

2021



11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 ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
2	火	かゆペースト 豆腐ペースト りんごペースト	米 豆腐 りんご
4	木	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
5	金	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
6	土	かゆペースト 人参ペースト りんごペースト	米 人参 りんご
8	月	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
9	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
10	水	うどんペースト 小松菜ペースト	うどん 小松菜
11	木	かゆペースト かぶペースト りんごペースト	米 かぶ りんご
12	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
13	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
15	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
16	火	かゆペースト さつま芋ペースト りんごペースト	米 さつま芋 りんご
17	水	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
18	木	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
19	金	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
20	土	かゆペースト 人参ペースト りんごペースト	米 人参 りんご
22	月	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
24	水	うどんペースト 小松菜ペースト	うどん 小松菜
25	木	かゆペースト かぶペースト りんごペースト	米 かぶ りんご
26	金	かゆペースト 大根ペースト バナナペースト	米 大根 バナナ
27	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
29	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
30	火	かゆペースト 豆腐ペースト りんごペースト	米 豆腐 りんご

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



11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 鮭とほうれん草のミルク煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク 白菜 人参 インゲン
2	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 さつまいのマッシュ りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまい りんご
4	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 卵黄
5	金	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 鶏肉 じゃが芋 人参 卵黄 焼ふ
6	土	かゆ 鶏肉と白菜のとろみ煮 きゅうりのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 りんご
8	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 ほうれん草とトマトのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ さつまい 人参 ブロッコリー ミルク ほうれん草 トマト
9	火	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	米 助宗タラ かぼちゃ ピーマン 鶏肉 チンゲン菜 人参 豆腐
10	水	鶏肉と野菜のくたくたうどん 玉ねぎのとろみ煮	うどん 鶏肉 大根 人参 小松菜 玉ねぎ
11	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜と人参のサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 卵黄 白菜 人参 かぶ りんご
12	金	かゆ 鶏肉と豆腐のトマト煮 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁 バナナ	米 鶏肉 豆腐 トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 卵黄 バナナ
13	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 さつまいのサラダ みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 さつまい 花ふ
15	月	かゆ 鮭とほうれん草のミルク煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク 白菜 人参 インゲン
16	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 さつまいのマッシュ りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまい りんご
17	水	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 キャベツときゅうりのサラダ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク キャベツ きゅうり
18	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 卵黄
19	金	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 鶏肉 じゃが芋 人参 卵黄 焼ふ
20	土	かゆ 鶏肉と白菜のとろみ煮 きゅうりのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 りんご
22	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 ほうれん草とトマトのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ さつまい 人参 ブロッコリー ミルク ほうれん草 トマト
24	水	鶏肉と野菜のくたくたうどん 高野豆腐と玉ねぎのとろみ煮	うどん 鶏肉 大根 人参 小松菜 高野豆腐 玉ねぎ
25	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜と人参のサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 卵黄 白菜 人参 かぶ りんご
26	金	かゆ 鶏肉と豆腐のトマト煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 豆腐 キャベツ トマト 玉ねぎ 大根 卵黄 バナナ
27	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 さつまいのサラダ みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 さつまい 花ふ
29	月	かゆ 鮭とほうれん草のミルク煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク 白菜 人参 インゲン
30	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 さつまいのマッシュ りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまい りんご

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



11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 鮭とほうれん草のミルク煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク 白菜 人参 インゲン
2	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 さつまいものマッシュ すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまいも ワカメ りんご
4	木	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 玉子 ワカメ
5	金	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 豚肉とじゃが芋のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ
6	土	かゆ 鶏肉と白菜のとろみ煮 きゅうりのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 りんご
8	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 ほうれん草とトマトのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ さつまいも 人参 ブロッコリー ミルク ほうれん草 トマト
9	火	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 豚肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	米 助宗タラ れんこん かぼちゃ ピーマン 豚肉 チンゲン菜 人参 豆腐 ごぼう
10	水	豚肉と野菜のくたくたうどん 玉ねぎとえのきのとろみ煮	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 玉ねぎ えのき茸
11	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜と人参のサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 白菜 人参 かぶ りんご
12	金	かゆ 豚肉と豆腐のトマト煮 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁 バナナ	米 豚肉 豆腐 トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 玉子 バナナ
13	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 さつまいもの豆サラダ みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 さつまいも 大豆 花ふ
15	月	かゆ 鮭とほうれん草のミルク煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク 白菜 人参 インゲン
16	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 さつまいものマッシュ すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまいも ワカメ りんご
17	水	かゆ 豚肉と大豆のミルク煮 キャベツともやしのサラダ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆 ミルク キャベツ もやし きゅうり
18	木	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 玉子 ワカメ
19	金	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 豚肉とじゃが芋のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ
20	土	かゆ 鶏肉と白菜のとろみ煮 きゅうりのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 りんご
22	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 ほうれん草とトマトのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ さつまいも 人参 ブロッコリー ミルク ほうれん草 トマト
24	水	豚肉と野菜のくたくたうどん 高野豆腐と野菜のとろみ煮	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 高野豆腐 玉ねぎ えのき茸
25	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜と人参のサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 白菜 人参 かぶ りんご
26	金	かゆ 豚肉と豆腐のトマト煮 すまし汁 バナナ	米 豚肉 豆腐 キャベツ トマト しめじ 玉ねぎ 大根 玉子 バナナ
27	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 さつまいもの豆サラダ みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 さつまいも 大豆 花ふ
29	月	かゆ 鮭とほうれん草のミルク煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク 白菜 人参 インゲン
30	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 さつまいものマッシュ すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまいも ワカメ りんご

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



11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 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	477kcal 18.2g
2	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	477kcal 15.2g
4	木	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 白菜 玉子 長ねぎ ワカメ	牛乳 納豆巻き	507kcal 21.3g
5	金	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 生姜 玉ねぎ パセリ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ オレンジ	牛乳 白桃ケーキ	489kcal 16.5g
6	土	牛乳 せんべい	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 長ねぎ 春雨 きゅうり いり胡麻 大根 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートパンブキン	435kcal 13.9g
8	月	牛乳 ビスケット	コーンピラフ 鶏肉とさつま芋のクリームシチュー ほうれん草とトマトのサラダ オレンジ	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 ブロッコリー シチューミクス 牛乳 ほうれん草 トマト オレンジ	牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	498kcal 17.2g
9	火	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラと野菜の甘辛焼き 茹で豚とチンゲン菜のサラダ みそ汁 柿	米 助宗タラ れんこん かぼちゃ ピーマン いり胡麻 豚肉 チンゲン菜 人参 豆腐 ごぼう 柿	牛乳 米粉のドーナツ	478kcal 16.5g
10	水	牛乳 ビスケット	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ えのき茸 グリンピース ヨーグルト	牛乳 カレーピラフ	513kcal 16.4g
11	木	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 白菜 人参 すり胡麻 かぶ 長ねぎ りんご	牛乳 メロンパン	513kcal 16.4g
12	金	牛乳 ビスケット	花ちらし寿司 につこりハンバーグ すまし汁 バナナ 《イベント献立》	米 ツナフレーク きゅうり コーン 玉ねぎ 豚肉 豆腐 人参 枝豆 キャベツ トマト 大根 玉子 パナナ	牛乳 ジャムパン パイン	491kcal 18.0g
13	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつまいもの豆サラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 花ふ 水菜 オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	491kcal 17.3g
15	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	477kcal 18.2g
16	火	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	477kcal 15.1g
17	水	牛乳 ビスケット	大豆入りカレーライス キャベツともやしのサラダ 柿	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー キャベツ もやし きゅうり 柿	牛乳 バナナ サクサクおふラスク	506kcal 17.3g
18	木	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 白菜 玉子 長ねぎ ワカメ	牛乳 納豆巻き	507kcal 21.3g
19	金	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 生姜 玉ねぎ パセリ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ オレンジ	牛乳 白桃ケーキ	489kcal 16.5g
20	土	牛乳 せんべい	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 長ねぎ 春雨 きゅうり いり胡麻 大根 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートパンブキン	435kcal 13.9g
22	月	牛乳 ビスケット	コーンピラフ 鶏肉とさつま芋のクリームシチュー ほうれん草とトマトのサラダ オレンジ	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 ブロッコリー シチューミクス 牛乳 ほうれん草 トマト オレンジ	牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	498kcal 17.2g
24	水	牛乳 せんべい	肉うどん 揚げ高野豆腐のきのこあんかけ オレンジ	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 高野豆腐 玉ねぎ えのき茸 グリンピース オレンジ	牛乳 カレーピラフ	483kcal 18.3g
25	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 白菜 人参 すり胡麻 かぶ 長ねぎ りんご	牛乳 メロンパン	513kcal 16.4g
26	金	牛乳 せんべい	こぎつねご飯 お豆腐ハンバーグ すまし汁 バナナ 《イベント献立》	米 しめじ 油揚げ 枝豆 ミートボール 刻みのり 玉ねぎ 豚肉 豆腐 キャベツ トマト 大根 玉子 パナナ	牛乳 ジャムパン パイン	484kcal 18.4g
27	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつまいもの豆サラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 花ふ 水菜 オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	492kcal 17.3g
29	月	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	477kcal 18.2g
30	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	477kcal 15.2g

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



11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 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	485kcal 18.3g
2	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	482kcal 15.3g
4	木	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 白菜 玉子 長ねぎ ワカメ	牛乳 納豆巻き	516kcal 21.5g
5	金	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 生姜 玉ねぎ パセリ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ オレンジ	牛乳 白桃ケーキ	493kcal 16.6g
6	土	牛乳 せんべい	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 長ねぎ 春雨 きゅうり いり胡麻 大根 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートパンキン	437kcal 14.0g
8	月	牛乳 ビスケット	コーンピラフ 鶏肉とさつま芋のクリームシチュー ほうれん草とトマトのサラダ オレンジ	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 ブロッコリー シチューミクス 牛乳 ほうれん草 トマト オレンジ	牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	506kcal 17.3g
9	火	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラと野菜の甘辛焼き 茹で豚とチンゲン菜のサラダ みそ汁 柿	米 助宗タラ れんこん かぼちゃ ピーマン いり胡麻 豚肉 チンゲン菜 人参 豆腐 ごぼう 柿	牛乳 米粉のドーナツ	487kcal 16.6g
10	水	牛乳 ビスケット	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ えのき茸 グリンピース ヨーグルト	牛乳 カレーピラフ	497kcal 20.8g
11	木	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 白菜 人参 すり胡麻 かぶ 長ねぎ りんご	牛乳 メロンパン	521kcal 16.6g
12	金	牛乳 ビスケット	花ちらし寿司 につこりハンバーグ すまし汁 バナナ 《イベント献立》	米 ツナフレック きゅうり コーン 玉ねぎ 豚肉 豆腐 人参 枝豆 キャベツ トマト 大根 玉子 パナナ	牛乳 ジャムパン パイン	495kcal 18.1g
13	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつまいもの豆サラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 花ふ 水菜 オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	493kcal 17.4g
15	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	486kcal 18.3g
16	火	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	485kcal 15.2g
17	水	牛乳 ビスケット	大豆入りカレーライス キャベツともやしのサラダ 柿	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー キャベツ もやし きゅうり 柿	牛乳 バナナ サクサクおふラスク	510kcal 17.4g
18	木	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 白菜 玉子 長ねぎ ワカメ	牛乳 納豆巻き	516kcal 21.5g
19	金	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 生姜 玉ねぎ パセリ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ オレンジ	牛乳 白桃ケーキ	493kcal 16.6g
20	土	牛乳 せんべい	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 長ねぎ 春雨 きゅうり いり胡麻 大根 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートパンキン	437kcal 14.0g
22	月	牛乳 ビスケット	コーンピラフ 鶏肉とさつま芋のクリームシチュー ほうれん草とトマトのサラダ オレンジ	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 ブロッコリー シチューミクス 牛乳 ほうれん草 トマト オレンジ	牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	506kcal 17.3g
24	水	牛乳 せんべい	肉うどん 揚げ高野豆腐のきのこあんかけ オレンジ	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 高野豆腐 玉ねぎ えのき茸 グリンピース オレンジ	牛乳 カレーピラフ	492kcal 18.4g
25	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 白菜 人参 すり胡麻 かぶ 長ねぎ りんご	牛乳 メロンパン	518kcal 16.6g
26	金	牛乳 せんべい	こぎつねご飯 お豆腐ハンバーグ すまし汁 バナナ 《イベント献立》	米 しめじ 油揚げ 枝豆 ミートボール 刻みのり 玉ねぎ 豚肉 豆腐 キャベツ トマト 大根 玉子 パナナ	牛乳 ジャムパン パイン	493kcal 18.6g
27	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつまいもの豆サラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 花ふ 水菜 オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	496kcal 17.4g
29	月	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	479kcal 18.3g
30	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	486kcal 15.3g

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



11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	月	鉄分強化! ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	581kcal 21.9g
2	火	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	581kcal 17.8g
4	木	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 白菜 玉子 長ねぎ ワカメ	牛乳 d d d	622kcal 26.0g
5	金	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 生姜 玉ねぎ パセリ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ オレンジ	牛乳 白桃ケーキ	597kcal 19.6g
6	土	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 長ねぎ 春雨 きゅうり いり胡麻 大根 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートパンブキン	525kcal 16.2g
8	月	コーンピラフ 鶏肉とさつま芋のクリームシチュー ほうれん草とトマトのサラダ オレンジ	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 ブロッコリー シチューミクス 牛乳 ほうれん草 トマト オレンジ	牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	654kcal 22.8g
9	火	鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラと野菜の甘辛焼き 茹で豚とチンゲン菜のサラダ みそ汁 柿	米 助宗タラ れんこん かぼちゃ ビーマン いり胡麻 豚肉 チンゲン菜 人参 豆腐 ごぼう 柿	牛乳 米粉のドーナッツ	583kcal 19.6g
10	水	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ えのき茸 グリンピース ヨーグルト	牛乳 カレーピラフ	601kcal 25.1g
11	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 玉子 白菜 人参 すり胡麻 かぶ 長ねぎ りんご	牛乳 メロンパン	629kcal 19.5g
12	金	花ちらし寿司 じっくりハンバーグ すまし汁 バナナ 【イベント献立】	米 ツナフレック きゅうり コーン 玉ねぎ 豚肉 豆腐 人参 枝豆 キャベツ トマト 大根 玉子 バナナ	牛乳 ジャムパン パイン	599kcal 21.6g
13	土	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつまいもの豆サラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 花ふ 水菜 オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	600kcal 20.7g
15	月	鉄分強化! ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	581kcal 21.9g
16	火	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	581kcal 17.8g
17	水	大豆入りカレーライス キャベツともやしのサラダ 柿	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー キャベツ もやし きゅうり 柿	牛乳 バナナ サクサクおふラスク	619kcal 20.6g
18	木	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 白菜 玉子 長ねぎ ワカメ	牛乳 納豆巻き	622kcal 26.0g
19	金	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 生姜 玉ねぎ パセリ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ オレンジ	牛乳 白桃ケーキ	597kcal 19.6g
20	土	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 長ねぎ 春雨 きゅうり いり胡麻 大根 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートパンブキン	525kcal 16.2g
22	月	コーンピラフ 鶏肉とさつま芋のクリームシチュー ほうれん草とトマトのサラダ オレンジ	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 ブロッコリー シチューミクス 牛乳 ほうれん草 トマト オレンジ	牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	654kcal 22.8g
24	水	肉うどん 揚げ高野豆腐のきのこあんかけ オレンジ	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 高野豆腐 玉ねぎ えのき茸 グリンピース オレンジ	牛乳 カレーピラフ	590kcal 22.0g
25	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 玉子 白菜 人参 すり胡麻 かぶ 長ねぎ りんご	牛乳 メロンパン	629kcal 19.5g
26	金	こぎつねご飯 お豆腐ハンバーグ すまし汁 バナナ 【イベント献立】	米 しめじ 油揚げ 枝豆 ミートボール 刻みのり 玉ねぎ 豚肉 豆腐 キャベツ トマト 大根 玉子 バナナ	牛乳 ジャムパン パイン	591kcal 22.2g
27	土	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつまいもの豆サラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 花ふ 水菜 オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	600kcal 20.7g
29	月	鉄分強化! ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	581kcal 21.9g
30	火	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	581kcal 17.8g

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。