

2022



# 1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
4	火	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
5	水	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
6	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
7	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
8	土	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
11	火	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
12	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
13	木	人参かゆペースト さつま芋ペースト	米 人参 さつま芋
14	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
15	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
17	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
18	火	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
19	水	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
20	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
21	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
22	土	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
24	月	うどんペースト さつま芋ペースト りんごペースト	うどん さつま芋 りんご
25	火	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
26	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
27	木	人参かゆペースト さつま芋ペースト	米 人参 さつま芋
28	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
29	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
31	月	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ

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。

2022



## 1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
4	火	かゆ 鶏肉と冬野菜の豆乳煮 ブロッコリーのサラダ	米 鶏肉 かぶ ほうれん草 玉ねぎ 人参 豆乳 ブロッコリー
5	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 大根葉
6	木	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 人参サラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ ソーメン
7	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 白菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 白菜 ピーマン 卵黄 豆腐 パナナ
8	土	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 じゃが芋 花ふ
11	火	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉 人参 玉ねぎ
12	水	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 きゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 卵黄 きゅうり
13	木	人参かゆ 白糸タラのトマト煮 鶏肉とさつま芋のやわらか煮	米 人参 白糸タラ トマト 鶏肉 さつま芋 ピーマン
14	金	かゆ 鶏肉のやわらか煮 白菜のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 パナナ
15	土	かゆ 鶏肉と小松菜の玉子とじ煮 豆腐と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 小松菜 卵黄 豆腐 人参 きゅうり 大根 焼ふ
17	月	かゆ カラスカレイのとろとろ煮 かぼちゃサラダ 具だくさん汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 鶏肉 大根 人参
18	火	かゆ 鶏肉と冬野菜のミルク煮 白菜と玉子のサラダ	米 鶏肉 かぶ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ミルク 白菜 卵黄
19	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 卵黄
20	木	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 人参サラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ ソーメン
21	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 白菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 白菜 ピーマン 卵黄 豆腐 パナナ
22	土	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 じゃが芋 花ふ
24	月	鶏肉のくたくたかき玉うどん さつま芋のマッシュ リンゴ	うどん 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 卵黄 さつま芋 リンゴ
25	火	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ キャベツ 鶏肉 人参 玉ねぎ
26	水	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 きゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 卵黄 きゅうり
27	木	人参かゆ 白糸タラのトマト煮 さつま芋のやわらか煮	米 人参 白糸タラ トマト さつま芋 ピーマン
28	金	かゆ 鶏肉のやわらか煮 白菜のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 パナナ
29	土	かゆ 鶏肉と小松菜の玉子とじ煮 豆腐と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 小松菜 卵黄 豆腐 人参 きゅうり 大根 焼ふ
31	月	かゆ カラスカレイのとろとろ煮 かぼちゃサラダ 具だくさん汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 鶏肉 大根 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。

2022



## 1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
4	火	かゆ 鶏肉と冬野菜の豆乳煮 ブロッコリーのサラダ	米 鶏肉 かぶ ほうれん草 玉ねぎ 人参 豆乳 ブロッコリー
5	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 れんこん 大根葉
6	木	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 人参サラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ ソーメン
7	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 白菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 白菜 ピーマン 玉子 もやし 豆腐 パナナ
8	土	かゆ 豚肉と小松菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 じゃが芋 花ふ
11	火	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ キャベツ 豚肉 人参 玉ねぎ ワカメ
12	水	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 きゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 玉子 きゅうり
13	木	人参かゆ 白糸タラのトマト煮 豚肉とさつま芋のやわらか煮	米 人参 白糸タラ トマト れんこん 豚肉 さつま芋 ピーマン
14	金	かゆ 豚肉のやわらか煮 白菜のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 パナナ
15	土	かゆ 鶏肉と小松菜の玉子とじ煮 豆腐と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 小松菜 玉子 豆腐 人参 きゅうり 大根 焼ふ
17	月	かゆ カラスカレイのとろとろ煮 かぼちゃサラダ 豚汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 豚肉 大根 人参
18	火	かゆ 鶏肉と冬野菜のミルク煮 白菜と玉子のサラダ	米 鶏肉 かぶ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ミルク 白菜 玉子
19	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 玉子
20	木	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 人参サラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ ソーメン
21	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 白菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 人参 白菜 ピーマン 玉子 もやし 豆腐 パナナ
22	土	かゆ 豚肉と小松菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 じゃが芋 花ふ
24	月	鶏肉のくたくたかき玉うどん さつま芋のマッシュ りんご	うどん 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 玉子 さつま芋 りんご
25	火	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ キャベツ 豚肉 人参 玉ねぎ ワカメ
26	水	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 きゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 玉子 きゅうり
27	木	人参かゆ 白糸タラのトマト煮 さつま芋のやわらか煮	米 人参 白糸タラ トマト さつま芋 ピーマン
28	金	かゆ 豚肉のやわらか煮 白菜のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 パナナ
29	土	かゆ 鶏肉と小松菜の玉子とじ煮 豆腐と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 小松菜 玉子 豆腐 人参 きゅうり 大根 焼ふ
31	月	かゆ カラスカレイのとろとろ煮 かぼちゃサラダ 豚汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 豚肉 大根 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。

2022



## 1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		
4	火	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 冬野菜の豆乳クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロッコリー かぶ シチューミクス 豆乳 コーン みかん	牛乳 チャーハン風	512kcal 17.8g
5	水	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの竜田揚げ 厚揚げと大根の煮物 みそ汁 パイン	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 れんこん 大根葉 パイン	牛乳 ふんわりどら焼き	438kcal 14.5g
6	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうと枝豆のサラダ すまし汁	米 鶏肉 花かつお キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 枝豆 玉ねぎ ソーメン	牛乳 紅白寒天ポンチ	433kcal 17.6g
7	金	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 助宗タラのごま煮 白菜の玉子炒め みそ汁 パナナ	米 ひじき 油揚げ 助宗タラ すり胡麻 人参 玉子 白菜 ピーマン もやし 豆腐 パナナ	牛乳 洋なし さつま芋の黄金焼き	484kcal 18.2g
8	土	牛乳 せんべい	ご飯 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 ツナフレーク 人参 枝豆 粉豆腐 じゃが芋 花ふ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	515kcal 19.7g
11	火	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 枝豆 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	474kcal 17.6g
12	水	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 玉子 スパゲッティ きゅうり コーン ごぼう ねぎ	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	474kcal 18.8g
13	木	牛乳 ビスケット	れんこんの炊き込みおにぎり さつま芋のきんぴら 白糸タラのカレーマヨ焼き みかん <b>【イベント献立】</b>	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレー粉 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	476kcal 17.1g
14	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス 白菜のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリーンピース 白菜 人参 コーン パナナ	牛乳 手作りプリン	476kcal 17.1g
15	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 お豆腐サラダ みそ汁 オレンジ	米 小松菜 すり胡麻 鶏肉 玉子 豆腐 人参 きゅうり 大根 焼ふ オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	498kcal 19.7g
17	月	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 豚汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 枝豆 豚肉 大根 人参 長ねぎ	牛乳 いももち 鉄カルウエハース	460kcal 15.1g
18	火	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 冬野菜のクリームシチュー 白菜と玉子のサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 シチューミクス 牛乳 白菜 玉子 オレンジ	牛乳 チャーハン風	492kcal 16.8g
19	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの竜田揚げ 厚揚げと大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 水菜 玉子 ヨーグルト	牛乳 ふんわりどら焼き	489kcal 19.6g
20	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうと枝豆のサラダ すまし汁	米 鶏肉 花かつお キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 枝豆 玉ねぎ ソーメン	牛乳 寒天ポンチ	435kcal 17.6g
21	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯 助宗タラのごま煮 白菜の玉子炒め みそ汁 パナナ	米 ひじき 油揚げ 助宗タラ すり胡麻 人参 玉子 白菜 ピーマン もやし 豆腐 パナナ	牛乳 洋なし さつま芋の黄金焼き	483kcal 18.2g
22	土	牛乳 ビスケット	ご飯 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 ツナフレーク 人参 枝豆 粉豆腐 じゃが芋 花ふ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	516kcal 19.7g
24	月	牛乳 せんべい	あったか鶏の玉子とじうどん さつま芋の塩バター煮 りんご	うどん 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 りんご	牛乳 納豆巻き	473kcal 18.2g
25	火	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 枝豆 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	474kcal 17.6g
26	水	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 玉子 スパゲッティ きゅうり コーン ごぼう ねぎ	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	474kcal 18.8g
27	木	牛乳 ビスケット	雪だるまライス 白糸タラのカレーマヨ焼き さつま芋のきんぴら みかん <b>【イベント献立】</b>	米 人参 レーズン ウィンナー チーズ 枝豆 白糸タラ カレー粉 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	522kcal 15.8g
28	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス 白菜のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリーンピース 白菜 人参 コーン パナナ	牛乳 手作りプリン	476kcal 17.1g
29	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 お豆腐サラダ みそ汁 オレンジ	米 小松菜 すり胡麻 鶏肉 玉子 豆腐 人参 きゅうり 大根 焼ふ オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	498kcal 19.7g
31	月	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 豚汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 枝豆 豚肉 大根 人参 長ねぎ	牛乳 いももち 鉄カルウエハース	460kcal 15.1g

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。

2022



# 1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		
4	火	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 冬野菜の豆乳クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 コーン シチューミクス 豆乳 ブロッコリー みかん	牛乳 チャーハン風	521kcal 17.9g
5	水	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの竜田揚げ 厚揚げと大根の煮物 みそ汁 パイン	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 れんこん 大根葉 パイン	牛乳 ふんわりどら焼き	442kcal 14.6g
6	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうと枝豆のサラダ すまし汁	米 鶏肉 花かつお キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 枝豆 玉ねぎ ソーメン	牛乳 紅白寒天ポンチ	442kcal 17.8g
7	金	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 助宗タラのごま煮 白菜の玉子炒め みそ汁 パナナ	米 ひじき 油揚げ 助宗タラ すり胡麻 人参 玉子 白菜 ピーマン もやし 豆腐 パナナ	牛乳 洋なし さつま芋の黄金焼き	488kcal 18.3g
8	土	牛乳 せんべい	ご飯 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 ツナフレーク 人参 枝豆 粉豆腐 じゃが芋 花ふ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	517kcal 19.8g
11	火	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 枝豆 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	483kcal 17.7g
12	水	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 玉子 スパゲッティ きゅうり コーン ごぼう ねぎ	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	482kcal 18.9g
13	木	牛乳 ビスケット	れんこんの炊き込みおにぎり さつま芋のきんぴら 白糸タラのカレーマヨ焼き みかん <b>【イベント献立】</b>	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレー粉 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	492kcal 15.4g
14	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス 白菜のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリーンピース 白菜 人参 コーン パナナ	牛乳 手作りプリン	484kcal 17.3g
15	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 お豆腐サラダ みそ汁 オレンジ	米 小松菜 すり胡麻 鶏肉 玉子 豆腐 人参 きゅうり 大根 焼ふ オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	502kcal 19.8g
17	月	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 豚汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 枝豆 豚肉 大根 人参 長ねぎ	牛乳 いももち 鉄カルウエハース	462kcal 15.2g
18	火	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 冬野菜のクリームシチュー 白菜と玉子のサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 シチューミクス 牛乳 白菜 玉子 オレンジ	牛乳 チャーハン風	500kcal 16.9g
19	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの竜田揚げ 厚揚げと大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 水菜 玉子 ヨーグルト	牛乳 ふんわりどら焼き	497kcal 19.7g
20	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうと枝豆のサラダ すまし汁	米 鶏肉 花かつお キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 枝豆 玉ねぎ ソーメン	牛乳 寒天ポンチ	440kcal 17.8g
21	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯 助宗タラのごま煮 白菜の玉子炒め みそ汁 パナナ	米 ひじき 油揚げ 助宗タラ すり胡麻 人参 玉子 白菜 ピーマン もやし 豆腐 パナナ	牛乳 洋なし さつま芋の黄金焼き	492kcal 18.4g
22	土	牛乳 ビスケット	ご飯 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 ツナフレーク 人参 枝豆 粉豆腐 じゃが芋 花ふ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	520kcal 19.8g
24	月	牛乳 せんべい	あったか鶏の玉子とじうどん さつま芋の塩バター煮 りんご	うどん 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 りんご	牛乳 納豆巻き	475kcal 18.3g
25	火	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 枝豆 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	483kcal 17.7g
26	水	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 玉子 スパゲッティ きゅうり コーン ごぼう ねぎ	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	482kcal 18.9g
27	木	牛乳 ビスケット	雪だるまライス 白糸タラのカレーマヨ焼き さつま芋のきんぴら みかん <b>【イベント献立】</b>	米 人参 レーズン ウイナー チーズ 枝豆 白糸タラ カレー粉 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	526kcal 15.9g
28	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス 白菜のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリーンピース 白菜 人参 コーン パナナ	牛乳 手作りプリン	484kcal 17.3g
29	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 お豆腐サラダ みそ汁 オレンジ	米 小松菜 すり胡麻 鶏肉 玉子 豆腐 人参 きゅうり 大根 焼ふ オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	502kcal 19.8g
31	月	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 豚汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 枝豆 豚肉 大根 人参 長ねぎ	牛乳 いももち 鉄カルウエハース	462kcal 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。



2022



## 1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		
4	火	ふりかけごはん 冬野菜の豆乳クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 シチューミクス 豆乳 ブロッコリー コーン みかん	牛乳 チャーハン風	628kcal 21.4g
5	水	ご飯 白糸タラの竜田揚げ 厚揚げと大根の煮物 みそ汁 パイン	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 れんこん 大根葉 パイン	牛乳 ふんわりどら焼き	528kcal 16.9g
6	木	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうと枝豆のサラダ すまし汁	米 鶏肉 花かつお キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 枝豆 玉ねぎ ソーメン	牛乳 紅白寒天ポンチ	523kcal 21.1g
7	金	ひじきご飯 助宗タラのごま煮 白菜の玉子炒め みそ汁 パナナ	米 ひじき 油揚げ 助宗タラ すり胡麻 人参 玉子 白菜 ピーマン もやし 豆腐 パナナ	牛乳 洋なし さつま芋の黄金焼き	590kcal 21.9g
8	土	ご飯 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 ツナフレーク 人参 枝豆 粉豆腐 じゃが芋 花ふ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	632kcal 23.9g
11	火	ふりかけごはん 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 枝豆 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	577kcal 21.1g
12	水	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 玉子 スパゲッティ きゅうり コーン ごぼう ねぎ	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	577kcal 22.7g
13	木	れんこんの炊き込みおにぎり さつま芋のきんぴら 白糸タラのカレーマヨ焼き みかん <b>《イベント献立》</b>	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレー粉 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	594kcal 18.0g
14	金	ハヤシライス 白菜のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリーンピース 白菜 人参 コーン パナナ	牛乳 手作りプリン	580kcal 20.5g
15	土	そぼろ丼 お豆腐サラダ みそ汁 オレンジ	米 小松菜 すり胡麻 鶏肉 玉子 豆腐 人参 きゅうり 大根 焼ふ オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	608kcal 23.9g
17	月	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 豚汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 枝豆 豚肉 大根 人参 長ねぎ	牛乳 いももち 鉄カルウエハース	559kcal 17.8g
18	火	ふりかけごはん 冬野菜のクリームシチュー 白菜と玉子のサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 シチューミクス 牛乳 白菜 玉子 オレンジ	牛乳 チャーハン風	646kcal 22.3g
19	水	ご飯 白糸タラの竜田揚げ 厚揚げと大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 水菜 玉子 ヨーグルト	牛乳 ふんわりどら焼き	597kcal 23.8g
20	木	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうと枝豆のサラダ すまし汁	米 鶏肉 花かつお キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 枝豆 玉ねぎ ソーメン	牛乳 寒天ポンチ	525kcal 21.1g
21	金	ひじきご飯 助宗タラのごま煮 白菜の玉子炒め みそ汁 パナナ	米 ひじき 油揚げ 助宗タラ すり胡麻 人参 玉子 白菜 ピーマン もやし 豆腐 パナナ	牛乳 洋なし さつま芋の黄金焼き	590kcal 21.9g
22	土	ご飯 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 ツナフレーク 人参 枝豆 粉豆腐 じゃが芋 花ふ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	632kcal 23.9g
24	月	あったか鶏の玉子とじうどん さつま芋の塩バター煮 りんご	うどん 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 りんご	牛乳 納豆巻き	576kcal 21.9g
25	火	ふりかけごはん 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 枝豆 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	577kcal 21.1g
26	水	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 玉子 スパゲッティ きゅうり コーン ごぼう ねぎ	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	577kcal 22.7g
27	木	雪だるまライス 白糸タラのカレーマヨ焼き さつま芋のきんぴら みかん <b>《イベント献立》</b>	米 人参 レーズン ウインナー チーズ 枝豆 白糸タラ カレー粉 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	640kcal 18.6g
28	金	ハヤシライス 白菜のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリーンピース 白菜 人参 コーン パナナ	牛乳 手作りプリン	580kcal 20.5g
29	土	そぼろ丼 お豆腐サラダ みそ汁 オレンジ	米 小松菜 すり胡麻 鶏肉 玉子 豆腐 人参 きゅうり 大根 焼ふ オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	608kcal 23.9g
31	月	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 豚汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 枝豆 豚肉 大根 人参 長ねぎ	牛乳 いももち 鉄カルウエハース	559kcal 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。