

2022



# 6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	水	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
2	木	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
3	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
4	土	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
6	月	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
7	火	うどんペースト さつま芋ペースト	うどん さつま芋
8	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
9	木	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
10	金	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
11	土	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
13	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
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 ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
16	木	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
17	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
18	土	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
20	月	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
21	火	うどんペースト さつま芋ペースト	うどん さつま芋
22	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
23	木	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
24	金	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
25	土	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
27	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
28	火	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
29	水	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
30	木	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 柴田あや

2022



## 6月の献立



うらわぽぽ保育園

中期 8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 白菜のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜
2	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 ブロッコリーと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク ブロッコリー 人参 豆腐
3	金	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 すまし汁 バナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 鶏肉 人参 焼ふ バナナ
4	土	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 卵黄
6	月	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 小松菜の玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 卵黄 大根
7	火	鶏肉とトマトのくたくたうどん さつま芋サラダ	うどん 鶏肉 白菜 トマト さつま芋 きゅうり
8	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 バナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 なす バナナ
9	木	玉子かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 白菜のサラダ みそ汁	米 卵黄 鶏肉 人参 白菜 きゅうり かぼちゃ
10	金	かゆ 小松菜の玉子とじ煮 鶏肉と大根のとりみ煮 みそ汁 バナナ	米 小松菜 卵黄 鶏肉 大根 焼ふ バナナ
11	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 ポテトサラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ
13	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 じゃが芋 人参 ミルク
14	火	かゆ 鮭と人参のだし煮 玉ねぎとチンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 鮭 人参 玉ねぎ チンゲン菜 卵黄 大根
15	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 白菜のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜
16	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 ブロッコリーと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク ブロッコリー 人参 豆腐
17	金	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 すまし汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 鶏肉 人参 インゲン 焼ふ
18	土	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 卵黄
20	月	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 小松菜の玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 卵黄 大根
21	火	鶏肉とトマトのくたくたうどん さつま芋サラダ	うどん 鶏肉 白菜 トマト さつま芋 きゅうり
22	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 バナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 なす バナナ
23	木	玉子かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 白菜のサラダ みそ汁	米 卵黄 鶏肉 人参 白菜 きゅうり かぼちゃ
24	金	かゆ 小松菜の玉子とじ煮 鶏肉と大根のとりみ煮 みそ汁 バナナ	米 小松菜 卵黄 鶏肉 大根 焼ふ バナナ
25	土	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 ポテトサラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ
27	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 じゃが芋 人参 ミルク
28	火	かゆ 鮭と人参のだし煮 玉ねぎとチンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 鮭 人参 玉ねぎ チンゲン菜 卵黄 大根
29	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 白菜のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜
30	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 ブロッコリーと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク ブロッコリー 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



## 6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	水	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 白菜のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜
2	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 ブロッコリーと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク ブロッコリー 人参 ワカメ 豆腐
3	金	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 すまし汁 パナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 人参 焼ふ しめじ パナナ
4	土	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 玉子
6	月	かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮 小松菜の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 玉子 大根
7	火	鶏肉とトマトのたくたうどん さつま芋サラダ	うどん 鶏肉 白菜 トマト さつま芋 きゅうり
8	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 なす パナナ
9	木	玉子かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 白菜のサラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 人参 白菜 きゅうり かぼちゃ ワカメ
10	金	かゆ 小松菜の玉子とじ煮 豚肉と大根のとりみ煮 みそ汁 パナナ	米 小松菜 玉子 豚肉 大根 焼ふ パナナ
11	土	かゆ 鶏肉とキャベツのたくた煮 ポテトサラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ
13	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 じゃが芋 人参 ミルク
14	火	かゆ 鮭と人参のだし煮 玉ねぎとチンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 鮭 人参 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 大根 ワカメ
15	水	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 白菜のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜
16	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 ブロッコリーと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク ブロッコリー 人参 ワカメ 豆腐
17	金	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 すまし汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 人参 インゲン 焼ふ しめじ
18	土	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 玉子
20	月	かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮 小松菜の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 玉子 大根
21	火	鶏肉とトマトのたくたうどん さつま芋サラダ	うどん 鶏肉 白菜 トマト さつま芋 きゅうり
22	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 なす パナナ
23	木	玉子かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 白菜のサラダ みそ汁	米 玉子 鶏肉 人参 白菜 きゅうり かぼちゃ ワカメ
24	金	かゆ 小松菜の玉子とじ煮 豚肉と大根のとりみ煮 みそ汁 (パナナ	米 小松菜 玉子 豚肉 大根 焼ふ パナナ
25	土	かゆ 鶏肉とキャベツのたくた煮 ポテトサラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ
27	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 じゃが芋 人参 ミルク
28	火	かゆ 鮭と人参のだし煮 玉ねぎとチンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 鮭 人参 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 大根 ワカメ
29	水	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 白菜のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜
30	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 ブロッコリーと人参のサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク ブロッコリー 人参 ワカメ 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



## 6月の献立



うらわボポロ保育園

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	水	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 白菜のツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パイン	449kcal 15.1g
2	木	牛乳 せんべい	ご飯 かぼちゃのグラタン風 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 ワカメ 豆腐	牛乳 お好み焼き	495kcal 16.1g
3	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけご飯 切干大根煮 カラスカレイのごま焼きすまし汁 パナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 人参 焼ふしめじ パナナ	牛乳 ふんわりどら焼き	421kcal 15.2g
4	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 玉子	牛乳 かぼちゃもち 鉄強化チーズ	437kcal 23.6g
6	月	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉の玉ねぎソース 小松菜の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 玉子 大根	牛乳 手作りプリン	421kcal 17.7g
7	火	牛乳 せんべい	冷やし鶏うどん さつま芋のコロコロ焼き オレンジ	うどん 鶏肉 白菜 トマト さつま芋 きゅうり オレンジ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	392kcal 11.1g
8	水	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの和風焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 なす パナナ	牛乳 フレンチトースト	403kcal 17.3g
9	木	牛乳 せんべい	彩り手まり寿司 ひとくちチキンカツ 白菜のコーンとえ みそ汁 オレンジ 《イベント献立》	米 玉子 鶏肉 人参 白菜 きゅうり かぼちゃ ワカメ オレンジ	牛乳 小豆いろいろ	439kcal 17.7g
10	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけご飯 大根のそぼろ煮 ツナと小松菜の厚焼き玉子 みそ汁 パナナ	米 小松菜 玉子 豚肉 大根 焼ふ パナナ	牛乳 洋梨のケーキ	439kcal 17.7g
11	土	牛乳 せんべい	鶏肉のオイスター丼 ポテトサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 白桃 さつま芋の黄金焼き	431kcal 15.3g
13	月	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン みるくスープ ほうれん草とコーンのマヨサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 じゃが芋 人参 牛乳	牛乳 じゃおにぎり 塩もみきゅうり	390kcal 14.2g
14	火	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のサクサクフライ 野菜の玉子ソテー みそ汁 黄桃	米 鮭 人参 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 大根 ワカメ 黄桃	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	422kcal 17.0g
15	水	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 白菜のツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 白菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パイン	449kcal 15.1g
16	木	牛乳 せんべい	ご飯 かぼちゃのグラタン風 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 ワカメ 豆腐	牛乳 お好み焼き	495kcal 16.1g
17	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけご飯 切干大根煮 カラスカレイのごま焼きすまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 人参 インゲン 焼ふ しめじ オレンジ	牛乳 ふんわりどら焼き	417kcal 15.3g
18	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 玉子	牛乳 かぼちゃもち 鉄強化チーズ	437kcal 23.6g
20	月	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉の玉ねぎソース 小松菜の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 玉子 大根	牛乳 手作りプリン	422kcal 17.6g
21	火	牛乳 せんべい	冷やし鶏うどん さつま芋のコロコロ焼き オレンジ	うどん 鶏肉 白菜 トマト さつま芋 きゅうり オレンジ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	392kcal 11.1g
22	水	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの和風焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 なす パナナ	牛乳 フレンチトースト	403kcal 17.3g
23	木	牛乳 せんべい	あじさいライス ひとくちチキンカツ 白菜のコーンとえ みそ汁 オレンジ 《イベント献立》	米 玉子 鶏肉 人参 白菜 きゅうり かぼちゃ ワカメ オレンジ	牛乳 小豆いろいろ	475kcal 18.2g
24	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけご飯 大根のそぼろ煮 ツナと小松菜の厚焼き玉子 みそ汁 パナナ	米 小松菜 玉子 豚肉 大根 焼ふ パナナ	牛乳 洋梨のケーキ	439kcal 17.7g
25	土	牛乳 せんべい	鶏肉のオイスター丼 ポテトサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 白桃 さつま芋の黄金焼き	431kcal 15.3g
27	月	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン みるくスープ ほうれん草とコーンのマヨサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 じゃが芋 人参 牛乳	牛乳 じゃおにぎり 塩もみきゅうり	390kcal 14.2g
28	火	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のサクサクフライ 野菜の玉子ソテー みそ汁 黄桃	米 鮭 人参 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 大根 ワカメ 黄桃	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	422kcal 17.0g
29	水	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 白菜のツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 白菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パイン	449kcal 15.1g
30	木	牛乳 せんべい	ご飯 かぼちゃのグラタン風 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク ブロッコリー 人参 ワカメ 豆腐	牛乳 お好み焼き	495kcal 16.1g

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 柴田あや

2022



## 6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	水	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 白菜のツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パイン	449kcal 15.1g
2	木	牛乳 せんべい	ご飯 かぼちゃのグラタン風 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 ワカメ 豆腐	牛乳 お好み焼き	495kcal 16.1g
3	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化! ふりかけご飯 カラスカレイのごま焼き 切干大根煮 すまし汁 パナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 人参 焼ふ しめじ パナナ	牛乳 ふんわりどら焼き	421kcal 15.2g
4	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 玉子	牛乳 かぼちゃもち 鉄強化チーズ	437kcal 23.6g
6	月	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉の玉ねぎソース 小松菜の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 玉子 大根	牛乳 手作りプリン	421kcal 17.7g
7	火	牛乳 せんべい	冷やし鶏うどん さつま芋のコロコロ焼き オレンジ	うどん 鶏肉 白菜 トマト さつま芋 きゅうり オレンジ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	392kcal 11.1g
8	水	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの和風焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 なす パナナ	牛乳 フレンチトースト	403kcal 17.3g
9	木	牛乳 せんべい	彩り手まり寿司 ひとくちチキンカツ みそ汁 白菜のコーンとえ オレンジ 《イベント給食》	米 玉子 鶏肉 人参 白菜 きゅうり かぼちゃ ワカメ オレンジ	牛乳 小豆ういろ	439kcal 17.7g
10	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化! ふりかけご飯 ツナと小松菜の厚焼き玉子 大根のそぼろ煮 みそ汁 パナナ	米 小松菜 玉子 豚肉 大根 焼ふ パナナ	牛乳 洋梨のケーキ	439kcal 17.7g
11	土	牛乳 せんべい	鶏肉のオイスター丼 ポテトサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 白桃 さつま芋の黄金焼き	431kcal 15.3g
13	月	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン ほうれん草とコーンのマヨサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 じゃが芋 人参 牛乳	牛乳 じゃこおにぎり 塩もみきゅうり	390kcal 14.2g
14	火	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のサクサクフライ 野菜の玉子ソテー みそ汁 黄桃	米 鮭 人参 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 大根 ワカメ 黄桃	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	422kcal 17.0g
15	水	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 白菜のツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 白菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パイン	449kcal 15.1g
16	木	牛乳 せんべい	ご飯 かぼちゃのグラタン風 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 ワカメ 豆腐	牛乳 お好み焼き	495kcal 16.1g
17	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化! ふりかけご飯 カラスカレイのごま焼き 切干大根煮 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 人参 インゲン 焼ふ しめじ オレンジ	牛乳 ふんわりどら焼き	417kcal 15.3g
18	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 玉子	牛乳 かぼちゃもち 鉄強化チーズ	437kcal 23.6g
20	月	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉の玉ねぎソース 小松菜の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 玉子 大根	牛乳 手作りプリン	422kcal 17.6g
21	火	牛乳 せんべい	冷やし鶏うどん さつま芋のコロコロ焼き オレンジ	うどん 鶏肉 白菜 トマト さつま芋 きゅうり オレンジ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	392kcal 11.1g
22	水	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの和風焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 なす パナナ	牛乳 フレンチトースト	403kcal 17.3g
23	木	牛乳 せんべい	あじさいライス ひとくちチキンカツ みそ汁 白菜のコーンとえ オレンジ 《イベント給食》	米 玉子 鶏肉 人参 白菜 きゅうり かぼちゃ ワカメ オレンジ	牛乳 小豆ういろ	475kcal 18.2g
24	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化! ふりかけご飯 ツナと小松菜の厚焼き玉子 大根のそぼろ煮 みそ汁 パナナ	米 小松菜 玉子 豚肉 大根 焼ふ パナナ	牛乳 洋梨のケーキ	439kcal 17.7g
25	土	牛乳 せんべい	鶏肉のオイスター丼 ポテトサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 白桃 さつま芋の黄金焼き	431kcal 15.3g
27	月	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン ほうれん草とコーンのマヨサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 じゃが芋 人参 牛乳	牛乳 じゃこおにぎり 塩もみきゅうり	390kcal 14.2g
28	火	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のサクサクフライ 野菜の玉子ソテー みそ汁 黄桃	米 鮭 人参 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 大根 ワカメ 黄桃	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	422kcal 17.0g
29	水	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 白菜のツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 白菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パイン	449kcal 15.1g
30	木	牛乳 せんべい	ご飯 かぼちゃのグラタン風 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 ワカメ 豆腐	牛乳 お好み焼き	495kcal 16.1g

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



## 6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	水	ポークカレーライス 白菜のツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パイン	610kcal 25.3g
2	木	ご飯 かぼちゃのグラタン風 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 ワカメ 豆腐	牛乳 お好み焼き	678kcal 23.1g
3	金	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのごま焼き 切干大根煮 すまし汁 パナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 人参 焼ふ しめじ パナナ	牛乳 ふんわりどら焼き	554kcal 19.8g
4	土	納豆ごはん 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 玉子	牛乳 かぼちゃもち 鉄強化チーズ	591kcal 29.6g
6	月	ご飯 豚肉の玉ねぎソース 小松菜の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 玉子 大根	牛乳 手作りプリン	556kcal 24.5g
7	火	冷やし鶏うどん さつま芋のコロコロ焼き オレンジ	うどん 鶏肉 白菜 トマト さつま芋 きゅうり オレンジ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	570kcal 17.2g
8	水	ご飯 助宗タラの和風焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 なす パナナ	牛乳 フレンチトースト	551kcal 25.2g
9	木	彩り手まり寿司 ひとくちチキンカツ 白菜のコーンとええ みそ汁 オレンジ 《イベント給食》	米 玉子 鶏肉 人参 白菜 きゅうり かぼちゃ ワカメ オレンジ	牛乳 小豆いろいろ	649kcal 22.7g
10	金	鉄分強化！ふりかけご飯 ツナと小松菜の厚焼き玉子 大根のそぼろ煮 みそ汁 パナナ	米 小松菜 玉子 豚肉 大根 焼ふ パナナ	牛乳 洋梨のケーキ	580kcal 21.7g
11	土	鶏肉のオイスター丼 ポテトサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 白桃 さつま芋の黄金焼き	583kcal 18.6g
13	月	スパゲティナポリタン ほうれん草とコーンのマヨサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 じゃが芋 人参 牛乳	牛乳 じゃこおにぎり 塩もみきゅうり	541kcal 19.8g
14	火	ご飯 鮭のサクサクフライ 野菜の玉子ソテー みそ汁 黄桃	米 鮭 人参 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 大根 ワカメ 黄桃	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	518kcal 19.7g
15	水	ポークカレーライス 白菜のツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 白菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パイン	610kcal 25.3g
16	木	ご飯 かぼちゃのグラタン風 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 ワカメ 豆腐	牛乳 お好み焼き	678kcal 23.1g
17	金	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのごま焼き 切干大根煮 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 人参 インゲン 焼ふ しめじ オレンジ	牛乳 ふんわりどら焼き	550kcal 19.9g
18	土	納豆ごはん 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 玉子	牛乳 かぼちゃもち 鉄強化チーズ	591kcal 29.6g
20	月	ご飯 豚肉の玉ねぎソース 小松菜の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 玉子 大根	牛乳 手作りプリン	557kcal 24.4g
21	火	冷やし鶏うどん さつま芋のコロコロ焼き オレンジ	うどん 鶏肉 白菜 トマト さつま芋 きゅうり オレンジ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	570kcal 17.2g
22	水	ご飯 助宗タラの和風焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 なす パナナ	牛乳 フレンチトースト	551kcal 25.2g
23	木	あじさいライス ひとくちチキンカツ 白菜のコーンとええ みそ汁 オレンジ 《イベント給食》	米 玉子 鶏肉 人参 白菜 きゅうり かぼちゃ ワカメ オレンジ	牛乳 小豆いろいろ	651kcal 22.8g
24	金	鉄分強化！ふりかけご飯 ツナと小松菜の厚焼き玉子 大根のそぼろ煮 みそ汁 パナナ	米 小松菜 玉子 豚肉 大根 焼ふ パナナ	牛乳 洋梨のケーキ	580kcal 21.7g
25	土	鶏肉のオイスター丼 ポテトサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 白桃 さつま芋の黄金焼き	583kcal 18.6g
27	月	スパゲティナポリタン ほうれん草とコーンのマヨサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 じゃが芋 人参 牛乳	牛乳 じゃこおにぎり 塩もみきゅうり	541kcal 19.8g
28	火	ご飯 鮭のサクサクフライ 野菜の玉子ソテー みそ汁 黄桃	米 鮭 人参 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 大根 ワカメ 黄桃	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	518kcal 19.7g
29	水	ポークカレーライス 白菜のツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 白菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パイン	610kcal 25.3g
30	木	ご飯 かぼちゃのグラタン風 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 ワカメ 豆腐	牛乳 お好み焼き	678kcal 23.1g