





			初期 6~7ヶ月
日	曜日		材料
1	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
2	±	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
4	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
5	火	かゆペースト キャベツペースト	米・キャベツ
6	水	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
7	木	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
8	金	人参かゆペースト 大根ペースト バナナペースト	米 人参 大根 バナナ
9	±	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
11	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
12	火	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
13	水	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
14	木	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
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 さつま芋ペースト	米 さつま芋
18	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
19	火	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
20	水	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
21	木	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
22	金	人参かゆペースト 大根ペースト バナナペースト	米 人参 大根 バナナ
23	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
25	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
26	火	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
27	水	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
28	木	かゆペースト かぼちゃペースト	
30	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋







#### うらわポポロ保育園

山田 8∼0ヶ日

		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	中期 8~9ヶ月
В	曜日		<b>配食</b>
П	唯口	献立名	材料
1	金	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮	米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 卵黄
ı	<u> </u>	白菜の玉子サラダ	木 病内 八参 玉はさ 口米 卵典
2	±	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ
		とりささみと大根のサラダ みそ汁	木 切示ダブ ピンよ子 病内 八依 さゆブグ 玉ねさ
4	月	かゆ カラスカレイ煮つけ	米 カラスカレイ 鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋
7		鶏肉とほうれん草のくたくた煮 みそ汁	
5	火	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮	米 鶏肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ
	<u> </u>	じゃが芋のサラダ みるくスープ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク
6	   水	かゆ 鶏肉のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参
		小松菜と人参のサラダ	7 August 216C 1142 779
7		かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜
	,,,	白菜のサラダ	NOTE OF THE PROPERTY OF THE PR
8	金	人参かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜
		みそ汁がナナ	花ふ バナナ
9	l ±	かゆ 鮭のミルク煮	
		かぽちゃ玉子サラダーみそ汁	
11	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ミルク
		トマトとブロッコリーのサラダ	トマト ブロッコリー
12	火	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 大根
		豆腐のそぼろ煮すまし汁	
13	水	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 白菜 バナナ
		みそ汁バナナ	
14	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 人参
	金		
15		白菜の玉子サラダ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 卵黄
	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮	
16		とりささみと大根のサラダ みそ汁	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ
		かゆ カラスカレイの煮つけ	
18	月	鶏肉とほうれん草のくたくた煮 みそ汁	米 カラスカレイ 鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋
		かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮	米 鶏肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ
19	火	じゃが芋のサラダ みるくスープ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク
		かゆ 鶏肉のやわらか煮	
20	水	小松菜と人参のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参
0.1		かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮	W 76-10 18+ - 1-28 1 45 4 ++
21	木	白菜のサラダ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜
00	_	人参かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜
22	金	みそ汁 バナナ	花ふバナナ
99		かゆ 鮭のミルク煮	业 鮭 エわぎ ほうか / 苺 こせん かばも ** 阿華 三空
23	±	かぼちゃ玉子サラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 卵黄 豆腐
25	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ミルク
20		トマトとブロッコリーのサラダ	トマト ブロッコリー
26	火	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 大根
۷۵		豆腐のそぼろ煮 すまし汁	パロハアノ 17日本 立圏 枸M 上はこ 八岁 卵巣 入恨
27	水	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 白菜 バナナ
		みそ汁 バナナ	기 세계 보기에는 시설 에서 다기
28	1 <del>**</del> 1	かゆ 鶏肉とかぼちゃのトマト煮	  米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 人参
		スープ	
30	土	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮	  米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ
		とりささみと大根のサラダ みそ汁	栄養士 柴田あや







		- In ari	後期 10~11ヶ月
В	曜日		昼食
		献立名	材料
1	金	かゆ 豚肉と人参のやわらか煮	
		白菜の玉子サラダーみそ汁	
2	l ±	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮	  米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ
		とりささみと大根のサラダ みそ汁	THE STATE OF THE S
4	月月	かゆ カラスカレイ煮つけ	  米 カラスカレイ 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋
		豚肉とほうれん草のくたくた煮 みそ汁	* 22 / 12 / 12 / 12 / 12 / 12 / 12 / 12
5	火	かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮	米 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ
Ū		じゃが芋のサラダ みるくスープ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミルク
6	7k	かゆ 豚肉のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ もやし 小松菜 人参
U	水	もやしと小松菜のサラダ	木 豚肉 工程と もそし 小松米 八岁
7		かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ
,	木 	白菜とわかめのサラダ	木 病内 しゃか子 玉ねさ 入参 日来 ブガス
0		人参かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ スナップエンドウ
8	金 	みそ汁がナナ	大根 チンゲン菜 花ふ バナナ
		かゆ 鮭のミルク煮	
9	±	かぼちゃ玉子サラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク かぼちゃ 玉子 豆腐
	† <u> </u>	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮	
11	月	トマトとブロッコリーのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ミルク トマト ブロッコリー
		かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮	
12	火	豆腐のそぼろ煮 すまし汁	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根
		かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮	
13	水	みそ汁がナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 しめじ バナナ
		かゆ 鶏肉とかぼちゃのトマト煮	
14	木	スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 人参
		かゆ 豚肉と人参のやわらか煮	
15	金	白菜の玉子サラダーみそ汁	米 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 玉子 もやし
		かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮	
16	土	とりささみと大根のサラダーみそ汁	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ
		かゆ カラスカレイの煮つけ	
18	月		米 カラスカレイ 豚肉 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋
		豚肉とほうれん草のくたくた煮のみそ汁	
19	火	かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮	米 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋  玉ねぎ 人参 ミルク
		じゃが芋のサラダ みるくスープ	100 Ny 3NY
20	水	かゆ 豚肉のやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ もやし 小松菜 人参
		もやしと小松菜のサラダ	
21	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ
		白菜とわかめのサラダ	
22	金	人参かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮	米 人参 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ バナナ
		みそ汁がパナナ	
23	±	かゆ 鮭のミルク煮	
		かぼちゃ玉子サラダーみそ汁	
25	月月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮	  米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ミルク トマト ブロッコリー
	ļ.,	トマトとブロッコリーのサラダ	
26	火	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮	  米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根
		豆腐のそぼろ煮 すまし汁	
27	水	かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮	  米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 白菜 しめじ バナナ
		みそ汁 バナナ	THE PARTY THE TAY THE PARTY THE PART
28	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのトマト煮	  米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 人参
28		スープ	717 Amyr's 14 145 0 1 210 0 1 1 1 1/2
30	±	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮	
		とりささみと大根のサラダ みそ汁	小 ツ ハ ア ノ C ィ み 丁 方面で   八 1以 C で ノ ソ 上 14で
			 栄養士 柴田あや







完了						完了食
		<i></i>		昼食	<i>-</i> 46 15 11	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
	_	牛乳	ご飯 バター醤油ハンバーグ		牛乳 鉄分強化チーズ	485kcal
1	金	ビスケット	白菜の玉子サラダ みそ汁	もやしごぼう	】 カラメル風おふラスク	19. 4g
_			鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ		牛乳	489kcal
2	土		鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	玉ねぎ 油揚げ オレンジ	・・・  黒ごまきな粉蒸しパン	20. 3g
		牛乳	ご飯 カラスカレイのトマトソースがけ	  米 カラスカレイ トマト にんにく 豚肉	牛乳	455kca1
4	月		豚肉とほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	木 ガラスガレイ トマト にんにく 豚肉  玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 長ねぎ オレンジ	' <sup></sup>  粉豆腐のドーナツ	16. 1g
			春野菜のスパゲティ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ	4乳	471kcal
5	火	せんべい	<del>食封末のヘパケチューー じゃが芋のツナマヨサラダ み</del> るくスープ	パプリカ じゃが芋 コーン ツナフレーク	  チーズ焼きおにぎり	18. 0g
		牛乳	ハヤシライス	玉ねぎ 人参 牛乳	牛乳	488kcal
6	水		ハイングイベート おやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー もやし  小松菜 人参 ヨーグルト	<sup>〜+1</sup>  米粉のパンケーキ	18. 1g
		生乳	ご飯 鶏じゃが		牛乳 洋なし寒天	409kcal
7	木			米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ  すり胡麻 長ねぎ ごぼう		
			白菜とわかめのごま和え すまし汁	** スナップエンドウ ツナフレーク 人参 鶏肉	鉄カルウエハース	14. 4g
8	金		スナップエンドウとツナの炊き込みご飯 鶏唐揚げのマヨソース	木 ステップエンドラ ファフレーラ 入参 矯闪  にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜	牛乳	484kcal
			具だくさん汁 バナナ 《イベント献立》	花ふ バナナ	白桃ケーキ	15. 7g
9	土		鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のクリーム焼き		牛乳 	519kcal
			かぼちゃの玉子サラダ みそ汁 オレンジ	パセリ 豆腐 万能ねぎ オレンジ	きつねうどん	16. 3g
11	月	牛乳	カレーライス	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー	牛乳	519kcal
	,,	ビスケット	ブロッコリーとトマトのごまサラダ 白桃	牛乳 ブロッコリー トマト すり胡麻 白桃	かぼちゃまんじゅう	16. 3g
12	火	牛乳	ご飯 白糸タラのみそ焼き	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参	牛乳	480kcal
12	^	せんべい	豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジ	玉子 大根 オレンジ	ピラフおにぎり	19.8g
13	-باد	牛乳	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参	牛乳 パイン	510kcal
13	水	ビスケット	豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ	万能ねぎ 白菜 しめじ バナナ	ミルク風味食パン	19. 9g
		牛乳	炊き込みチキンライス かぼちゃコロッケ	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナフレーク	牛乳 オレンジ	504kcal
14	木	せんべい	スープ ヨーグルト	1 - 1 - 1 - 4 - E	みるくくずもち	16. 1g
1.5	_	牛乳	ご飯 バター醤油ハンバーグ	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 人参 白菜 玉子 もやし	牛乳 鉄分強化チーズ	485kcal
15	金	ビスケット	白菜の玉子サラダ みそ汁	ごぼう	カラメル風おふラスク	19. 4g
		牛乳	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり	牛乳	489kcal
16	土	せんべい	鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	玉ねぎ 油揚げ オレンジ	黒ごまきな粉蒸しパン	20. 3g
		牛乳	ご飯 カラスカレイのトマトソースがけ	米 カラスカレイ トマト にんにく 豚肉 玉ねぎ	牛乳	455kcal
18	月		豚肉とほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	ほうれん草 さつま芋 長ねぎ オレンジ	・ パ  粉豆腐のドーナツ	16. 1g
			春野菜のスパゲティ	  スパゲッティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ	牛乳	471kcal
19	火		じゃが芋のツナマヨサラダ みるくスープ	パプリカ じゃが芋 コーン ツナフレーク 玉ねぎ 人参 牛乳	' *゚  チーズ焼きおにぎり	18. 0g
		牛乳	ハヤシライス		牛乳	488kca1
20	水		ハインプラス まやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー もやし  小松菜 人参 ヨーグルト	<sup>〜</sup> 乳  米粉のパンケーキ	
			で飯 鶏じゃが			18. 1g 409kcal
21	木	牛乳 サムベい		米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ  すり胡麻 長ねぎ ごぼう	牛乳 洋なし寒天	
			白菜とわかめのごま和え すまし汁		鉄カルウエハース   <sub>4-到</sub>	14. 4g
22	金	牛乳	ブタさんライス 鶏唐揚げのマヨソース	米 人参 レーズン 竹輪 鶏肉 にんにく 玉ねぎ  キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ バナナ	牛乳   白地	489kcal
		-	具だくさん汁 バナナ《イベント献立》	1 17t / ¬	白桃ケーキ	15. 0g
23	±		鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のクリーム焼き	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子  パセリ 豆腐 万能ねぎ オレンジ	牛乳	486kcal
			かぼちゃの玉子サラダ みそ汁 オレンジ	ハビフ 立筒 刀形440 オレンン	きつねうどん	20. 9g
25	月	牛乳	カレーライス	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー	牛乳	519kcal
			ブロッコリーとトマトのごまサラダ 白桃	牛乳  ブロッコリー  トマト  すり胡麻  白桃 	かぼちゃまんじゅう	16. 3g
26	火	牛乳	ご飯 白糸タラのみそ焼き	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参	牛乳	480kcal
			豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジ	玉子 大根 オレンジ	ピラフおにぎり	19. 8g
27	水	牛乳	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参	牛乳 パイン	510kcal
			豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ		ミルク風味食パン	19. 9g
28	木		炊き込みチキンライス かぼちゃコロッケ	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナフレーク	牛乳 オレンジ	504kcal
بــــــا			スープ ヨーグルト	トマト 人参 長ねぎ ヨーグルト 	みるくくずもち	16. 1g
30	±	牛乳	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ		牛乳	490kcal
	_	ビスケット	鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	玉ねぎ 油揚げ オレンジ	黒ごまきな粉蒸しパン	20. 3g
					栄養十	此田もム

### **2022**



# 4月の献立





#### うらわポポロ保育園

乳児食

						乳児食
ㅁ	曜日	午前おやつ		昼食	午後おやつ	エネルギー
_	唯口	「別のでし	献立名	材料	一大阪のピノ	たんぱく質
1		牛乳	ご飯 バター醤油ハンバーグ	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 人参 白菜 玉子	牛乳 鉄分強化チーズ	493kcal
1	金	ビスケット	白菜の玉子サラダ みそ汁	もやし ごぼう	カラメル風おふラスク	19. 5g
		牛乳	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり	牛乳	498kcal
2	±	せんべい	鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	玉ねぎ 油揚げ オレンジ	黒ごまきな粉蒸しパン	20. 4g
		牛乳	ご飯 カラスカレイのトマトソースがけ	米 カラスカレイ トマト にんにく 豚肉	牛乳	459kca1
4	月		豚肉とほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 長ねぎ オレンジ	粉豆腐のドーナツ	16. 2g
			春野菜のスパゲティ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ	牛乳	480kca1
5	火		じゃが芋のツナマヨサラダ みるくスープ	パプリカ じゃが芋 コーン ツナフレーク 玉ねぎ 人参 牛乳	  チーズ焼きおにぎり	18. 2g
-		牛乳	ハヤシライス		牛乳	492kcal
6	水		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー もやし  小松菜 人参 ヨーグルト	  米粉のパンケーキ	18. 1g
		牛乳	ご飯 鶏じゃが	N 56.7 10 10# 1 10 1.5 4.# 1 1	牛乳 洋なし寒天	411kcal
7	木			米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ すり胡麻 長ねぎ ごぼう	千乳 洋なし巻人   鉄カルウエハース	
			白菜とわかめのごま和え すまし汁 スナップエンドウとツナの炊き込みご飯 鶏唐揚げのマョソース			14. 4g
8	金	牛乳		にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜	牛乳	493kcal
			具だくさん汁 バナナ 《イベント献立》	花ふ バナナ 	白桃ケーキ	15. 8g
9	±			米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子 パセリ 豆腐 万能ねぎ オレンジ	牛乳	494kcal
			かぼちゃの玉子サラダ みそ汁 オレンジ	ハモノ 立胸 刀形はさ オレノノ	きつねうどん	21. 0g
11	月		カレーライス	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー	牛乳	523kcal
	•••	ビスケット	ブロッコリーとトマトのごまサラダ 白桃	牛乳  ブロッコリー  トマト  すり胡麻  白桃 	かぼちゃまんじゅう	16. 4g
12	火	牛乳	ご飯 白糸タラのみそ焼き	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参	牛乳	488kcal
		せんべい	豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジ	玉子 大根 オレンジ 	ピラフおにぎり	20. 0g
13	水	牛乳	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参	牛乳 パイン	514kcal
13	л\ 	ビスケット	豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ	万能ねぎ 白菜 しめじ バナナ 	ミルク風味食パン	19. 9g
14	木	牛乳	炊き込みチキンライス かぼちゃコロッケ	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナフレーク	牛乳 オレンジ	506kcal
'"	^	せんべい	スープ ヨーグルト	トマト 人参 長ねぎ ヨーグルト みるくくず	みるくくずもち	16. 2g
15	_	牛乳	ご飯 バター醤油ハンバーグ	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 人参 白菜 玉子 もやし	牛乳 鉄分強化チーズ	493kcal
13	金	ビスケット	白菜の玉子サラダ みそ汁	ごぼう	カラメル風おふラスク	19. 5g
16		牛乳	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり	牛乳	498kcal
10	+	せんべい	鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	玉ねぎ 油揚げ オレンジ	黒ごまきな粉蒸しパン	20. 4g
10		牛乳	ご飯 カラスカレイのトマトソースがけ	米 カラスカレイ トマト にんにく 豚肉 玉ねぎ	牛乳	459kcal
18	月	ビスケット	豚肉とほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	ほうれん草 さつま芋 長ねぎ オレンジ	粉豆腐のドーナツ	16. 2g
40		牛乳	春野菜のスパゲティ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ	牛乳	480kcal
19	火	せんべい	じゃが芋のツナマヨサラダ みるくスープ	パプリカ じゃが芋 コーン ツナフレーク 玉ねぎ 人参 牛乳	チーズ焼きおにぎり	18. 2g
			ハヤシライス		牛乳	492kca1
20	水		もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	小松菜 人参 ヨーグルト	米粉のパンケーキ	18. 1g
		牛乳	ご飯 鶏じゃが		牛乳 洋なし寒天	411kcal
21	木		白菜とわかめのごま和え すまし汁	すり胡麻 長ねぎ ごぼう	鉄カルウエハース	14. 4g
		牛乳	ブタさんライス 鶏唐揚げのマヨソース		牛乳	497kca1
22	金		具だくさん汁 バナナ《イベント献立》	木 人参 レースノ 竹輪 鶏肉 にんにく 玉ねさ   キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ バナナ	  白桃ケーキ	15. 1g
				米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子	牛乳	494kcal
23	±		かぼちゃの玉子サラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねさ はつれん早 午乳 かはちゃ 玉子  パセリ 豆腐 万能ねぎ オレンジ	千孔   きつねうどん	21. 0g
			かはらやの玉子サラダ みそ汁 オレンジカレーライス		生乳	523kcal
25	月	牛乳	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー  牛乳 ブロッコリー トマト すり胡麻 白桃	1	
		生みケット 牛乳	ブロッコリーとトマトのごまサラダ 白桃 ご飯 白糸タラのみそ焼き		かぼちゃまんじゅう 牛乳	16. 4g 488kcal
26	火		<b> </b>	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参  玉子 大根 オレンジ	午乳  ピラフおにぎり	20. 0g
		4乳				
27	水		ご飯 ひじき入り厚焼き玉子	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参  万能ねぎ 白菜 しめじ バナナ	牛乳 パイン	514kcal
			豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ		ミルク風味食パン	19. 9g
28	木		炊き込みチキンライス かぼちゃコロッケ	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナフレーク トマト 人参 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジ	506kcal
			スープ ヨーグルト	トマト 人参 長ねぎ ヨーグルト みるくくずもち	16. 2g	
30 ±	±		鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ		499kcal	
		ピスケット	鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	上140   四物リ 1 レノン	黒ごまきな粉蒸しパン    栄養士	20. 4g







				۱۱۱۸۲۰ و	幼児食
	昼食				エネルギー
	曜日	献立名	材料	── 午後おやつ	たんぱく質
<u> </u>		ご飯 バター醤油ハンバーグ	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 人参 白菜 玉子	牛乳 鉄分強化チーズ	591kcal
1	金	白菜の玉子サラダーみそ汁	もやし ごぼう	カラメル風おふラスク	23. 4g
		鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ	├────────────────────────────────────	牛乳	598kcal
2	±	寒ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	玉ねぎ 油揚げ オレンジ	黒ごまきな粉蒸しパン	24. 7g
		ご飯 カラスカレイのトマトソースがけ	 	牛乳	551kcal
4	月	下肉とほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	本 ガラスガレイ ドマド にんにく 豚肉  玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 長ねぎ オレンジ	' **  粉豆腐のドーナツ	19. 0g
_		春野菜のスパゲティ	  スパゲッティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ	牛乳	574kcal
5	火	世野末のヘバナナイ  じゃが芋のツナマヨサラダ みるくスープ	パプリカ じゃが芋 コーン ツナフレーク	  チーズ焼きおにぎり	21. 7g
		ハヤシライス	玉ねぎ 人参 牛乳	生乳 (生乳)	595kcal
6	水	ハヾシフィへ  もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー もやし  小松菜 人参 ヨーグルト	  米粉のパンケーキ	21. 7g
7	木	ご飯 鶏じゃが	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ すり胡麻 長ねぎ ごぼう	牛乳 洋なし寒天	491kcal
		白菜とわかめのごま和え すまし汁	** スナップエンドウ ツナフレーク 人参 鶏肉	鉄カルウエハース	16.8g
8	金	スナップエンドウとツナの炊き込みご飯 鶏唐揚げのマヨソース	にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜	牛乳	590kcal
		具だくさん汁 バナナ 《イベント献立》	花ふ バナナ	白桃ケーキ	18. 5g
9	±	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のクリーム焼き	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子	牛乳	593kcal
		かぼちゃの玉子サラダ みそ汁 オレンジ	パセリ 豆腐 万能ねぎ オレンジ	きつねうどん	25. 5g
11	月	カレーライス	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー	牛乳	636kcal
	``	ブロッコリーとトマトのごまサラダ 白桃	牛乳 ブロッコリー トマト すり胡麻 白桃	かぼちゃまんじゅう	19. 3g
12	火	ご飯 白糸タラのみそ焼き	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参	牛乳	585kcal
12	^	豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジ	玉子 大根 オレンジ	ピラフおにぎり	24. 0g
13	-J-	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参	牛乳 パイン	625kcal
13	水	豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ	万能ねぎ 白菜 しめじ バナナ	ミルク風味食パン	24. 1g
14	_	炊き込みチキンライス かぼちゃコロッケ	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナフレーク	牛乳 オレンジ	618kcal
14	木	スープ ヨーグルト	トマト 人参 長ねぎ ヨーグルト	みるくくずもち	19. 1g
		ご飯 バター醤油ハンバーグ	  米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 人参 白菜 玉子 もやし	牛乳 鉄分強化チーズ	591kcal
15	金	白菜の玉子サラダ みそ汁	にぼう	カラメル風おふラスク	23. 4g
		鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり	牛乳	598kcal
16	±	鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	玉ねぎ 油揚げ オレンジ	黒ごまきな粉蒸しパン	24. 7g
		ご飯 カラスカレイのトマトソースがけ		牛乳	551kcal
18	月	下肉とほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	ほうれん草 さつま芋 長ねぎ オレンジ	' **  粉豆腐のドーナツ	19. 0g
		春野菜のスパゲティ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ	牛乳	574kcal
19	火		パプリカ じゃが芋 コーン ツナフレーク 玉ねぎ		
		じゃが芋のツナマヨサラダ みるくスープ	人参 牛乳	チーズ焼きおにぎり	21. 7g
20	水	ハヤシライス	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー もやし  小松菜 人参 ヨーグルト	牛乳	595kcal
		もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト		米粉のパンケーキ	21. 7g
21	木	ご飯 鶏じゃが	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ	牛乳 洋なし寒天	491kcal
		白菜とわかめのごま和え すまし汁	すり胡麻 長ねぎ ごぼう	鉄カルウエハース	16. 8g
22	金	ブタさんライス 鶏唐揚げのマヨソース	米 人参 レーズン 竹輪 鶏肉 にんにく 玉ねぎ	牛乳	596kcal
		具だくさん汁 バナナ《イベント献立》	キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ バナナ 	白桃ケーキ	17. 6g
23	±	_  鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のクリーム焼き	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子	牛乳	593kcal
	_	かぼちゃの玉子サラダ みそ汁 オレンジ	パセリ 豆腐 万能ねぎ オレンジ	きつねうどん	25. 5g
25	月	カレーライス	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー	牛乳	636kcal
	73	ブロッコリーとトマトのごまサラダ 白桃	牛乳 ブロッコリー トマト すり胡麻 白桃	かぼちゃまんじゅう	19. 3g
26	火	ご飯 白糸タラのみそ焼き	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参	牛乳	585kcal
20	^	豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジ	玉子 大根 オレンジ	ピラフおにぎり	24. 0g
27	水	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参	牛乳 パイン	625kcal
	小	豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ	万能ねぎ 白菜 しめじ バナナ	ミルク風味食パン	24. 1g
28	木	炊き込みチキンライス かぼちゃコロッケ	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナフレーク 牛乳 オ	牛乳 オレンジ	618kcal
	小	スープ ヨーグルト	トマト 人参 長ねぎ ヨーグルト	みるくくずもち	19. 1g
20	1	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり	牛乳	598kcal
30	土	鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	玉ねぎ 油揚げ オレンジ	黒ごまきな粉蒸しパン	24. 7g
			<del>'</del>	·	些田あや