

2021



# 10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	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
2	土	かゆペースト タラペースト	米 スケソウタラ
4	月	かゆペースト かぼちゃペースト りんごペースト	米 かぼちゃ りんご
5	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
6	水	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
7	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
8	金	さつまいもかゆペースト キャベツペースト バナナペースト	米 さつまいも キャベツ バナナ
9	土	人参かゆペースト カレイペースト りんごペースト	米 人参 カラスカレイ りんご
11	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
12	火	かゆペースト 小松菜ペースト りんごペースト	米 小松菜 りんご
13	水	うどんペースト チンゲン菜ペースト	うどん チンゲン菜
14	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
15	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
16	土	かゆペースト タラペースト	米 スケソウタラ
18	月	かゆペースト かぼちゃペースト りんごペースト	米 かぼちゃ りんご
19	火	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
20	水	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
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 キャベツペースト バナナペースト	米 キャベツ バナナ
23	土	人参かゆペースト カレイペースト りんごペースト	米 人参 カラスカレイ りんご
25	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
26	火	かゆペースト 小松菜ペースト りんごペースト	米 小松菜 りんご
27	水	うどんペースト チンゲン菜ペースト	うどん チンゲン菜
28	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
29	金	人参かゆペースト かぼちゃペースト バナナペースト	米 人参 かぼちゃ バナナ
30	土	かゆペースト タラペースト	米 スケソウタラ

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



## 10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	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり
2	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 鶏肉と人参のだし煮 すまし汁	米 助宗タラ トマト 鶏肉 人参 玉ねぎ
4	月	かゆ 鮭と玉ねぎのミルク煮 かぼちゃサラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ ミルク かぼちゃ きゅうり 卵黄 りんご
5	火	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 玉ねぎとピーマンのだし煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 花ふ
6	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜のサラダ ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 さつま芋 ミルク
7	木	かゆ 白糸タラと野菜のとろとろ煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ ピーマン 卵黄 人参 玉ねぎ
8	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 パナナ	米 さつま芋 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参 パナナ
9	土	人参かゆ 高野豆腐と鶏肉のコトコト煮 カラスカレイのトマト煮 すまし汁 りんご	米 人参 カラスカレイ トマト 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 りんご
11	月	かゆ ジャガ芋の玉子とじ煮 豆腐ときゅうりのサラダ みそ汁	米 ジャガ芋 玉ねぎ ほうれん草 卵黄 豆腐 きゅうり 人参 インゲン
12	火	かゆ 助宗タラとキャベツのやわらか煮 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 りんご	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ りんご
13	水	鶏肉と野菜のくたくた味噌うどん 人参のだし煮	うどん 鶏肉 かぼちゃ 大根 チンゲン菜 人参
14	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参
15	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり
16	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 鶏肉と人参のだし煮 すまし汁	米 助宗タラ トマト 鶏肉 人参 玉ねぎ
18	月	かゆ 鮭と玉ねぎのミルク煮 かぼちゃサラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ ミルク かぼちゃ きゅうり 卵黄 りんご
19	火	かゆ 豆腐と鶏肉のコトコト煮 玉ねぎとピーマンのだし煮 みそ汁	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 花ふ
20	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜のサラダ ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 さつま芋 ミルク
21	木	かゆ 白糸タラと野菜のとろとろ煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ ピーマン 卵黄 人参 玉ねぎ
22	金	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ パナナ	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 パナナ
23	土	人参かゆ 高野豆腐と鶏肉のコトコト煮 カラスカレイのトマト煮 すまし汁 りんご	米 人参 カラスカレイ トマト 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 りんご
25	月	かゆ ジャガ芋の玉子とじ煮 豆腐ときゅうりのサラダ みそ汁	米 ジャガ芋 玉ねぎ ほうれん草 卵黄 豆腐 きゅうり 人参 インゲン
26	火	かゆ 助宗タラとキャベツのやわらか煮 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 りんご	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ りんご
27	水	鶏肉と野菜のくたくた味噌うどん 人参のだし煮	うどん 鶏肉 かぼちゃ 大根 チンゲン菜 人参
28	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参
29	金	鶏肉と人参のかゆ かぼちゃのミルク煮 パナナ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク パナナ
30	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 鶏肉と人参のだし煮 すまし汁	米 助宗タラ トマト 鶏肉 人参 玉ねぎ

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



## 10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	金	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり もやし
2	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 鶏肉と人参のだし煮 すまし汁	米 助宗タラ トマト 鶏肉 人参 玉ねぎ
4	月	かゆ 鮭と玉ねぎのミルク煮 かぼちゃサラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ ミルク かぼちゃ きゅうり 玉子 りんご
5	火	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 玉ねぎとピーマンのだし煮 みそ汁	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 花ふ ワカメ
6	水	かゆ もやしとチンゲン菜のサラダ 鶏肉と玉ねぎの煮物 ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 さつまいも ミルク
7	木	かゆ 白糸タラと野菜のとろとろ煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ しめじ ピーマン えのき茸 玉子 ごぼう 人参 玉ねぎ
8	金	さつまいもかゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ バナナ	米 さつまいも 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参 バナナ
9	土	人参かゆ カラスカレイのトマト煮 高野豆腐と豚肉のコトコト煮 すまし汁 りんご	米 人参 カラスカレイ トマト 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 玉子 ワカメ りんご
11	月	かゆ じゃが芋の玉子とじ煮 豆腐ときゅうりのサラダ みそ汁	米 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 玉子 豆腐 きゅうり 人参 インゲン
12	火	かゆ 助宗タラとキャベツのやわらか煮 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 りんご	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ りんご
13	水	豚肉と野菜のくたくた味噌うどん 人参と大豆のだし煮	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 チンゲン菜 人参 大豆
14	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参
15	金	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり もやし
16	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 鶏肉と人参のだし煮 すまし汁	米 助宗タラ トマト 鶏肉 人参 玉ねぎ
18	月	かゆ 鮭と玉ねぎのミルク煮 かぼちゃサラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ ミルク かぼちゃ きゅうり 玉子 りんご
19	火	かゆ 豆腐と豚肉のコトコト煮 玉ねぎとピーマンのだし煮 みそ汁	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 花ふ ワカメ
20	水	かゆ もやしとチンゲン菜のサラダ 鶏肉と玉ねぎの煮物 ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 さつまいも ミルク
21	木	かゆ 白糸タラと野菜のとろとろ煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ しめじ ピーマン えのき茸 玉子 ごぼう 人参 玉ねぎ
22	金	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ バナナ	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 バナナ
23	土	人参かゆ カラスカレイのトマト煮 高野豆腐と豚肉のコトコト煮 すまし汁 りんご	米 人参 カラスカレイ トマト 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 玉子 ワカメ りんご
25	月	かゆ じゃが芋の玉子とじ煮 豆腐ときゅうりのサラダ みそ汁	米 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 玉子 豆腐 きゅうり 人参 インゲン
26	火	かゆ 助宗タラとキャベツのやわらか煮 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 りんご	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ りんご
27	水	豚肉と野菜のくたくた味噌うどん 人参と大豆のだし煮	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 チンゲン菜 人参 大豆
28	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参
29	金	鶏肉と人参のかゆ スープ かぼちゃのミルク煮 バナナ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク もやし バナナ
30	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 鶏肉と人参のだし煮 すまし汁	米 助宗タラ トマト 鶏肉 人参 玉ねぎ

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



# 10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	金	牛乳 せんべい	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 人参 白菜 きゅうり もやし 長ねぎ	牛乳 パイン キャラメルポテト	468kcal 14.8g
2	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 助宗タラ トマト 切干大根 鶏肉 人参 グリンピース 玉ねぎ 水菜 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	483kcal 18.5g
4	月	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけご飯 スープ りんご 鮭のクリームソース かぼちゃサラダ	米 鮭 玉ねぎ 牛乳 パセリ かぼちゃ きゅうり コーン 玉子 りんご	牛乳 小松菜のおやき風	483kcal 16.3g
5	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のソテー みそ汁 オレンジ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 枝豆 ツナフレーク 玉ねぎ ビーマン 花ふ、ワカメ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	504kcal 19.6g
6	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン もやしサラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし チンゲン菜 さつまいろ コーン 牛乳	牛乳 トマト 人参おかかおにぎり	469kcal 15.1g
7	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのきのこあんかけ ごぼうたまごサラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ しめじ えのき茸 ビーマン ごぼう 人参 玉子 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 おからドーナツ	474kcal 17.9g
8	金	牛乳 せんべい	さつまいろのコロコロおにぎり 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ パナナ <b>【イベント献立】</b>	米 さつまいろ しいり胡麻 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 パナナ	牛乳 白桃 かぼちやもち	494kcal 13.3g
9	土	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 カラスカレイのコーン焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 りんご	米 ひじき 人参 カラスカレイ コーン パセリ トマト 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 ワカメ りんご	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	506kcal 18.2g
11	月	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん スパニッシュオムレツ お豆腐サラダ みそ汁	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ 玉子 ほうれん草 豆腐 きゅうり 人参 油揚げ インゲン	牛乳 ジューシー (沖縄風ご飯)	495kcal 17.8g
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのカレー風味唐揚げ 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 りんご	米 助宗タラ カレー粉 キャベツ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ なめこ りんご	牛乳 杏仁豆腐風	439kcal 16.0g
13	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 ヨーグルト	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 チンゲン菜 油揚げ ひじき 人参 大豆 ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	458kcal 22.5g
14	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー 人参 グリンピース キャベツ コーン オレンジ	牛乳 きなこごま団子	495kcal 15.2g
15	金	牛乳 せんべい	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 人参 白菜 きゅうり もやし 長ねぎ	牛乳 パイン キャラメルポテト	468kcal 14.8g
16	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 助宗タラ トマト 切干大根 鶏肉 人参 グリンピース 玉ねぎ 水菜 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	483kcal 18.5g
18	月	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけご飯 スープ りんご 鮭のクリームソース かぼちゃサラダ	米 鮭 玉ねぎ 牛乳 パセリ かぼちゃ きゅうり コーン 玉子 りんご	牛乳 小松菜のおやき風	483kcal 16.3g
19	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のソテー みそ汁 オレンジ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 枝豆 ツナフレーク 玉ねぎ ビーマン 花ふ、ワカメ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	504kcal 19.6g
20	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン もやしサラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし チンゲン菜 さつまいろ コーン 牛乳	牛乳 トマト 人参おかかおにぎり	469kcal 15.1g
21	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのきのこあんかけ ごぼうたまごサラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ しめじ えのき茸 ビーマン ごぼう 人参 玉子 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 おからドーナツ	474kcal 17.9g
22	金	牛乳 せんべい	ヒーローライス 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ パナナ <b>【イベント献立】</b>	米 ハム 玉ねぎ 竹輪 レーズン 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 パナナ	牛乳 白桃 かぼちやもち	514kcal 14.8g
23	土	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 カラスカレイのコーン焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 りんご	米 ひじき 人参 カラスカレイ コーン パセリ トマト 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 ワカメ りんご	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	506kcal 18.2g
25	月	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん スパニッシュオムレツ お豆腐サラダ みそ汁	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ 玉子 ほうれん草 豆腐 きゅうり 人参 油揚げ インゲン	牛乳 ジューシー (沖縄風ご飯)	495kcal 17.8g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのカレー風味唐揚げ 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 りんご	米 助宗タラ カレー粉 キャベツ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ なめこ りんご	牛乳 杏仁豆腐風	439kcal 16.0g
27	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 ヨーグルト	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 チンゲン菜 油揚げ ひじき 人参 大豆 ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	458kcal 22.5g
28	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー 人参 グリンピース キャベツ コーン オレンジ	牛乳 きなこごま団子	495kcal 15.2g
29	金	牛乳 せんべい	ハロウィンライス スープ パナナ かぼちやのツナグラタン風 <b>【イベント献立】</b>	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ かぼちや ツナフレーク マカロニ 牛乳 もやし 長ねぎ パナナ	牛乳 おぼけの スイートポテト	493kcal 12.0g
30	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 助宗タラ トマト 切干大根 鶏肉 人参 グリンピース 玉ねぎ 水菜 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	483kcal 18.5g

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



## 10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	金	牛乳 せんべい	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 人参 白菜 きゅうり もやし 長ねぎ	牛乳 バイン カラメルポテト	470kcal 14.9g
2	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 助宗タラ トマト 切干大根 鶏肉 人参 グリンピース 玉ねぎ 水菜 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	491kcal 18.6g
4	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけご飯 スープ りんご 鮭のクリームソース かぼちゃサラダ	米 鮭 玉ねぎ 牛乳 パセリ かぼちゃ きゅうり コーン 玉子 りんご	牛乳 小松菜のおやき風	492kcal 16.4g
5	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のソテー みそ汁 オレンジ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 枝豆 ツナフレック 玉ねぎ ビーマン 花ふ ワカメ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	509kcal 19.7g
6	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン もやしサラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし チンゲン菜 さつまい コーン 牛乳	牛乳 トマト 人参おかかおにぎり	478kcal 15.3g
7	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのきのこあんかけ ごぼうたまごサラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ しめじ えのき茸 ビーマン ごぼう 人参 玉子 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 おからドーナツ	478kcal 18.0g
8	金	牛乳 せんべい	さつまいのコロコロおにぎり 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ パナナ <b>【イベント献立】</b>	米 さつまい しいり胡麻 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 パナナ	牛乳 白桃 かぼちゃもち	496kcal 13.3g
9	土	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 カラスカレイのコーン焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 りんご	米 ひじき 人参 カラスカレイ コーン パセリ トマト 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 ワカメ りんご	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	514kcal 18.3g
11	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん スパニッシュオムレツ お豆腐サラダ みそ汁	米 じゃが芋 ツナフレック 玉ねぎ 玉子 ほうれん草 豆腐 きゅうり 人参 油揚げ インゲン	牛乳 ジューシー (沖縄風ご飯)	504kcal 17.9g
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのカレー風味唐揚げ 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 りんご	米 助宗タラ カレー粉 キャベツ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ なめこ りんご	牛乳 杏仁豆腐風	444kcal 16.1g
13	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 ヨーグルト	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 チンゲン菜 油揚げ ひじき 人参 大豆 ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	466kcal 22.7g
14	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー 人参 グリンピース キャベツ コーン オレンジ	牛乳 きなごま団子	499kcal 15.3g
15	金	牛乳 せんべい	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 人参 白菜 きゅうり もやし 長ねぎ	牛乳 バイン カラメルポテト	470kcal 14.9g
16	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 助宗タラ トマト 切干大根 鶏肉 人参 グリンピース 玉ねぎ 水菜 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	491kcal 18.6g
18	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけご飯 スープ りんご 鮭のクリームソース かぼちゃサラダ	米 鮭 玉ねぎ 牛乳 パセリ かぼちゃ きゅうり コーン 玉子 りんご	牛乳 小松菜のおやき風	492kcal 16.4g
19	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のソテー みそ汁 オレンジ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 枝豆 ツナフレック 玉ねぎ ビーマン 花ふ ワカメ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	509kcal 19.7g
20	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン もやしサラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし チンゲン菜 さつまい コーン 牛乳	牛乳 トマト 人参おかかおにぎり	478kcal 15.3g
21	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのきのこあんかけ ごぼうたまごサラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ しめじ えのき茸 ビーマン ごぼう 人参 玉子 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 おからドーナツ	478kcal 18.0g
22	金	牛乳 せんべい	ヒーローライス 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ パナナ <b>【イベント献立】</b>	米 ハム 玉ねぎ 竹輪 レーズン 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 パナナ	牛乳 白桃 かぼちゃもち	516kcal 14.9g
23	土	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 カラスカレイのコーン焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 りんご	米 ひじき 人参 カラスカレイ コーン パセリ トマト 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 ワカメ りんご	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	514kcal 18.3g
25	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん スパニッシュオムレツ お豆腐サラダ みそ汁	米 じゃが芋 ツナフレック 玉ねぎ 玉子 ほうれん草 豆腐 きゅうり 人参 油揚げ インゲン	牛乳 ジューシー (沖縄風ご飯)	504kcal 17.9g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのカレー風味唐揚げ 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 りんご	米 助宗タラ カレー粉 キャベツ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ なめこ りんご	牛乳 杏仁豆腐風	444kcal 16.1g
27	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 ヨーグルト	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 チンゲン菜 油揚げ ひじき 人参 大豆 ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	466kcal 22.7g
28	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー 人参 グリンピース キャベツ コーン オレンジ	牛乳 きなごま団子	499kcal 15.3g
29	金	牛乳 せんべい	ハロウィンライス スープ パナナ かぼちゃのツナグラタン風 <b>【イベント献立】</b>	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ かぼちゃ ツナフレック マカロニ 牛乳 もやし 長ねぎ パナナ	牛乳 おばけの スイートポテト	495kcal 12.1g
30	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 助宗タラ トマト 切干大根 鶏肉 人参 グリンピース 玉ねぎ 水菜 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	491kcal 18.6g

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。



## 10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		
1	金	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 人参 白菜 きゅうり もやし 長ねぎ	牛乳 パイン カラメルポテト	570kcal 17.4g
2	土	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 助宗タラ トマト 切干大根 鶏肉 人参 グリンピース 玉ねぎ 水菜 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	588kcal 22.3g
4	月	鉄分強化!ふりかけご飯 スープ りんご 鮭のクリームソース かぼちゃサラダ	米 鮭 玉ねぎ 牛乳 パセリ かぼちゃ きゅうり コーン 玉子 りんご	牛乳 小松菜のおやき風	590kcal 19.4g
5	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のソテー みそ汁 オレンジ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 枝豆 ツナフレーク 玉ねぎ ビーマン 花ふ ワカメ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	617kcal 23.7g
6	水	スパゲティナポリタン もやしサラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし チンゲン菜 さつま芋 コーン 牛乳	牛乳 トマト 人参おかおにぎり	571kcal 17.8g
7	木	ご飯 白糸タラのきのこあんかけ ごぼうたまごサラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ しめじ えのき茸 ビーマン ごぼう 人参 玉子 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 おからドーナツ	576kcal 21.5g
8	金	さつま芋のコロコロおにぎり 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ パナナ <b>(イベント献立)</b>	米 さつま芋 しい胡麻 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 パナナ	牛乳 白桃 かぼちゃもち	650kcal 17.6g
9	土	ひじきご飯 カラスカレイのコーン焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 りんご	米 ひじき 人参 カラスカレイ コーン パセリ トマト 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 ワカメ りんご	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	619kcal 21.8g
11	月	鉄分強化!ふりかけごはん スパニッシュオムレツ お豆腐サラダ みそ汁	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ 玉子 ほうれん草 豆腐 きゅうり 人参 油揚げ インゲン	牛乳 ジューシー (沖縄風ご飯)	651kcal 23.7g
12	火	ご飯 助宗タラのカレー風味唐揚げ 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 りんご	米 助宗タラ カレー粉 キャベツ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ なめこ りんご	牛乳 杏仁豆腐風	530kcal 18.9g
13	水	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 ヨーグルト	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 チンゲン菜 油揚げ ひじき 人参 大豆 ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	556kcal 27.7g
14	木	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー 人参 グリンピース キャベツ コーン オレンジ	牛乳 きなごごま団子	604kcal 17.9g
15	金	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 人参 白菜 きゅうり もやし 長ねぎ	牛乳 パイン カラメルポテト	570kcal 17.4g
16	土	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 助宗タラ トマト 切干大根 鶏肉 人参 グリンピース 玉ねぎ 水菜 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	588kcal 22.3g
18	月	鉄分強化!ふりかけご飯 スープ りんご 鮭のクリームソース かぼちゃサラダ	米 鮭 玉ねぎ 牛乳 パセリ かぼちゃ きゅうり コーン 玉子 りんご	牛乳 小松菜のおやき風	590kcal 19.4g
19	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のソテー みそ汁 オレンジ	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 枝豆 ツナフレーク 玉ねぎ ビーマン 花ふ ワカメ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	617kcal 23.7g
20	水	スパゲティナポリタン もやしサラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし チンゲン菜 さつま芋 コーン 牛乳	牛乳 トマト 人参おかおにぎり	571kcal 17.8g
21	木	ご飯 白糸タラのきのこあんかけ ごぼうたまごサラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ しめじ えのき茸 ビーマン ごぼう 人参 玉子 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 おからドーナツ	576kcal 21.5g
22	金	ヒーローライス 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ パナナ <b>(イベント献立)</b>	米 ハム 玉ねぎ 竹輪 レーズン 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ スパゲッティ きゅうり 人参 パナナ	牛乳 白桃 かぼちゃもち	676kcal 19.7g
23	土	ひじきご飯 カラスカレイのコーン焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 りんご	米 ひじき 人参 カラスカレイ コーン パセリ トマト 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ グリンピース 玉子 ワカメ りんご	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	619kcal 21.8g
25	月	鉄分強化!ふりかけごはん スパニッシュオムレツ お豆腐サラダ みそ汁	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ 玉子 ほうれん草 豆腐 きゅうり 人参 油揚げ インゲン	牛乳 ジューシー (沖縄風ご飯)	651kcal 23.7g
26	火	ご飯 助宗タラのカレー風味唐揚げ 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 りんご	米 助宗タラ カレー粉 キャベツ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ なめこ りんご	牛乳 杏仁豆腐風	530kcal 18.9g
27	水	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 ヨーグルト	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 チンゲン菜 油揚げ ひじき 人参 大豆 ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	556kcal 27.7g
28	木	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー 人参 グリンピース キャベツ コーン オレンジ	牛乳 きなごごま団子	604kcal 17.9g
29	金	ハロウィンライス スープ パナナ かぼちゃのツナグラタン風 <b>(イベント献立)</b>	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ かぼちゃ ツナフレーク マカロニ 牛乳 もやし 長ねぎ パナナ	牛乳 おばけの スイートポテト	648kcal 15.9g
30	土	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 助宗タラ トマト 切干大根 鶏肉 人参 グリンピース 玉ねぎ 水菜 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	588kcal 22.3g

栄養士 柴田あや