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2021



5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	土	ご飯 みそ汁 ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 豚肉のバター正油炒め	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ わかめ 花ふ 粉豆腐 人参 玉子 ほうれん草	牛乳 チーズスコーン	598kcal 25.9g
6	木	ご飯 スープ マカロニサラダ こいのぼりコーンハンバーグ 《イベント献立》	米 豚肉 コーン 豆乳 グリンピース アスパラ マカロニ ブロッコリー 人参 玉ねぎ わかめ	牛乳 小松菜チャーハン	661kcal 21.5g
7	金	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 白糸タラのカレーマヨ焼き 鶏肉と大根の煮物	米 しめじ 焼ふ オレンジ 白糸タラ カレー粉 玉ねぎ パセリ 鶏肉 大根 人参 インゲン	牛乳 レーズンドーナツ	591kcal 19.8g
8	土	納豆ご飯 かぼちゃのオムレツ チンゲン菜とコーンのサラダ すまし汁	米 納豆 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ チンゲン菜 コーン ソーメン 長ねぎ	牛乳 人参のごまお焼き	682kcal 22.7g
10	月	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ 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 パセリ 玉子 オレンジ	牛乳 たぬきうどん	650kcal 20.8g
11	火	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 洋なし	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 ほうれん草 えのき茸 洋なし	牛乳 のり巻き(ツナ)	655kcal 19.4g
12	水	ご飯 チキンと大豆のトマト煮 もやしのおかか和え すまし汁	米 鶏肉 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ トマト パセリ もやし きゅうり 花かつお ソーメン 花ふ	牛乳 きなこごま団子	567kcal 21.3g
13	木	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 オレンジ カラスカレイの和風ムニエル 茹で豚と小松菜のサラダ	米 油揚げ ごぼう オレンジ カラスカレイ 人参 豚肉 小松菜 パプリカ	牛乳 さつま芋ようかん	552kcal 16.8g
14	金	たまごチャーハン スープ ブロッコリーと人参のツナサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 万能ねぎ チンゲン菜 えのき茸 ブロッコリー 人参 ツナフレーク	牛乳 鉄カルウエハース アップルゼリー	497kcal 16.4g
15	土	ご飯 みそ汁 ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 豚肉のバター正油炒め	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ わかめ 花ふ 粉豆腐 人参 玉子 ほうれん草	牛乳 チーズスコーン	598kcal 25.8g
17	月	ご飯 豆腐と肉野菜のあんかけ 大根のツナサラダ みそ汁 オレンジ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 きぬさや 焼ふ 大根 コーン ツナフレーク インゲン オレンジ	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	587kcal 21.7g
18	火	スパゲッティミートソース スープ 春野菜のマヨサラダ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース さつま芋 長ねぎ キャベツ スナップエンドウ 人参	牛乳 ジャムおからパン	576kcal 21.4g
19	水	ご飯 鮭のクリームソース みそ汁 じゃが芋とほうれん草のソテー パナナ	米 鮭 玉ねぎ 牛乳 豆腐 油揚げ じゃが芋 ほうれん草 パプリカ パナナ	牛乳 スイートパンプキン	578kcal 20.8g
20	木	クマさんライス 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ スープ 《イベント献立》	米 花かつお 人参 グリンピース レーズン 豚肉 玉ねぎ 牛乳 マカロニ ブロッコリー コーン 水菜 わかめ	牛乳 小松菜チャーハン	691kcal 22.0g
21	金	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 白糸タラのカレーマヨ焼き 鶏肉と大根の煮物	米 しめじ 焼ふ オレンジ 白糸タラ カレー粉 玉ねぎ パセリ 鶏肉 大根 人参 インゲン	牛乳 レーズンドーナツ	591kcal 19.8g
22	土	納豆ご飯 かぼちゃのオムレツ チンゲン菜とコーンのサラダ すまし汁	米 納豆 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ チンゲン菜 コーン ソーメン 長ねぎ	牛乳 人参のごまお焼き	682kcal 22.7g
24	月	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ 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 パセリ 玉子 オレンジ	牛乳 たぬきうどん	650kcal 20.8g
25	火	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 洋なし	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 ほうれん草 えのき茸 洋なし	牛乳 のり巻き(ツナ)	655kcal 19.4g
26	水	ご飯 チキンと大豆のトマト煮 もやしのおかか和え すまし汁	米 鶏肉 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ トマト パセリ もやし きゅうり 花かつお ソーメン 花ふ	牛乳 きなこごま団子	567kcal 21.3g
27	木	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 オレンジ カラスカレイの和風ムニエル 茹で豚と小松菜のサラダ	米 油揚げ ごぼう オレンジ カラスカレイ 人参 豚肉 小松菜 パプリカ	牛乳 さつま芋ようかん	552kcal 16.8g
28	金	たまごチャーハン スープ ブロッコリーと人参のツナサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ 万能ねぎ チンゲン菜 えのき茸 ブロッコリー 人参 ツナフレーク	牛乳 鉄カルウエハース アップルゼリー	497kcal 16.4g
29	土	ご飯 みそ汁 ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 豚肉のバター正油炒め	米 豚肉 玉ねぎ パプリカ わかめ 花ふ 粉豆腐 人参 玉子 ほうれん草	牛乳 チーズスコーン	598kcal 25.8g
31	月	ご飯 豆腐と肉野菜のあんかけ 大根のツナサラダ みそ汁 オレンジ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 きぬさや 焼ふ 大根 コーン ツナフレーク インゲン オレンジ	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	587kcal 21.7g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。