



うらわポポロ保育園

|    |    | <u>初期 6~7ヶ</u> 昼食         |              |  |  |  |
|----|----|---------------------------|--------------|--|--|--|
| 日  | 曜日 | 献立名                       |              |  |  |  |
| 1  | 水  | かゆペースト キャベツペースト           | 米 キャベツ       |  |  |  |
| 2  | 木  | かゆペースト 人参ペースト             | 米 人参         |  |  |  |
| 3  | 金  | かゆペースト 白糸タラペースト りんごペースト   | 米 白糸タラ りんご   |  |  |  |
| 4  | 土  | かゆペースト かぼちゃ ペースト          | 米 かぼちゃ       |  |  |  |
| 6  | 月  | かゆペースト さつま芋ペースト           | 米 さつま芋       |  |  |  |
| 7  | 火  | かゆペースト 小松菜ペースト            | 米 小松菜        |  |  |  |
| 8  | 水  | ソーメンペースト かぼちゃペースト         | ソーメン かぼちゃ    |  |  |  |
| 9  | 木  | かゆペースト 小松菜ペースト            | 米 小松菜        |  |  |  |
| 10 | 金  | かゆペースト 白菜ペースト バナナペースト     | 米 白菜 バナナ     |  |  |  |
| 11 | 土  | かゆペースト キャベツペースト           | 米 キャベツ       |  |  |  |
| 13 | 月  | かゆペースト じゃが芋ペースト りんごペースト   | 米 じゃが芋 りんご   |  |  |  |
| 14 | 火  | かゆペースト 大根ペースト             | 米 大根         |  |  |  |
| 15 | 水  | かゆペースト キャベツペースト           | 米 キャベツ       |  |  |  |
| 16 | 木  | かゆペースト 人参ペースト             | 米 人参         |  |  |  |
| 17 | 金  | かゆペースト 白糸タラペースト りんごペースト   | 米 白糸タラ りんご   |  |  |  |
| 18 | 土  | かゆペースト かぼちゃ ペースト          | 米 かぼちゃ       |  |  |  |
| 20 | 月  | かゆペースト さつま芋ペースト           | 米 さつま芋       |  |  |  |
| 21 | 火  | かゆペースト 小松菜ペースト            | 米 小松菜        |  |  |  |
| 22 | 水  | ソーメンペースト かぼちゃペースト         | ソーメン かぼちゃ    |  |  |  |
| 23 | 木  | かゆペースト 小松菜ペースト            | 米 小松菜        |  |  |  |
| 24 | 金  | かゆペースト ブロッコリーペースト りんごペースト | 米 ブロッコリー りんご |  |  |  |
| 25 | 土  | かゆペースト キャベツ ペースト          | 米キャベツ        |  |  |  |
| 27 | 月  | かゆペースト じゃが芋ペースト りんごペースト   | 米 じゃが芋 りんご   |  |  |  |
| 28 | 火  | かゆペースト 大根ペースト             | 米 大根         |  |  |  |
|    |    |                           |              |  |  |  |





|     |             |   | 中期 8~9ヶ月                                 |  |  |
|-----|-------------|---|--|--|--|
| 日   | 曜日          | 昼食  |  |  |  |
|     | ## 11       | 献立名   | 材料                                       |  |  |
| 1   | <br>  水     | かゆ 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 キャベツ                        |  |  |
| _ ' | , , ,       | 鶏肉とキャベツのやわらか煮 みそ汁                           | 鶏肉 人参 卵黄                                 |  |  |
| 2   |             | かゆ 鶏肉の玉子とじ煮                                 | <br> 米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 豆腐 人参 ソーメン              |  |  |
|     |             | 豆腐と人参のだし煮 すまし汁                              |  |  |  |
| 3   | 金           | かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮                          | <br> 米 白糸タラ キャベツ 人参 玉ねぎ りんご              |  |  |
|     |             | 人参のサラダ みそ汁 りんご                              | 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1  |  |  |
| 4   | l ±         | かゆ 鶏肉のやわらか煮                                 | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり パプリカ                 |  |  |
|     |             | 豆腐ときゅうりのサラダ ミルクスープ                          | かぼちゃ 粉ミルク                                |  |  |
| 6   | 月月          | かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮                           | 米 鶏肉 ほうれん草 人参                            |  |  |
|     | ļ <i>''</i> | さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁                           | さつま芋 きゅうり インゲン                           |  |  |
| 7   | 火           | かゆ じゃが芋のトマト煮                                | <br> 米 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 人参            |  |  |
|     |             | 鶏肉と小松菜のくたくた煮                                |  |  |  |
| 8   | 水           | くたくたかき玉そうめん                                 | <br> ソーメン 鶏肉 白菜 人参 卵黄 かぼちゃ               |  |  |
|     |             | かぼちゃのサラダ                                    |  |  |  |
| 9   |             | かゆ 鮭と小松菜のくたくた煮                              | <br> 米 鮭 小松菜 鶏肉 人参 玉ねぎ 焼ふ                |  |  |
|     | ļ.          | 寒肉と人参のやわらか煮 みそ汁                             |  |  |  |
| 10  | 金           | かゆ 鶏肉と冬野菜のコトコト煮                             | <br> 米 鶏肉 白菜 かぶ 人参 ブロッコリー バナナ            |  |  |
|     |             | バナナ   |  |  |  |
| 11  | l ±         | かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮                                | <br> 米 玉ねぎ 卵黄 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ              |  |  |
|     |             | 鶏肉と豆腐のとろとろ煮 スープ                             |  |  |  |
| 13  | 月           | かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮                             | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参                         |  |  |
|     |             | 小松菜と玉子のサラダ りんご                              | 粉ミルク 小松菜 卵黄 りんご                          |  |  |
| 14  | 火           | かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮                              | <br> 米 鶏肉 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ 花ふ              |  |  |
|     |             | 大根ときゅうりのサラダーみそ汁                             |  |  |  |
| 15  | 水           | かゆ 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 キャベツ                        |  |  |
|     |             | 鶏肉とキャベツのやわらか煮 みそ汁                           | 鶏肉  人参  卵黄                               |  |  |
| 16  | 木           | かゆ 鶏肉の玉子とじ煮                                 | 米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 豆腐 人参 ソーメン                   |  |  |
|     |             | 豆腐と人参のだし煮すまし汁                               |  |  |  |
| 17  | 金           | かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮                          | 米 白糸タラ キャベツ 人参 玉ねぎ りんご                   |  |  |
|     |             | 人参のサラダ みそ汁 りんご                              |  |  |  |
| 18  | ±           | かゆ 鶏肉のやわらか煮                                 | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり  <br> パプリカ かぼちゃ 粉ミルク |  |  |
|     |             | 豆腐ときゅうりのサラダーミルクスープ                          |  |  |  |
| 20  | 月           | かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮                           | 米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋<br> きゅうり インゲン         |  |  |
|     |             | さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁                           |  |  |  |
| 21  | 火           | かゆいじゃが芋のトマト煮                                | 米 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 人参                 |  |  |
|     |             | 鶏肉と小松菜のくたくた煮<br>  ノナノナかきエスラウ /              |  |  |  |
| 22  | 水           | くたくたかき玉そうめん<br> <br> かぼたゅのせきな               | ソーメン 鶏肉 白菜 人参 卵黄 かぼちゃ                    |  |  |
|     |             | かぼちゃのサラダ                                    |  |  |  |
| 23  | 木           | かゆ 鮭と小松菜のくたくた煮                              | 米 鮭 小松菜 鶏肉 人参 玉ねぎ 焼ふ                     |  |  |
|     |             | 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁                             | 小 硕内 工友长 1 会 12 45 ##                    |  |  |
| 24  | 金           | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮<br> じゃが芋とブロッコリーのサラダ スープ りんご | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋<br> ブロッコリー 白菜 りんご       |  |  |
|     | -           | しゃか手とフロッコリーのサラダースーフ りんこ <br> かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮   |  |  |  |
| 25  | ±           | かゆ   玉ねさの玉子とし魚<br> 鶏肉と豆腐のとろとろ煮   スープ        | 米 玉ねぎ 卵黄 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ                   |  |  |
|     |             | 病肉と豆腐のとうとう魚 スープ<br>かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮          | 型内 エヤギ   ドドバ井   キ かっ !! ト                |  |  |
| 27  | 月           | かゆ   鷞肉としゃか手のミルク点<br> 小松菜と玉子のサラダ りんご        | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク<br> 小松菜 卵黄 りんご     |  |  |
|     |             | かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮                              | 1  |  |  |
| 28  | 火           | 大根とアスパラのサラダーみそ汁                             | 米 鶏肉 人参 大根 アスパラ 玉ねぎ 花ふ                   |  |  |
|     |             | 八水にノヘハノのソファ のて川                             | 学業十一些円本的                                 |  |  |





|    |  | <del></del>                          | 後期 10~11ヶ月                             |  |  |  |
|----|--|--------------------------------------|--|--|--|--|
| 日  | 曜日                                     | <u>屋食</u>                            |  |  |  |  |
| П  | 11年口                                   | 献立名                                  | 材料                                     |  |  |  |
| 1  | 水                                      | かゆ 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 キャベツ                      |  |  |  |
|    | ','                                    | 鶏肉とキャベツのやわらか煮 みそ汁                    | 鶏肉 人参 玉子                               |  |  |  |
| 2  | 木                                      | かゆ 豚肉の玉子とじ煮                          | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 人参                      |  |  |  |
|    |  | 豆腐としめじのだし煮 すまし汁                      | しめじ ソーメン                               |  |  |  |
| 3  | 金                                      | かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮                   | 米 白糸タラ キャベツ もやし<br>人参 ワカメ 玉ねぎ りんご      |  |  |  |
|    |  | もやしとわかめのサラダ みそ汁 りんご                  | <u> </u>                               |  |  |  |
| 4  | 土                                      | かゆ 豚肉のやわらか煮<br>豆腐ときゅうりのサラダ ミルクスープ    | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり<br> パプリカ かぼちゃ 粉ミルク |  |  |  |
|    |  | かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮                    | 米 鶏肉 ほうれん草 人参                          |  |  |  |
| 6  | 月                                      | さつま芋ときゅうりのサラダーみそ汁                    | さつま芋 きゅうり インゲン                         |  |  |  |
|    |  | かゆ じゃが芋のトマト煮                         | ├────────────────────────────────────  |  |  |  |
| 7  | 火                                      | 豚肉と小松菜のくたくた煮 みそ汁                     | 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ                        |  |  |  |
| 8  | 水                                      | くたくたかき玉そうめん                          | ソーメン 鶏肉 白菜 人参 玉子 かぼちゃ                  |  |  |  |
| 0  | 小                                      | かぼちゃのサラダ                             | プーメン 鶏肉 日菜 八参 玉丁 かはらや                  |  |  |  |
| 9  |  | かゆ 鮭と小松菜のくたくた煮                       | <br> 米 鮭 小松菜 豚肉 人参 玉ねぎ 焼ふ              |  |  |  |
|    | '''                                    | 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁                      |  |  |  |  |
| 10 | 金                                      | かゆ 鶏肉と冬野菜のコトコト煮                      | 米 鶏肉 白菜 かぶ 人参                          |  |  |  |
|    |  | バナナ                                  | ブロッコリー れんこん バナナ                        |  |  |  |
| 11 | 土                                      | かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮<br>鶏肉と豆腐のとろとろ煮 スープ      | 米 玉ねぎ 玉子 鶏肉 豆腐 人参<br> えのき茸 キャベツ ワカメ    |  |  |  |
|    |  | かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮                      | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク                  |  |  |  |
| 13 | 月                                      | 小松菜と玉子のサラダ りんご                       | 木 豚肉 玉ねさ しゃか子 入参 板ミルグ<br> 小松菜 玉子 りんご   |  |  |  |
|    | <u> </u>                               | かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮                       |  |  |  |  |
| 14 | 火                                      | 大根ときゅうりのサラダ みそ汁                      | 米 鶏肉 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ 花ふ                 |  |  |  |
| 15 | 水                                      | かゆ 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 キャベツ                      |  |  |  |
| 13 | 小                                      | 鶏肉とキャベツのやわらか煮 みそ汁                    | 鶏肉 人参 玉子                               |  |  |  |
| 16 |  | かゆ 豚肉の玉子とじ煮                          | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 人参                      |  |  |  |
|    | ļ .                                    | 豆腐としめじのだし煮 すまし汁                      | しめじ ソーメン                               |  |  |  |
| 17 | 金                                      | かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮                   | 米 白糸タラ キャベツ もやし 人参<br> ワカメ 玉ねぎ りんご     |  |  |  |
|    |  | もやしとわかめのサラダ みそ汁 りんご<br>かゆ 豚肉のやわらか煮   |  |  |  |  |
| 18 | 土                                      | 豆腐ときゅうりのサラダ ミルクスープ                   | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり<br>パプリカ かぼちゃ 粉ミルク  |  |  |  |
|    |  | かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮                    | 米 鶏肉 ほうれん草 人参                          |  |  |  |
| 20 | 月                                      | さつま芋ときゅうりのサラダーみそ汁                    | さつま芋 きゅうり インゲン                         |  |  |  |
| 01 | ,1.                                    | かゆ じゃが芋のトマト煮                         | ├──<br> 米 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 豚肉              |  |  |  |
| 21 | 火                                      | 豚肉と小松菜のくたくた煮 みそ汁                     | 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ                        |  |  |  |
| 22 | 水                                      | くたくたかき玉そうめん                          | ソーメン 鶏肉 白菜 人参 玉子 かぼちゃ                  |  |  |  |
|    | \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\ | かぼちゃのサラダ                             | / // 枸N 日末 八岁 上丁 川はりヤ                  |  |  |  |
| 23 | 木                                      | かゆの鮭と小松菜のくたくた煮                       | <br> 米 鮭 小松菜 豚肉 人参 玉ねぎ 焼ふ              |  |  |  |
|    | ļ .                                    | 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁                      |  |  |  |  |
| 24 | 金                                      | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮                      | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋<br> ブロッコリー 白菜 りんご     |  |  |  |
|    |  | じゃが芋とブロッコリーのサラダ スープ りんご かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 |  |  |  |  |
| 25 | 土                                      |                                      | 米 玉ねぎ 玉子 鶏肉 豆腐 人参<br> えのき茸 キャベツ ワカメ    |  |  |  |
|    | <u> </u>                               | かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮                      | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク                  |  |  |  |
| 27 | 月                                      | 小松菜と玉子のサラダ りんご                       | 小松菜 玉子 りんご                             |  |  |  |
| 20 | 火                                      | かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮                       | 业 頭内 1条 土田 マフパニ エムギ サン                 |  |  |  |
| 28 |  | 大根とアスパラのサラダ みそ汁                      | 米 鶏肉 人参 大根 アスパラ 玉ねぎ 花ふ<br>             |  |  |  |
|    |  |                                      |  |  |  |  |





|          |      |            |   |   |   | 完了食               |
|----------|------|------------|---|---|---|-------------------|
|          |      |            |   |   | 左後かめつ                                   | エネルギー             |
|          | 曜日   | 午前おやつ      | 献立名   | 材料  | 午後おやつ                                   | たんぱく質             |
|          | 4    | 牛乳         | ご飯 助宗タラの漬け焼き                                    | 米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 キャベツ                              | 牛乳 かぼちゃ茶巾                               | 432kcal           |
| 1        | 水    | せんべい       | 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 みかん                           | 人参 玉子 長ねぎ みかん                                     | <br> 鉄分強化チーズ                            | 18. 4g            |
|          |      |            |   | <br> 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 枝豆 豆腐 人参                         | 牛乳                                      | 520kca1           |
| 2        | 木    |            | すまし汁  ヨーグルト                                     | しめじ ソーメン ねぎ ヨーグルト                                 | 小豆ういろう                                  | 21. 2g            |
|          |      | 牛乳         | ご飯 白糸タラのサクサクフライ                                 |   | 牛乳 みかん                                  | 474kcal           |
| 3        | 金    | せんべい       | もやしとわかめの中華和え みそ汁 りんご                            | 木 ロボメノ ギャペノ もやし 人参<br> ワカメ 玉ねぎ 油揚げ りんご            | ミルク風味食パン                                | 15. 6g            |
|          |      | 牛乳         | スパゲティナポリタン お豆腐サラダ                               | <br> スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ                         | 牛乳                                      | 495kcal           |
| 4        | 土    |            | みるくスープ  | スパケッティ 豚肉 玉ねさ 人参 ハゼリ<br> 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ コーン 牛乳 | 中華おこわ風炊き込みごはん                           | 18. 4g            |
|          |      | 4乳         |   | 米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋 きゅうり                           | 牛乳 パイン                                  | 468kcal           |
| 6        | 月    | せんべい       | さつま芋サラダーみそ汁                                     | 木 鶏肉 はつれん草 人参 さつま手 きゅうり<br> 長ねぎ インゲン              | みるくくずもち                                 | 18. 8g            |
|          |      | 4乳         | ご飯 ポテトコロッケ                                      |   | 牛乳                                      | 522kcal           |
| 7        | 火    |            | 〜嗽・ハットコロッツ<br> 豚と小松菜のサラダ・みそ汁                    | 米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト<br> 豚肉 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ      | 十孔<br> 人参おから蒸しパン                        | 16. 3g            |
|          |      | 4乳         |   |   |   | 508kcal           |
| 8        | 水    |            | 鶏肉と玉子のあったかそうめん                                  | ソーメン 鶏肉 白菜 油揚げ 人参 玉子 ねぎ<br> かぼちゃ いり胡麻 ヨーグルト       | 牛乳 スティック野菜                              |                   |
|          |      |            | かぼちゃのごまがらめ ヨーグルト                                |   | ふりかけおにぎり                                | 19. 5g            |
| 9        | 木    | 牛乳         | に飯 鮭の揚げ煮  | 米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参<br> 玉ねぎ 焼ふ オレンジ                | 牛乳                                      | 509kcal           |
|          |      |            | 切干大根煮 みそ汁 オレンジ                                  | 本格と   | さつま芋まんじゅう                               | 17. 1g            |
| 10       | 金    | 牛乳         | おかか混ぜご飯 冬野菜のごろごろポトフ                             | ブロッコリー マカロニ コーン グリンピース                            | 牛乳                                      | 509kcal           |
|          |      | せんべい       | マカロニサラダ バナナ <b>《イベント献立》</b>                     | バナナ   | ヨーグルトパン                                 | 17. 1g            |
| 11       | ±    | 牛乳         | ご飯 スクランブルエッグ                                    | 米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参                             | 牛乳 アップルゼリー                              | 445kcal           |
|          |      | ビスケット      | 豆腐のそぼろあんかけ スープ オレンジ                             | えのき茸 キャベツ ワカメ オレンジ<br>                            | 鉄カルウエハース                                | 16. 8g            |
| 13       | 月    | 牛乳         | ポークカレーライス                                       | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳                               | 牛乳                                      | 525kcal           |
|          |      | せんべい       | 小松菜と玉子のごまサラダ りんご                                | カレールー 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご                             | お豆腐にんじんドーナツ                             | 16. 9g            |
| 14       | 火    | 牛乳         | 鉄分強化!ふりかけご飯 チキンのバターソテー                          | <br> 米 鶏肉 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ 花ふ                       | 牛乳                                      | 487kcal           |
|          |      | ` ビスケット    | 大根のマヨサラダ みそ汁                                    | N MIN NO MIK CIP / / III CIN                      | 米粉のパンケーキ                                | 16. 9g            |
| 15       | 水    | 牛乳         | ご飯 助宗タラの漬け焼き                                    | 米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 キャベツ                              | 牛乳 かぼちゃ茶巾                               | 432kcal           |
|          | \/\  | せんべい       | 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 みかん                           |   | 鉄分強化チーズ                                 | 18. 4g            |
| 16       | +    | 牛乳         | 豚玉丼 豆腐の煮物                                       | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 枝豆 豆腐 人参                              | 牛乳                                      | 520kcal           |
| 10       | 木    | ビスケット      | すまし汁 ヨーグルト                                      | しめじ ソーメン ねぎ ヨーグルト                                 | 小豆ういろう                                  | 21. 2g            |
| 17       | 4    | 牛乳         | ご飯 白糸タラのサクサクフライ                                 | 米 白糸タラ キャベツ もやし 人参 ワカメ                            | 牛乳 みかん                                  | 474kcal           |
| '        | 金    | せんべい       | もやしとわかめの中華和え みそ汁 りんご                            | 玉ねぎ 油揚げ りんご                                       | ミルク風味食パン                                | 15. 6g            |
| 10       |      | 牛乳         | スパゲティナポリタン お豆腐サラダ                               | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐                           | 牛乳                                      | 495kcal           |
| 18       | ±    | ビスケット      | みるくスープ  | きゅうり パプリカ かぼちゃ コーン 牛乳                             | 中華おこわ風炊き込みごはん                           | 18. 4g            |
|          |      | 牛乳         | ふりかけご飯 鶏ささみの野菜炒め                                |   | 牛乳 パイン                                  | 470kca1           |
| 20       | 月    | せんべい       | さつま芋サラダーみそ汁                                     | きゅうり 長ねぎ インゲン                                     | みるくくずもち                                 | 19. 0g            |
|          |      | 牛乳         | ご飯 ポテトコロッケ                                      | ├────────────────────────────────────             | 牛乳                                      | 522kcal           |
| 21       | 火    |            | 豚と小松菜のサラダーみそ汁                                   | 豚肉 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ                                | 「                                       | 16. 3g            |
|          |      |            | 鶏肉と玉子のあったかそうめん 冬至かぼちゃ                           | <br> ソーメン 鶏肉 白菜 油揚げ 人参 玉子 ねぎ                      | 牛乳 スティック野菜                              | 489kcal           |
| 22       | 水    |            | ヨーグルト《イベント献立》                                   | ケーメン 鶏肉 日来 油物け 人参 玉子 ねさ<br> かぼちゃ 小豆 ヨーグルト         | ふりかけおにぎり                                | 19. 2g            |
|          |      |            | ご飯を鮭の揚げ煮  |   | 牛乳                                      | 496kcal           |
| 23       | 木    |            | ⊂戦 無の物け点<br> 切干大根煮 みそ汁 オレンジ                     | 米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参<br> 焼ふ 玉ねぎ オレンジ                | <sup>一</sup> 孔<br> さつま芋まんじゅう            | 17. 6g            |
|          |      | 4乳         | トナカイライス ローストチキン                                 |   | 牛乳                                      | 504kcal           |
| 24       | 金    |            |   | にんにく 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー                           | 1                                       |                   |
| <u> </u> |      | せんべい<br>生乳 | ポテトサラダ スープ りんご <b>《イベント献立》</b><br> ご飯 スクランブルエッグ | コーン 白菜 長ねぎ りんご                                    | チーズケーキ<br>牛乳 アップルゼリー                    | 16. 2g<br>445kcal |
| 25       | ±    |            |   | 米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参<br> えのき茸 キャベツ ワカメ オレンジ      | 針 アッフルセリー<br> 鉄カルウエハース                  | 16. 8g            |
|          |      | 4乳         | ポークカレーライス                                       |   | 鉄ガル・フェバース  <br>  牛乳                     | 525kcal           |
| 27       | 27 月 |            | 小松菜と玉子のごまサラダ りんご                                | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳<br> カレールー 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご     | 十子に<br> <br> お豆腐にんじんドーナツ                | 16. 9g            |
| <u> </u> |      |            | 小松来と玉子のこまサブターりんこ<br>ふりかけご飯 チキンのバターソテー           |   |   | 488kcal           |
| 28       | 28 火 | <b>人</b>   |   | 米 鵜肉 人参 大根 アスパラ 玉ねぎ 花ふ                            | 牛乳   ********************************** |                   |
|          |      |            | 大根のマヨサラダ みそ汁                                    |   | 米粉のパンケーキ<br>  栄養士                       | 17. 1g            |



# 12月の献立 👂 😂 うらわポポロ保育園



|          | 乳児食      |            |                                |   |                                    |          |  |
|----------|----------|------------|--------------------------------|---|------------------------------------|----------|--|
|          |          | 午前おやつ      | 昼食                             |   | F // 15 11 -                       | エネルギー    |  |
| 🖪        | 曜日       |            |                                | 材料                                      | - 午後おやつ<br>                        | たんぱく質    |  |
|          |          | 牛乳         | ご飯 助宗タラの漬け焼き                   | 米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 キャベツ                    | 牛乳 かぼちゃ茶巾                          | 440kcal  |  |
| 1        | 水        | せんべい       | 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 みかん          |   | <br> 鉄分強化チーズ                       | 18. 5g   |  |
|          | <u> </u> | 牛乳.        |                                | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 枝豆 豆腐 人参                    | 牛乳                                 | 525kcal  |  |
| 2        | 木        | ビスケット      | すまし汁 ヨーグルト                     | しめじ ソーメン ねぎ ヨーグルト                       | 小豆ういろう                             | 21. 4g   |  |
|          |          | 牛乳         | ご飯 白糸タラのサクサクフライ                | 米 白糸タラ キャベツ もやし 人参                      | 牛乳 みかん                             | 482kca1  |  |
| 3        | 金        | せんべい       | もやしとわかめの中華和え みそ汁 りんご           | ワカメ 玉ねぎ 油揚げ りんご                         | ミルク風味食パン                           | 15. 8g   |  |
|          |          | 牛乳         | スパゲティナポリタン お豆腐サラダ              | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ                    | 牛乳                                 | 499kcal  |  |
| 4        | ±        | ' ' ' '    | みるくスープ                         | 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ コーン 牛乳                | 中華おこわ風炊き込みごはん                      | 18. 4g   |  |
|          |          | 牛乳         |                                | 米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋 きゅうり                 | 牛乳 パイン                             | 470kcal  |  |
| 6        | 月        | せんべい       | さつま芋サラダーみそ汁                    | 長ねぎ インゲン                                | みるくくずもち                            | 18. 9g   |  |
|          | <u> </u> | 牛乳         | ご飯 ポテトコロッケ                     | 米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト                   | 牛乳                                 | 530kcal  |  |
| 7        | 火        | 1          | 豚と小松菜のサラダーみそ汁                  | 豚肉 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ                      | 人参おから蒸しパン                          | 16. 4g   |  |
|          |          | 牛乳         | 鶏肉と玉子のあったかそうめん                 | <br> ソーメン 鶏肉 白菜 油揚げ 人参 玉子 ねぎ            | 牛乳 スティック野菜                         | 517kcal  |  |
| 8        | 水        | せんべい       | かぼちゃのごまがらめ ヨーグルト               | かぼちゃ いり胡麻 ヨーグルト                         | ふりかけおにぎり                           | 19. 6g   |  |
|          | <u> </u> | 牛乳         | ご飯 鮭の揚げ煮                       |   | 牛乳                                 | 501kcal  |  |
| 9        | 木        | 1          |                                | 玉ねぎ 焼ふ オレンジ                             | さつま芋まんじゅう                          | 17. 7g   |  |
| <u> </u> |          | 牛乳         | おかか混ぜご飯 冬野菜のごろごろポトフ            | 米 花かつお 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参                 | 牛乳                                 | 517kcal  |  |
| 10       | 金        | せんべい       | マカロニサラダ バナナ <b>《イベント献立》</b>    | ブロッコリー マカロニ コーン グリンピース<br> バナナ          | ヨーグルトパン                            | 17. 3g   |  |
|          |          | 牛乳         | ご飯 スクランブルエッグ                   | ハイク <br> 米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参          | 牛乳 アップルゼリー                         | 449kcal  |  |
| 11       | ±        | ビスケット      | 豆腐のそぼろあんかけ スープ オレンジ            | えのき茸 キャベツ ワカメ オレンジ                      | 鉄カルウエハース                           | 16. 9g   |  |
|          |          | 牛乳         | ポークカレーライス                      |   | 牛乳                                 | 527kcal  |  |
| 13       | 月        | せんべい       | 小松菜と玉子のごまサラダーりんご               | カレールー 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご                   | お豆腐にんじんドーナツ                        | 16. 9g   |  |
|          |          | 牛乳         | 鉄分強化!ふりかけご飯 チキンのバターソテー         |   | 牛乳                                 | 496kca1  |  |
| 14       | 火        |            | 大根のマヨサラダーみそ汁                   | 米 鶏肉 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ 花ふ                  | ****  ***  ***  ***  ***  ***  *** | 17. 0g   |  |
|          |          | 牛乳         | ご飯 助宗タラの漬け焼き                   | 米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 キャベツ                    | 牛乳 かぼちゃ茶巾                          | 440kcal  |  |
| 15       | 水        |            | 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 みかん          |   | 鉄分強化チーズ                            | 18. 5g   |  |
|          |          | 牛乳         | 豚玉丼 豆腐の煮物                      |   | 牛乳                                 | 525kcal  |  |
| 16       | 木        | 1          | すまし汁 ヨーグルト                     | しめじ ソーメン ねぎ ヨーグルト                       | 小豆ういろう                             | 21. 4g   |  |
| <u> </u> |          | 牛乳         | ご飯 白糸タラのサクサクフライ                | 米 白糸タラ キャベツ もやし 人参 ワカメ                  | 牛乳 みかん                             | 482kcal  |  |
| 17       | 金        | せんべい       |                                | 玉ねぎ 油揚げ りんご                             | ミルク風味食パン                           | 15. 8g   |  |
|          |          | 牛乳         | スパゲティナポリタン お豆腐サラダ              | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐                 | 牛乳                                 | 499kca1  |  |
| 18       | ±        | 1          | みるくスープ                         | きゅうり パプリカ かぼちゃ コーン 牛乳                   | 中華おこわ風炊き込みごはん                      | 18. 4g   |  |
|          |          | 牛乳         | ふりかけご飯 鶏ささみの野菜炒め               | <br> 米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋                 | 牛乳 パイン                             | 472kca1  |  |
| 20       | 月        | せんべい       | さつま芋サラダーみそ汁                    | きゅうり 長ねぎ インゲン                           | みるくくずもち                            | 19. 1g   |  |
|          |          | 牛乳         | ご飯 ポテトコロッケ                     | ├────────────────────────────────────   | 牛乳                                 | 530kcal  |  |
| 21       | 火        |            | 豚と小松菜のサラダーみそ汁                  | 豚肉 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ                      | 人参おから蒸しパン                          | 16. 4g   |  |
|          |          | 牛乳         | 鶏肉と玉子のあったかそうめん 冬至かぼちゃ          | <br> ソーメン 鶏肉 白菜 油揚げ 人参 玉子 ねぎ            | 牛乳 スティック野菜                         | 498kca1  |  |
| 22       | 水        | せんべい       | ヨーグルト 《イベント献立》                 | かぼちゃ 小豆 ヨーグルト                           | ふりかけおにぎり                           | 19. 3g   |  |
|          |          | 牛乳         | ご飯を鮭の揚げ煮                       |   | 牛乳                                 | 501kcal  |  |
| 23       | 木        | ー<br>ビスケット | I                              | 焼ふ 玉ねぎ オレンジ                             | さつま芋まんじゅう                          | 17. 7g   |  |
|          |          | 牛乳         | トナカイライス ローストチキン                | <br> 米 花かつお ウインナー グリンピース 鶏肉             | 牛乳                                 | 512kcal  |  |
| 24       | 金        | せんべい       | ポテトサラダ スープ りんご <b>《イベント献立》</b> | にんにく 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー                 | チーズケーキ                             | 16. 4g   |  |
| -        | <u> </u> | 牛乳         | ご飯 スクランブルエッグ                   | コーン 白菜 長ねぎ りんご<br>米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参 | 牛乳 アップルゼリー                         | 449kca1  |  |
| 25       | 土        | ビスケット      |                                | えのき茸 キャベツ ワカメ オレンジ                      | 鉄カルウエハース                           | 16. 9g   |  |
|          | _        | 牛乳         | ポークカレーライス                      | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳                     | 牛乳                                 | 527kcal  |  |
| 27       | 月        | せんべい       | 小松菜と玉子のごまサラダ りんご               | カレールー 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご                   | お豆腐にんじんドーナツ                        | 16. 9g   |  |
|          | ,1.      | 牛乳         | ふりかけご飯 チキンのバターソテー              | W 564 14 14 ° 1 16 4 -                  | 牛乳                                 | 496kcal  |  |
| 28       | 28 火     |            | 大根のマヨサラダ みそ汁                   | 米 鶏肉 人参 大根 アスパラ 玉ねぎ 花ふ<br>              | 米粉のパンケーキ                           | 17. 2g   |  |
|          |          |            |                                | ·                                       |                                    | ittm t b |  |





|    | 2            | 021  | 12月の献立   | <b>う</b> らわポポ   | □保育園    |
|----|--------------|--|--|-----------------|---------|
|    |              | <u> </u>   |  |                 | 幼児食     |
|    | 曜日           |  | 昼食   | ー 午後おやつ         | エネルギー   |
|    | 唯口           | 献立名  | 材料   | 一一一大阪のドラ        | たんぱく質   |
| 1  | <b>-ال</b> د | ご飯 助宗タラの漬け焼き                                     | 米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 キャベツ   | 牛乳 かぼちゃ茶巾       | 521kcal |
| '  | 水            | 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 みかん                            | 人参 玉子 長ねぎ みかん  | 鉄分強化チーズ         | 22. 2g  |
| 2  | 木            | 豚玉丼 豆腐の煮物  | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 枝豆 豆腐 人参   | 牛乳              | 638kcal |
| 4  |              | すまし汁 ヨーグルト                                       | しめじ ソーメン ねぎ ヨーグルト  | 小豆ういろう          | 25. 9g  |
|    | _            | ご飯 白糸タラのサクサクフライ                                  | 米 白糸タラ キャベツ もやし 人参   | 牛乳 みかん          | 577kcal |
| 3  | 金            | もやしとわかめの中華和え みそ汁 りんご                             | ワカメ 玉ねぎ 油揚げ りんご  | ミルク風味食パン        | 18. 4g  |
|    | _            | スパゲティナポリタン お豆腐サラダ                                | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ   | 牛乳              | 605kcal |
| 4  | 土            | みるくスープ   | 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ コーン 牛乳   | 中華おこわ風炊き込みごはん   | 22. 1g  |
|    |              | <br> 鉄分強化!ふりかけご飯 鶏ささみの野菜炒め                       | ├────────────────────────────────────  | 牛乳 パイン          | 570kcal |
| 6  | 月            | さつま芋サラダーみそ汁                                      | 長ねぎ インゲン   | みるくくずもち         | 22. 7g  |
|    |              | ご飯 ポテトコロッケ                                       | ├────────────────────────────────────  | 牛乳              | 640kcal |
| 7  | 火            | 下と小松菜のサラダーみそ汁                                    | 旅肉 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ   | 人参おから蒸しパン       | 19. 3g  |
|    |              | 鶏肉と玉子のあったかそうめん                                   |  | 牛乳 スティック野菜      | 623kcal |
| 8  | 水            | かぼちゃのごまがらめ ヨーグルト                                 | ソーメン 鶏肉 白菜 油揚げ 人参 玉子 ねぎ<br> かぼちゃ いり胡麻 ヨーグルト  | ふりかけおにぎり        | 23. 7g  |
|    |              |  |  |                 |         |
| 9  | 木            | ご飯を鮭の揚げ煮   | 米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参<br>玉ねぎ 焼ふ オレンジ  | 牛乳              | 606kcal |
|    |              | 切干大根煮 みそ汁 オレンジ                                   | 本格と がぶ オレンン<br> 米 花かつお 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参  | さつま芋まんじゅう       | 21. 0g  |
| 10 | 金            | おかか混ぜご飯 冬野菜のごろごろポトフ                              | ブロッコリー マカロニ コーン グリンピース   | 牛乳              | 624kcal |
|    |              | マカロニサラダ バナナ <b>《イベント献立》</b>                      | バナナ  | ヨーグルトパン         | 20. 4g  |
| 11 | 土            | ご飯 スクランブルエッグ                                     | 米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参<br> えのき茸 キャベツ ワカメ オレンジ   | 牛乳 アップルゼリー      | 538kcal |
|    |              | 豆腐のそぼろあんかけ スープ オレンジ                              | たのさ耳 キャベク ラガメ オレンジ   | 鉄カルウエハース        | 20. 0g  |
| 13 | 月            | ポークカレーライス  | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳  | 牛乳              | 691kcal |
|    |              | 小松菜と玉子のごまサラダ りんご                                 | カレールー 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご  | お豆腐にんじんドーナツ     | 22. 4g  |
| 14 | 火            | 鉄分強化!ふりかけご飯 チキンのバターソテー                           | 米 鶏肉 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ 花ふ   | 牛乳              | 594kcal |
|    |              | 大根のマヨサラダ みそ汁 ストラ 大根 とゆうり                         | THE PROPERTY OF THE PROPERTY O | 米粉のパンケーキ        | 20.1g   |
| 15 | 水            | ご飯 助宗タラの漬け焼き                                     | 米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 キャベツ   | 牛乳 かぼちゃ茶巾       | 521kcal |
|    | \/\          | 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 みかん                            | 人参 玉子 長ねぎ みかん  | 鉄分強化チーズ         | 22. 2g  |
| 16 | 木            | 豚玉丼 豆腐の煮物  | 米 豚肉 玉ねぎ 玉子 枝豆 豆腐 人参   | 牛乳              | 638kcal |
| 10 | \\\          | すまし汁 ヨーグルト                                       | しめじ ソーメン ねぎ ヨーグルト  | 小豆ういろう          | 25. 9g  |
| 17 | _            | ご飯 白糸タラのサクサクフライ                                  | 米 白糸タラ キャベツ もやし 人参 ワカメ   | 牛乳 みかん          | 577kcal |
| 17 | 金            | もやしとわかめの中華和え みそ汁 りんご                             | 玉ねぎ 油揚げ りんご  | ミルク風味食パン        | 18. 4g  |
| 10 | _            | スパゲティナポリタン お豆腐サラダ                                | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐  | 牛乳              | 605kcal |
| 18 | 土            | みるくスープ   | きゅうり パプリカ かぼちゃ コーン 牛乳  | 中華おこわ風炊き込みごはん   | 22. 1g  |
| 00 |              | ふりかけご飯 鶏ささみの野菜炒め                                 | 米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋   | 牛乳 パイン          | 572kcal |
| 20 | 月            | さつま芋サラダ みそ汁                                      | きゅうり 長ねぎ インゲン  | みるくくずもち         | 23. 0g  |
| -  |              | ご飯 ポテトコロッケ                                       |  | 牛乳              | 640kca1 |
| 21 | 火            | 豚と小松菜のサラダーみそ汁                                    | 豚肉 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ   | 人参おから蒸しパン       | 19. 3g  |
|    |              | 鶏肉と玉子のあったかそうめん 冬至かぼちゃ                            | ├────────────────────────────────────  | 牛乳 スティック野菜      | 598kcal |
| 22 | 水            | ヨーグルト 《イベント献立》                                   | かぼちゃ 小豆 ヨーグルト  | ふりかけおにぎり        | 23. 2g  |
|    |              | ご飯を鮭の揚げ煮   |  | 牛乳              | 606kca1 |
| 23 | 木            | □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □            | 米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参<br> 焼ふ 玉ねぎ オレンジ   | さつま芋まんじゅう       | 21. 0g  |
|    |              | トナカイライス ローストチキン                                  | *** 花かつお ウインナー グリンピース 鶏肉   | 牛乳              | 663kcal |
| 24 | 金            | ポテトサラダ スープ りんご <b>《イベント献立》</b>                   | にんにく 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー  | チーズケーキ          | 21. 5g  |
|    |              | ホットゥッテースーク りんこ <b>《イベント献立》</b><br> ご飯 スクランブルエッグ  | コーン 白菜 長ねぎ りんご   | キ乳 アップルゼリー      | 538kcal |
| 25 | 土            | 〜 <sup>販</sup> ヘップファルエック<br> 豆腐のそぼろあんかけ スープ オレンジ | 米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参<br> えのき茸 キャベツ ワカメ オレンジ   | 鉄カルウエハース        | 20. 0g  |
|    |              | 式画のではらめんがけ スープ オレング                              |  | サ乳 ・            | 691kcal |
| 27 | 月            |  | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳<br> カレールー 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご  |                 |         |
|    |              | 小松菜と玉子のごまサラダ りんご<br>  こしかはご気 エキンのバターソニー          | - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1  | お豆腐にんじんドーナツ     | 22. 4g  |
| 28 | 火            | ふりかけご飯 チキンのバターソテー                                | 米 鶏肉 人参 大根 アスパラ 玉ねぎ 花ふ   | 牛乳              | 595kca1 |
|    |              | 大根のマヨサラダーみそ汁                                     |  | 米粉のパンケーキ<br>栄養士 | 20. 4g  |