

2022



## 3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	火	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
2	水	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
3	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
4	金	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
5	土	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
7	月	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
8	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
9	水	うどんペースト さつまいもペースト	うどん さつまいも
10	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
11	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
12	土	かゆペースト じゃがいもペースト	米 じゃがいも
14	月	人参かゆペースト トマトペースト りんごペースト	米 人参 トマト りんご
15	火	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
16	水	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
17	木	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
18	金	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
19	土	かゆペースト さつまいもペースト	米 さつまいも
22	火	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
23	水	うどんペースト さつまいもペースト	うどん さつまいも
24	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
25	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
26	土	かゆペースト じゃがいもペースト	米 じゃがいも
28	月	かゆペースト トマトペースト りんごペースト	米 トマト りんご
29	火	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
30	水	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
31	木	かゆペースト 人参ペースト	米 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



## 3月の献立



うらわボロ保育園

中期 8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と玉子のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 卵黄 かぼちゃ 人参
2	水	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁 バナナ	米 白糸タラ キャベツ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ バナナ
3	木	かゆ 鶏肉と大根の玉子とじ煮 すまし汁	米 鶏肉 人参 大根 卵黄 豆腐
4	金	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 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 卵黄
5	土	かゆ カラスカレイと玉ねぎのやわらか煮 鶏肉と豆腐のだし煮 きゅうりのサラダ みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豆腐 鶏肉 きゅうり さつま芋
7	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 白菜サラダ すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 ソーメン
8	火	かゆ 助宗タラとキャベツのくたくた煮 豆腐と小松菜のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 助宗タラ キャベツ 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ りんご
9	水	鶏肉のくたくた野菜うどん さつま芋ときゅうりのサラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 きゅうり
10	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 大根 人参 豆腐
11	金	かゆ 鮭と野菜の玉子とじ煮 鶏肉とさつま芋のミルク煮 みそ汁 バナナ	米 鮭 卵黄 人参 ほうれん草 鶏肉 さつま芋 ミルク 玉ねぎ バナナ
12	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 豆腐
14	月	人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのミルク煮 トマトのサラダ りんご	米 人参 鶏肉 玉ねぎ ミルク トマト りんご
15	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と玉子のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 卵黄 かぼちゃ 人参
16	水	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁 バナナ	米 白糸タラ キャベツ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ バナナ
17	木	かゆ 鶏肉のトマト煮 大根と人参のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 トマト 大根 人参 豆腐
18	金	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 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 卵黄
19	土	かゆ カラスカレイと玉ねぎのやわらか煮 鶏肉と豆腐のだし煮 きゅうりのサラダ みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豆腐 鶏肉 きゅうり さつま芋
22	火	かゆ 助宗タラとブロッコリーのだし煮 豆腐と小松菜のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ ブロッコリー 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ
23	水	鶏肉のくたくた野菜うどん さつま芋ときゅうりのサラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 きゅうり
24	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 大根 人参 豆腐
25	金	かゆ 鮭と野菜の玉子とじ煮 鶏肉とさつま芋のミルク煮 みそ汁 バナナ	米 鮭 卵黄 人参 ほうれん草 鶏肉 さつま芋 ミルク 玉ねぎ バナナ
26	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 豆腐
28	月	かゆ 鶏肉とキャベツのミルク煮 トマトのサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ミルク トマト りんご
29	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と玉子のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 卵黄 かぼちゃ 人参
30	水	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁 バナナ	米 白糸タラ キャベツ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ バナナ
31	木	かゆ 鶏肉のトマト煮 大根と人参のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 トマト 大根 人参 豆腐

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



## 3月の献立


 うらわぽぽ保育園  
 後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	火	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 ごぼうと玉子のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ ごぼう チンゲン菜 玉子 かぼちゃ 人参
2	水	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ キャベツ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ
3	木	かゆ 鶏肉と大根の玉子とじ煮 すまし汁	米 鶏肉 人参 大根 玉子 豆腐
4	金	かゆ 豚肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	米 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 玉子 ワカメ
5	土	かゆ カラスカレイと玉ねぎのやわらか煮 豚肉と豆腐のだし煮 きゅうりのサラダ みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豆腐 豚肉 きゅうり さつま芋
7	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 白菜サラダ すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 ソーメン
8	火	かゆ 助宗タラとキャベツのくたくた煮 豆腐と小松菜のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 助宗タラ キャベツ 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ ワカメ りんご
9	水	鶏肉のくたくた野菜うどん さつま芋ときゅうりのサラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ さつま芋 きゅうり
10	木	かゆ 豚肉の玉子とじ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 大根 人参 えのき茸 豆腐 ワカメ
11	金	かゆ 鮭と野菜の玉子とじ煮 鶏肉とさつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉子 人参 ほうれん草 鶏肉 さつま芋 ミルク 玉ねぎ パナナ
12	土	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 豆腐
14	月	人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのミルク煮 トマトとわかめのサラダ りんご	米 人参 鶏肉 玉ねぎ ミルク トマト ワカメ りんご
15	火	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 ごぼうと玉子のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ ごぼう チンゲン菜 玉子 かぼちゃ 人参
16	水	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ キャベツ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ
17	木	かゆ 鶏肉のトマト煮 大根と人参のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 トマト 大根 人参 豆腐
18	金	かゆ 豚肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	米 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 玉子 ワカメ
19	土	かゆ カラスカレイと玉ねぎのやわらか煮 豚肉と豆腐のだし煮 きゅうりのサラダ みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豆腐 豚肉 きゅうり さつま芋
22	火	かゆ 助宗タラとブロッコリーのだし煮 豆腐と小松菜のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ ブロッコリー 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ ワカメ
23	水	鶏肉のくたくた野菜うどん さつま芋ときゅうりのサラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ さつま芋 きゅうり
24	木	かゆ 豚肉の玉子とじ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 大根 人参 えのき茸 豆腐 ワカメ
25	金	かゆ 鮭と野菜の玉子とじ煮 鶏肉とさつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉子 人参 ほうれん草 鶏肉 さつま芋 ミルク 玉ねぎ パナナ
26	土	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 豆腐
28	月	かゆ 鶏肉とキャベツのミルク煮 トマトとわかめのサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ミルク トマト ワカメ りんご
29	火	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 ごぼうと玉子のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ ごぼう チンゲン菜 玉子 かぼちゃ 人参
30	水	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ キャベツ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ
31	木	かゆ 鶏肉のトマト煮 大根と人参のだし煮 すまし汁	米 鶏肉 トマト 大根 人参 豆腐

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。



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	火	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう チンゲン菜 玉子 いり胡麻 かぼちゃ 人参	牛乳 鶏そぼろとひじきのチャーハン	468kcal 18.1g
2	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	466kcal 17.7g
3	木	牛乳 ビスケット	いなり寿司 大根と鶏肉の煮物 すまし汁 オレンジ <b>《イベント献立》</b>	米 油揚げ 玉子 人参 キヌサヤ 大根 鶏肉 水菜 豆腐 ねぎ オレンジ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	495kcal 18.9g
4	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 人参 かぼちゃ 玉子 ワカメ	牛乳 ミニ焼きうどん	481kcal 19.0g
5	土	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 茹で豚とお豆腐のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 豆腐 きゅうり さつま芋 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	483kcal 18.6g
7	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め 白菜とコーンのサラダ すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン すり胡麻 白菜 コーン ソーメン 長ねぎ	牛乳 メロンパン	492kcal 16.7g
8	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのサクサクフライ 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁 りんご	米 助宗タラ キャベツ 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 きなこ玉 洋なし	477kcal 22.0g
9	水	牛乳 せんべい	鶏うどん さつま芋サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	463kcal 18.5g
10	木	牛乳 ビスケット	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん 大根の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 えのき茸 豆腐 ワカメ オレンジ	牛乳 米粉のドーナッツ	463kcal 18.5g
11	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鮭の菜種焼き さつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉子 ほうれん草 人参 さつま芋 鶏肉 牛乳 パセリ 玉ねぎ 油揚げ パナナ	牛乳 ジャムパン 白桃	513kcal 21.4g
12	土	牛乳 ビスケット	ご飯 ポテトコロッケ 大根サラダ みそ汁	米 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 大根 人参 水菜 豆腐 なめこ	牛乳 チーズスコーン	516kcal 17.3g
14	月	牛乳 せんべい	ホワイトデー☆クリームライス りんご トマトとわかめのツナサラダ <b>《イベント献立》</b>	米 人参 鶏肉 玉ねぎ アスパラ シチューミクス 牛乳 グリンピース トマト ワカメ ツナ りんご	牛乳 豆乳小豆ういろ	506kcal 16.0g
15	火	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう チンゲン菜 玉子 いり胡麻 かぼちゃ 人参	牛乳 鶏そぼろとひじきのチャーハン	468kcal 18.1g
16	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	466kcal 17.7g
17	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏もも肉の唐揚げ 大根の炒め煮 すまし汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 トマト 大根 人参 油揚げ 水菜 豆腐 ねぎ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	498kcal 17.3g
18	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 人参 かぼちゃ 玉子 ワカメ	牛乳 ミニ焼きうどん	481kcal 19.0g
19	土	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 茹で豚とお豆腐のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 豆腐 きゅうり さつま芋 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	483kcal 18.6g
22	火	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのサクサクフライ 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁 黄桃	米 助宗タラ ブロッコリー 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ ワカメ 黄桃	牛乳 きなこ玉 洋なし	484kcal 22.3g
23	水	牛乳 ビスケット	鶏うどん さつま芋サラダ パイン	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり パイン	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	480kcal 16.7g
24	木	牛乳 せんべい	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん 大根の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 えのき茸 豆腐 ワカメ オレンジ	牛乳 米粉のドーナッツ	462kcal 18.5g
25	金	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 鮭の菜種焼き さつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉子 ほうれん草 人参 さつま芋 鶏肉 牛乳 パセリ 玉ねぎ 油揚げ パナナ	牛乳 ジャムパン 白桃	513kcal 21.5g
26	土	牛乳 せんべい	ご飯 ポテトコロッケ 大根サラダ みそ汁	米 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 大根 人参 水菜 豆腐 なめこ	牛乳 チーズスコーン	515kcal 17.3g
28	月	牛乳 ビスケット	ご飯 キャベツのクリームシチュー トマトとわかめのツナサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 シチューミクス 牛乳 グリンピース トマト ワカメ ツナ りんご	牛乳 豆乳小豆ういろ	500kcal 16.1g
29	火	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう チンゲン菜 玉子 いり胡麻 かぼちゃ 人参	牛乳 鶏そぼろとひじきのチャーハン	467kcal 18.0g
30	水	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	467kcal 17.8g
31	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏もも肉の唐揚げ 大根の炒め煮 すまし汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 トマト 大根 人参 油揚げ 水菜 豆腐 ねぎ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	497kcal 17.3g

2022



## 3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	火	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう チンゲン菜 玉子 しいり胡麻 かぼちゃ 人参	牛乳 鶏そぼろとひじきのチャーハン	472kcal 18.1g
2	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	468kcal 17.8g
3	木	牛乳 ビスケット	いなり寿司 大根と鶏肉の煮物 すまし汁 オレンジ <b>《イベント献立》</b>	米 油揚げ 玉子 人参 キヌサヤ 大根 鶏肉 水菜 豆腐 ねぎ オレンジ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	504kcal 19.0g
4	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 人参 かぼちゃ 玉子 ワカメ	牛乳 ミニ焼きうどん	490kcal 19.1g
5	土	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 茹で豚とお豆腐のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 豆腐 きゅうり さつま芋 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	487kcal 18.7g
7	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め 白菜とコーンのサラダ すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン すり胡麻 白菜 コーン ソーメン 長ねぎ	牛乳 メロンパン	501kcal 16.9g
8	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのサクサクフライ 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁 りんご	米 助宗タラ キャベツ 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 きなこ玉 洋なし	481kcal 22.0g
9	水	牛乳 せんべい	鶏うどん さつま芋サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	488kcal 17.7g
10	木	牛乳 ビスケット	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん 大根の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 えのき茸 豆腐 ワカメ オレンジ	牛乳 米粉のドーナツ	472kcal 18.6g
11	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鮭の菜種焼き さつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉子 ほうれん草 人参 さつま芋 鶏肉 牛乳 パセリ 玉ねぎ 油揚げ パナナ	牛乳 ジャムパン 白桃	521kcal 21.5g
12	土	牛乳 ビスケット	ご飯 ポテトコロッケ 大根サラダ みそ汁	米 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 大根 人参 水菜 豆腐 なめこ	牛乳 チーズスコーン	520kcal 17.5g
14	月	牛乳 せんべい	ホワイトデー☆クリームライス りんご トマトとわかめのツナサラダ <b>《イベント献立》</b>	米 人参 鶏肉 玉ねぎ アスパラ シチューミクス 牛乳 グリンピース トマト ワカメ ツナ りんご	牛乳 豆乳小豆ういろ	514kcal 16.2g
15	火	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう チンゲン菜 玉子 しいり胡麻 かぼちゃ 人参	牛乳 鶏そぼろとひじきのチャーハン	472kcal 18.1g
16	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	468kcal 17.8g
17	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏もも肉の唐揚げ 大根の炒め煮 すまし汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 トマト 大根 人参 油揚げ 水菜 豆腐 ねぎ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	506kcal 17.4g
18	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 人参 かぼちゃ 玉子 ワカメ	牛乳 ミニ焼きうどん	490kcal 19.1g
19	土	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 茹で豚とお豆腐のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 豆腐 きゅうり さつま芋 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	487kcal 18.7g
22	火	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのサクサクフライ 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁 黄桃	米 助宗タラ ブロッコリー 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ ワカメ 黄桃	牛乳 きなこ玉 洋なし	493kcal 22.5g
23	水	牛乳 ビスケット	鶏うどん さつま芋サラダ パイン	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり パイン	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	484kcal 16.8g
24	木	牛乳 せんべい	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん 大根の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 えのき茸 豆腐 ワカメ オレンジ	牛乳 米粉のドーナツ	464kcal 18.6g
25	金	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 鮭の菜種焼き さつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉子 ほうれん草 人参 さつま芋 鶏肉 牛乳 パセリ 玉ねぎ 油揚げ パナナ	牛乳 ジャムパン 白桃	522kcal 21.6g
26	土	牛乳 せんべい	ご飯 ポテトコロッケ 大根サラダ みそ汁	米 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 大根 人参 水菜 豆腐 なめこ	牛乳 チーズスコーン	524kcal 17.4g
28	月	牛乳 ビスケット	ご飯 キャベツのクリームシチュー トマトとわかめのツナサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 シチューミクス 牛乳 グリンピース トマト ワカメ ツナ りんご	牛乳 豆乳小豆ういろ	504kcal 16.3g
29	火	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう チンゲン菜 玉子 しいり胡麻 かぼちゃ 人参	牛乳 鶏そぼろとひじきのチャーハン	475kcal 18.2g
30	水	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	471kcal 17.8g
31	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏もも肉の唐揚げ 大根の炒め煮 すまし汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 トマト 大根 人参 油揚げ 水菜 豆腐 ねぎ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	499kcal 17.4g

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



## 3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		
1	火	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう チンゲン菜 玉子 いり胡麻 かぼちゃ 人参	牛乳 鶏そぼろとひじきのチャーハン	568kcal 21.7g
2	水	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 バナナ	米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ バナナ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	567kcal 21.3g
3	木	いなり寿司 大根と鶏肉の煮物 すまし汁 オレンジ <b>《イベント献立》</b>	米 油揚げ 玉子 人参 キヌサヤ 大根 鶏肉 水菜 豆腐 ねぎ オレンジ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	605kcal 22.8g
4	金	ふりかけご飯 ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 人参 かぼちゃ 玉子 ワカメ	牛乳 ミニ焼きうどん	587kcal 23.0g
5	土	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 茹で豚とお豆腐のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 豆腐 きゅうり さつま芋 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	588kcal 22.4g
7	月	ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め 白菜とコーンのサラダ すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン すり胡麻 白菜 コーン ソーメン 長ねぎ	牛乳 メロンパン	602kcal 19.9g
8	火	ご飯 助宗タラのサクサクフライ 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁 りんご	米 助宗タラ キャベツ 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 きなこ玉 洋なし	581kcal 26.9g
9	水	鶏うどん さつま芋サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	593kcal 21.2g
10	木	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん 大根の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 えのき草 豆腐 ワカメ オレンジ	牛乳 米粉のドーナツ	562kcal 22.3g
11	金	ふりかけごはん 鮭の菜種焼き さつま芋のミルク煮 みそ汁 バナナ	米 鮭 玉子 ほうれん草 人参 さつま芋 鶏肉 牛乳 パセリ 玉ねぎ 油揚げ バナナ	牛乳 ジャムパン 白桃	629kcal 26.2g
12	土	ご飯 ポテトコロケ 大根サラダ みそ汁	米 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 大根 人参 水菜 豆腐 なめこ	牛乳 チーズスコーン	632kcal 20.7g
14	月	ホワイトデー☆クリームライス りんご トマトとわかめのツナサラダ <b>《イベント献立》</b>	米 人参 鶏肉 玉ねぎ アスパラ シチューミクス 牛乳 グリンピース トマト ワカメ ツナ りんご	牛乳 豆乳小豆いろいろ	620kcal 19.0g
15	火	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう チンゲン菜 玉子 いり胡麻 かぼちゃ 人参	牛乳 鶏そぼろとひじきのチャーハン	568kcal 21.7g
16	水	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 バナナ	米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ バナナ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	567kcal 21.3g
17	木	ご飯 鶏もも肉の唐揚げ 大根の炒め煮 すまし汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 トマト 大根 人参 油揚げ 水菜 豆腐 ねぎ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	608kcal 20.7g
18	金	ふりかけご飯 ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 人参 かぼちゃ 玉子 ワカメ	牛乳 ミニ焼きうどん	587kcal 23.0g
19	土	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 茹で豚とお豆腐のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 豆腐 きゅうり さつま芋 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	588kcal 22.4g
22	火	ご飯 助宗タラのサクサクフライ 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁 黄桃	米 助宗タラ ブロccoli 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ ワカメ 黄桃	牛乳 きなこ玉 洋なし	591kcal 27.4g
23	水	鶏うどん さつま芋サラダ パイン	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり パイン	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	584kcal 19.9g
24	木	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん 大根の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 えのき草 豆腐 ワカメ オレンジ	牛乳 米粉のドーナツ	562kcal 22.3g
25	金	ふりかけごはん 鮭の菜種焼き さつま芋のミルク煮 みそ汁 バナナ	米 鮭 玉子 ほうれん草 人参 さつま芋 鶏肉 牛乳 パセリ 玉ねぎ 油揚げ バナナ	牛乳 ジャムパン 白桃	629kcal 26.2g
26	土	ご飯 ポテトコロケ 大根サラダ みそ汁	米 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 大根 人参 水菜 豆腐 なめこ	牛乳 チーズスコーン	632kcal 20.7g
28	月	ご飯 キャベツのクリームシチュー トマトとわかめのツナサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 シチューミクス 牛乳 グリンピース トマト ワカメ ツナ りんご	牛乳 豆乳小豆いろいろ	611kcal 19.1g
29	火	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう チンゲン菜 玉子 いり胡麻 かぼちゃ 人参	牛乳 鶏そぼろとひじきのチャーハン	568kcal 21.7g
30	水	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 バナナ	米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ バナナ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	567kcal 21.3g
31	木	ご飯 鶏もも肉の唐揚げ 大根の炒め煮 すまし汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 トマト 大根 人参 油揚げ 水菜 豆腐 ねぎ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	608kcal 20.7g

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。