

2021



8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
2	月	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
3	火	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
4	水	かゆペースト 人参ペースト バナナペースト	米 人参 バナナ
5	木	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
6	金	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
7	土	そうめんペースト さつま芋ペースト	ソーメン さつま芋
10	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
11	水	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
12	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
13	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
14	土	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
16	月	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
17	火	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
18	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
19	木	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
20	金	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
21	土	そうめんペースト さつま芋ペースト	ソーメン さつま芋
23	月	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
24	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
25	水	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
26	木	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
27	金	かゆペースト 人参ペースト バナナペースト	米 人参 バナナ
28	土	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
30	月	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
31	火	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草

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



8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
2	月	かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁	米 白糸タラ 小松菜 鶏肉 大根 人参 卵黄
3	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 ほうれん草のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク ほうれん草
4	水	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 玉ねぎのコトコト煮 パナナ	米 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ パナナ
5	木	かゆ 鶏肉とブロッコリーのトマト煮 人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 人参 焼ふ
6	金	かゆ カラスカレイの野菜煮 小松菜のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 小松菜 人参 卵黄
7	土	くたくたかき玉そうめん さつま芋のマッシュ	ソーメン 鶏肉 卵黄 キャベツ 人参 さつま芋
10	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 ピーマン かぼちゃ
11	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツのサラダ 豆乳スープ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 チンゲン菜 豆乳
12	木	鶏肉かゆ かぼちゃのほくほく煮 スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぶ
13	金	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 鶏肉とチンゲン菜の和え物 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 焼ふ
14	土	かゆ すまし汁 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮	米 鶏肉 ブロッコリー ピーマン インゲン 卵黄 小松菜
16	月	かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁	米 白糸タラ 小松菜 鶏肉 大根 人参 インゲン
17	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 ほうれん草のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 ほうれん草
18	水	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 鶏肉 卵黄 玉ねぎ なす パプリカ ピーマン 白菜 ソーメン
19	木	かゆ 鶏肉とブロッコリーのトマト煮 人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 人参 焼ふ
20	金	かゆ カラスカレイの野菜煮 小松菜のサラダ みそ汁 梨	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 小松菜 人参 卵黄 梨
21	土	くたくたかき玉そうめん さつま芋のマッシュ	ソーメン 鶏肉 卵黄 キャベツ 人参 さつま芋
23	月	かゆ 鶏肉のやわらか煮 豆腐サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 人参
24	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 パプリカ かぼちゃ
25	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツのサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり じゃが芋 チンゲン菜 ミルク
26	木	鶏肉かゆ かぼちゃのほくほく煮 スープ 梨	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 卵黄 梨
27	金	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 鶏肉とチンゲン菜の和え物 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 焼ふ パナナ
28	土	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 すまし汁	米 鶏肉 ブロッコリー パプリカ インゲン 卵黄 小松菜
30	月	かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁	米 白糸タラ 小松菜 鶏肉 大根 人参 卵黄
31	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 ほうれん草のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク ほうれん草

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



8月の献立



うらわボポロ保育園
後期 10~11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
2	月	かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁	米 白糸タラ 小松菜 鶏肉 大根 人参 玉子
3	火	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 ほうれん草とごぼうのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク ほうれん草 ごぼう
4	水	かゆ 豚肉と野菜のくたくた煮 玉ねぎのコトコト煮 バナナ	米 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ バナナ
5	木	かゆ 鶏肉とブロッコリーのトマト煮 大豆と野菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 人参 ごぼう 焼ふ
6	金	かゆ カラスカレイの野菜煮 小松菜のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 小松菜 人参 玉子
7	土	くたくたかき玉そうめん さつま芋のマッシュ	ソーメン 鶏肉 玉子 キャベツ 人参 ワカメ さつま芋
10	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 ピーマン かぼちゃ ワカメ
11	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツのサラダ 豆乳スープ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 スナップエンドウ チンゲン菜 豆乳
12	木	鶏肉かゆ かぼちゃのほくほく煮 スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぶ
13	金	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 鶏肉とチンゲン菜の和え物 みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 焼ふ
14	土	かゆ 豚肉とブロッコリーのやわらか煮 すまし汁	米 豚肉 ブロッコリー ピーマン インゲン 玉子 小松菜
16	月	かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁	米 白糸タラ 小松菜 鶏肉 大根 人参 インゲン
17	火	かゆ 豚肉とじゃが芋の豆乳煮 ほうれん草とごぼうのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 ほうれん草 ごぼう
18	水	かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 豚肉 玉子 玉ねぎ なす パプリカ ピーマン 白菜 ソーメン
19	木	かゆ 鶏肉とブロッコリーのトマト煮 大豆と野菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 人参 ごぼう 焼ふ
20	金	かゆ カラスカレイの野菜煮 小松菜のサラダ みそ汁 梨	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 小松菜 人参 玉子 梨
21	土	くたくたかき玉そうめん さつま芋のマッシュ	ソーメン 鶏肉 玉子 キャベツ 人参 ワカメ さつま芋
23	月	かゆ 豚肉のやわらか煮 豆腐サラダ	米 豚肉 玉ねぎ 豆腐 人参
24	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 パプリカ かぼちゃ ワカメ
25	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツのサラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり じゃが芋 チンゲン菜 ミルク
26	木	鶏肉かゆ かぼちゃのほくほく煮 スープ 梨	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 玉子 梨
27	金	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 鶏肉とチンゲン菜の和え物 みそ汁 バナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 焼ふ バナナ
28	土	かゆ 豚肉とブロッコリーのやわらか煮 すまし汁	米 豚肉 ブロッコリー パプリカ インゲン 玉子 小松菜
30	月	かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁	米 白糸タラ 小松菜 鶏肉 大根 人参 玉子
31	火	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 ほうれん草とごぼうのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク ほうれん草 ごぼう

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



8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		
2	月	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 小松菜 鶏肉 大根 人参 油揚げ 玉子 オレンジ	牛乳 フルーチェ 鉄カルシウムウエハース	442kcal 18.2g
3	火	牛乳 ビスケット	カレーライス 黄桃 ほうれん草とごぼうのごまサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ほうれん草 ごぼう 白いりごま 黄桃	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	494kcal 14.1g
4	水	牛乳 せんべい	ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもちこし パナナ (イベント献立)	中華めん 竹輪 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ウインナー パナナ ホットケーキミックス 牛乳 とうもろこし あおさ	牛乳 オレンジ かぼちゃ茶巾	473kcal 15.1g
5	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう こんにやく 焼ふ 油揚げ	牛乳 じゃが芋の ソフトクッキー	506kcal 20.8g
6	金	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 ヨーグルト カラスカレイの野菜炒め 小松菜とコーンのサラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 小松菜 人参 コーン 玉子 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 手作りプリン	475kcal 17.1g
7	土	牛乳 ビスケット	冷やし鶏ソーマン さつま芋と厚揚げの炒め煮 オレンジ	ソーマン 鶏肉 玉子 キャベツ 人参 ワカメ さつま芋 厚揚げ 枝豆 オレンジ	牛乳 ひき肉のピラフ	492kcal 18.7g
10	火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 ピーマン かぼちゃ 油揚げ ワカメ	牛乳 大豆きなこ焼き 鉄分強化チーズ	487kcal 20.6g
11	水	牛乳 ビスケット	なすのナポリタン キャベツのマヨサラダ 豆乳スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ なす グリンピース キャベツ きゅうり じゃが芋 チンゲン菜 牛乳	牛乳 中華おこわ風 炊き込みごはん	487kcal 17.6g
12	木	牛乳 せんべい	炊き込みピラフ かぼちゃコロケ スープ 洋なし	米 鶏肉 コーン かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク 人参 ブロッコリー かぶ 長ねぎ 洋なし	牛乳 小松菜ケーキ	508kcal 13.0g
13	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのケチャマヨ焼き 鶏ささみとチンゲン菜のサラダ みそ汁 みかん	米 助宗タラ 玉ねぎ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 きぬさや 焼ふ みかん	牛乳 パイン いももち	447kcal 17.0g
14	土	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のおか炒め 切干大根煮 すまし汁	米 豚肉 花かつお ブロッコリー ピーマン インゲン 切干大根 油揚げ 玉子 小松菜	牛乳 ツナのおやき風	511kcal 20.1g
16	月	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 みかん	米 白糸タラ チーズ 小松菜 鶏肉 大根 人参 インゲン 油揚げ みかん	牛乳 フルーチェ 鉄カルシウムウエハース	435kcal 17.3g
17	火	牛乳 せんべい	カレーライス 黄桃 ほうれん草とごぼうのごまサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 ほうれん草 ごぼう 白いりごま 黄桃	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	489kcal 14.3g
18	水	牛乳 ビスケット	タコさんライス 豚肉と夏野菜の玉子炒め すまし汁 ヨーグルト (イベント献立)	米 玉ねぎ ウインナー 竹輪 レーズン 豚肉 玉子 なす パプリカ ピーマン 白菜 ソーマン ヨーグルト	牛乳 オレンジ かぼちゃ茶巾	471kcal 17.3g
19	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう こんにやく 焼ふ 油揚げ	牛乳 じゃが芋の ソフトクッキー	505kcal 20.7g
20	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 梨 カラスカレイの野菜炒め 小松菜とコーンのサラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 小松菜 人参 コーン 玉子 長ねぎ 梨	牛乳 手作りプリン	461kcal 16.1g
21	土	牛乳 せんべい	冷やし鶏ソーマン さつま芋と厚揚げの炒め煮 オレンジ	ソーマン 鶏肉 玉子 キャベツ 人参 ワカメ さつま芋 厚揚げ 枝豆 オレンジ	牛乳 ひき肉のピラフ	491kcal 18.6g
23	月	牛乳 ビスケット	ハヤシライス お豆腐サラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース 豆腐 ツナフレーク 人参 コーン 白桃	牛乳 小豆ういろ	517kcal 16.3g
24	火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 パプリカ かぼちゃ 油揚げ ワカメ	牛乳 大豆きなこ焼き 鉄分強化チーズ	490kcal 20.5g
25	水	牛乳 ビスケット	なすのナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ なす グリンピース キャベツ きゅうり じゃが芋 チンゲン菜 牛乳	牛乳 中華おこわ風 炊き込みごはん	483kcal 17.1g
26	木	牛乳 せんべい	炊き込みピラフ かぼちゃコロケ スープ 梨	米 鶏肉 コーン かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク 人参 ブロッコリー 玉子 長ねぎ 梨	牛乳 小松菜ケーキ	512kcal 13.8g
27	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのケチャマヨ焼き 鶏ささみとチンゲン菜のサラダ みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 水菜 焼ふ パナナ	牛乳 パイン いももち	444kcal 17.0g
28	土	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のおか炒め 切干大根煮 すまし汁	米 豚肉 花かつお ブロッコリー パプリカ インゲン 切干大根 油揚げ 玉子 小松菜	牛乳 ツナのおやき風	511kcal 20.1g
30	月	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 小松菜 鶏肉 大根 人参 油揚げ 玉子 オレンジ	牛乳 フルーチェ 鉄カルシウムウエハース	443kcal 18.2g
31	火	牛乳 せんべい	カレーライス 黄桃 ほうれん草とごぼうのごまサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ほうれん草 ごぼう 白いりごま 黄桃	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	493kcal 14.1g

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



8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		
2	月	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 小松菜 鶏肉 大根 人参 油揚げ 玉子 オレンジ	牛乳 フルーチェ 鉄カルシウムウエハース	444kcal 18.3g
3	火	牛乳 ビスケット	カレーライス 黄桃 ほうれん草とごぼうのごまサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ほうれん草 ごぼう 白いりごま 黄桃	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	503kcal 14.2g
4	水	牛乳 せんべい	ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもちこし パナナ (イベント献立)	中華めん 竹輪 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ あおさ パナナ ホットケーキmix 牛乳 とうもろこし ウインナー	牛乳 オレンジ かぼちゃ茶巾	482kcal 15.2g
5	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう こんにゃく 焼ふ 油揚げ	牛乳 じゃが芋の ソフトクッキー	510kcal 20.9g
6	金	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん みそ汁 ヨーグルト カラスカレイの野菜炒め 小松菜とコーンのサラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 小松菜 人参 コーン 玉子 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 手作りプリン	484kcal 17.3g
7	土	牛乳 ビスケット	冷やし鶏ソウメン さつま芋と厚揚げの炒め煮 オレンジ	ソウメン 鶏肉 玉子 キャベツ 人参 ワカメ さつま芋 厚揚げ 枝豆 オレンジ	牛乳 ひき肉のピラフ	496kcal 18.7g
10	火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 ピーマン かぼちゃ 油揚げ ワカメ	牛乳 大豆きなこ焼き 鉄分強化チーズ	489kcal 20.7g
11	水	牛乳 ビスケット	なすのナポリタン キャベツのマヨサラダ 豆乳スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ なす グリンピース キャベツ スナッフエンドウ じゃが芋 チンゲン菜 豆乳	牛乳 中華おこわ風 炊き込みごはん	496kcal 17.7g
12	木	牛乳 せんべい	炊き込みピラフ かぼちゃコロッケ スープ 洋なし	米 鶏肉 コーン かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク 人参 ブロッコリー かぶ 長ねぎ 洋なし	牛乳 小松菜ケーキ	516kcal 13.1g
13	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラのケチャマヨ焼き 鶏ささみとチンゲン菜のサラダ みそ汁 みかん	米 助宗タラ 玉ねぎ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 きぬさや 焼ふ みかん	牛乳 パイン いももち	452kcal 17.2g
14	土	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のおかか炒め 切干大根煮 すまし汁	米 豚肉 花かつお ブロッコリー ピーマン インゲン 切干大根 油揚げ 玉子 小松菜	牛乳 ツナのおやき風	520kcal 20.3g
16	月	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 みかん	米 白糸タラ チーズ 小松菜 鶏肉 大根 人参 インゲン 油揚げ みかん	牛乳 フルーチェ 鉄カルシウムウエハース	439kcal 17.4g
17	火	牛乳 せんべい	カレーライス 黄桃 ほうれん草とごぼうのごまサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 ほうれん草 ごぼう 白いりごま 黄桃	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	491kcal 14.4g
18	水	牛乳 ビスケット	タコさんライス 豚肉と夏野菜の玉子炒め すまし汁 ヨーグルト (イベント献立)	米 玉ねぎ ウインナー 竹輪 レーズン 豚肉 玉子 なす パプリカ ピーマン 白菜 ソウメン ヨーグルト	牛乳 オレンジ かぼちゃ茶巾	480kcal 17.4g
19	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう こんにゃく 焼ふ 油揚げ	牛乳 じゃが芋の ソフトクッキー	514kcal 20.8g
20	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化! ふりかけごはん みそ汁 梨 カラスカレイの野菜炒め 小松菜とコーンのサラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 小松菜 人参 コーン 玉子 長ねぎ 梨	牛乳 手作りプリン	465kcal 16.3g
21	土	牛乳 せんべい	冷やし鶏ソウメン さつま芋と厚揚げの炒め煮 オレンジ	ソウメン 鶏肉 玉子 キャベツ 人参 ワカメ さつま芋 厚揚げ 枝豆 オレンジ	牛乳 ひき肉のピラフ	499kcal 18.8g
23	月	牛乳 ビスケット	ハヤシライス お豆腐サラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース 豆腐 ツナフレーク 人参 コーン 白桃	牛乳 小豆いろいろ	521kcal 16.4g
24	火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 パプリカ かぼちゃ 油揚げ ワカメ	牛乳 大豆きなこ焼き 鉄分強化チーズ	492kcal 20.6g
25	水	牛乳 ビスケット	なすのナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ なす グリンピース キャベツ きゅうり じゃが芋 チンゲン菜 牛乳	牛乳 中華おこわ風 炊き込みごはん	492kcal 17.2g
26	木	牛乳 せんべい	炊き込みピラフ かぼちゃコロッケ スープ 梨	米 鶏肉 コーン かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク 人参 ブロッコリー 玉子 長ねぎ 梨	牛乳 小松菜ケーキ	521kcal 13.9g
27	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラのケチャマヨ焼き 鶏ささみとチンゲン菜のサラダ みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 水菜 焼ふ パナナ	牛乳 パイン いももち	449kcal 17.2g
28	土	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のおかか炒め 切干大根煮 すまし汁	米 豚肉 花かつお ブロッコリー パプリカ インゲン 切干大根 油揚げ 玉子 小松菜	牛乳 ツナのおやき風	520kcal 20.3g
30	月	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 小松菜 鶏肉 大根 人参 油揚げ 玉子 オレンジ	牛乳 フルーチェ 鉄カルシウムウエハース	447kcal 18.3g
31	火	牛乳 せんべい	カレーライス 黄桃 ほうれん草とごぼうのごまサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ほうれん草 ごぼう 白いりごま 黄桃	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	495kcal 14.2g

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



8月の献立



うらわポポロ保育園

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		
2	月	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 小松菜 鶏肉 大根 人参 油揚げ 玉子 オレンジ	牛乳 フルーチェ 鉄カルシウムウエハース	535kcal 21.9g
3	火	カレーライス 黄桃 ほうれん草とごぼうのごまサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ほうれん草 ごぼう 白いりごま 黄桃	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	649kcal 18.7g
4	水	ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもちこし パナナ イベント献立	中華めん 竹輪 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ウインナー パナナ とうもろこし ホットケーキミックス 牛乳 あおさ	牛乳 オレンジ かぼちゃ茶巾	576kcal 17.8g
5	木	ご飯 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう こんにゃく 焼ふ 油揚げ	牛乳 じゃが芋の ソフトクッキー	619kcal 25.3g
6	金	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 ヨーグルト カラスカレイの野菜炒め 小松菜とコーンのサラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 小松菜 人参 コーン 玉子 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 手作りプリン	579kcal 20.4g
7	土	冷やし鶏ソーマン さつま芋と厚揚げの炒め煮 オレンジ	ソーマン 鶏肉 玉子 キャベツ 人参 ワカメ さつま芋 厚揚げ 枝豆 オレンジ	牛乳 ひき肉のピラフ	600kcal 22.5g
10	火	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 ピーマン かぼちゃ 油揚げ ワカメ	牛乳 大豆きなこ焼き 鉄分強化チーズ	595kcal 25.1g
11	水	なすのナポリタン キャベツのマヨサラダ 豆乳スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ なす グリンピース キャベツ スナップエンドウ じゃが芋 チンゲン菜 豆乳	牛乳 中華おこわ風 炊き込みごはん	594kcal 21.0g
12	木	炊き込みピラフ かぼちゃコロケ スープ 洋なし	米 鶏肉 コーン かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク 人参 ブロッコリー かぶ 長ねぎ 洋なし	牛乳 小松菜ケーキ	668kcal 17.3g
13	金	鉄分強化！ふりかけごはん タラのケチャマヨ焼き 鶏ささみとチンゲン菜のサラダ みそ汁 みかん	米 助宗タラ 玉ねぎ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 キヌサヤ 焼ふ みかん	牛乳 パイン いももち	541kcal 20.3g
14	土	ご飯 豚肉のおかか炒め 切干大根煮 すまし汁	米 豚肉 花かつお ブロッコリー ピーマン インゲン 切干大根 油揚げ 玉子 小松菜	牛乳 ツナのおやき風	627kcal 24.4g
16	月	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 みかん	米 白糸タラ チーズ 小松菜 鶏肉 大根 人参 インゲン 油揚げ みかん	牛乳 フルーチェ 鉄カルシウムウエハース	525kcal 20.7g
17	火	カレーライス 黄桃 ほうれん草とごぼうのごまサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 ほうれん草 ごぼう 白いりごま 黄桃	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	643kcal 19.0g
18	水	タコさんライス 豚肉と夏野菜の玉子炒め すまし汁 ヨーグルト イベント献立	米 玉ねぎ ウインナー 竹輪 レーズン 豚肉 玉子 なす パプリカ ピーマン 白菜 ソーマン ヨーグルト	牛乳 オレンジ かぼちゃ茶巾	573kcal 20.6g
19	木	ご飯 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー トマト 大豆 枝豆 人参 ごぼう こんにゃく 焼ふ 油揚げ	牛乳 じゃが芋の ソフトクッキー	619kcal 25.3g
20	金	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 梨 カラスカレイの野菜炒め 小松菜とコーンのサラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 小松菜 人参 コーン 玉子 長ねぎ 梨	牛乳 手作りプリン	559kcal 19.1g
21	土	冷やし鶏ソーマン さつま芋と厚揚げの炒め煮 オレンジ	ソーマン 鶏肉 玉子 キャベツ 人参 ワカメ さつま芋 厚揚げ 枝豆 オレンジ	牛乳 ひき肉のピラフ	600kcal 22.5g
23	月	ハヤシライス お豆腐サラダ 白桃	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース 豆腐 ツナフレーク 人参 コーン 白桃	牛乳 小豆いろいろ	680kcal 21.6g
24	火	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 パプリカ かぼちゃ 油揚げ ワカメ	牛乳 大豆きなこ焼き 鉄分強化チーズ	599kcal 25.0g
25	水	なすのナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ なす グリンピース キャベツ きゅうり じゃが芋 チンゲン菜 牛乳	牛乳 中華おこわ風 炊き込みごはん	589kcal 20.4g
26	木	炊き込みピラフ かぼちゃコロケ スープ 梨	米 鶏肉 コーン かぼちゃ 玉ねぎ ツナフレーク 人参 ブロッコリー 玉子 長ねぎ 梨	牛乳 小松菜ケーキ	674kcal 18.3g
27	金	鉄分強化！ふりかけごはん タラのケチャマヨ焼き 鶏ささみとチンゲン菜のサラダ みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 水菜 焼ふ パナナ	牛乳 パイン いももち	537kcal 20.3g
28	土	ご飯 豚肉のおかか炒め 切干大根煮 すまし汁	米 豚肉 花かつお ブロッコリー パプリカ インゲン 切干大根 油揚げ 玉子 小松菜	牛乳 ツナのおやき風	627kcal 24.4g
30	月	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 小松菜 鶏肉 大根 人参 油揚げ 玉子 オレンジ	牛乳 フルーチェ 鉄カルシウムウエハース	535kcal 21.9g
31	火	カレーライス 黄桃 ほうれん草とごぼうのごまサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ほうれん草 ごぼう 白いりごま 黄桃	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	649kcal 18.7g

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。