

2022



# 5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
2	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
6	金	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
7	土	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
9	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
10	火	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
11	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
12	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
13	金	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
14	土	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
16	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
17	火	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
18	水	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
19	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
20	金	人参かゆペースト ブロッコリーペースト バナナペースト	米 人参 ブロッコリー バナナ
21	土	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
23	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
24	火	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
25	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
26	木	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
27	金	かゆペースト ブロッコリーペースト	米 ブロッコリー
28	土	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
30	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
31	火	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋

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



## 5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
2	月	かゆ 白糸タラとほうれん草のだし煮 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ 大根
6	金	かゆ 白糸タラとブロッコリーのだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 スープ	米 白糸タラ ブロッコリー 鶏肉 玉ねぎ アスパラ じゃが芋
7	土	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 白菜のだし煮 すまし汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 ソーメン
9	月	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 白菜の玉子サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 卵黄
10	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 焼ふ
11	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃのしっとり煮 人参ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり
12	木	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 大根 玉ねぎ キャベツ
13	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 かぼちゃ ブロッコリー
14	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参と小松菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 卵黄 小松菜 焼ふ
16	月	かゆ 白糸タラとほうれん草のだし煮 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ 大根
17	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 きゅうり 人参 さつま芋
18	水	かゆ 鮭のだし煮 じゃが芋の玉子とじ煮 みそ汁	米 鮭 人参 じゃが芋 ほうれん草 卵黄 玉ねぎ 花ふ
19	木	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 大根と人参のサラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ ピーマン 大根 人参 豆腐 卵黄
20	金	人参かゆ 白糸タラとブロッコリーのだし煮 きゅうりのサラダ スープ バナナ	米 人参 白糸タラ ブロッコリー きゅうり じゃが芋 バナナ
21	土	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 白菜のだし煮 すまし汁	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 ソーメン
23	月	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 白菜の玉子サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 卵黄
24	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 焼ふ
25	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃのしっとり煮 人参ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり
26	木	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 大根 玉ねぎ キャベツ
27	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 かぼちゃ ブロッコリー
28	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参と小松菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 卵黄 小松菜 焼ふ
30	月	かゆ 白糸タラとほうれん草のだし煮 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 白糸タラ ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ 大根
31	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 きゅうり 人参 さつま芋

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



## 5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
2	月	かゆ 白糸タラとほうれん草のだし煮 豚肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根
6	金	かゆ 白糸タラとブロッコリーのだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 スープ	米 白糸タラ ブロッコリー 鶏肉 玉ねぎ アスパラ じゃが芋 ワカメ
7	土	かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 白菜としめじのだし煮 すまし汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ ソーメン
9	月	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 白菜の玉子サラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 玉子
10	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 焼ふ
11	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃのしっとり煮 人参ときゅうりのサラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし
12	木	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 豚肉と大根のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 豚肉 大根 玉ねぎ キャベツ
13	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ ブロッコリー もやし えのき茸
14	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 人参と小松菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 玉子 小松菜 焼ふ
16	月	かゆ 白糸タラとほうれん草のだし煮 豚肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根
17	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 きゅうり 人参 さつま芋 ワカメ
18	水	かゆ 鮭のだし煮 じゃが芋の玉子とじ煮 みそ汁	米 鮭 人参 じゃが芋 ほうれん草 玉子 玉ねぎ 花ふ
19	木	かゆ 豚肉とキャベツのみそ煮 大根と人参のサラダ すまし汁	米 豚肉 キャベツ ピーマン 大根 人参 豆腐 玉子
20	金	かゆ 人参かゆ 白糸タラとブロッコリーのだし煮 きゅうりのサラダ スープ パナナ	米 人参 白糸タラ ブロッコリー きゅうり じゃが芋 ワカメ パナナ
21	土	かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 白菜としめじのだし煮 すまし汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ ソーメン
23	月	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 白菜の玉子サラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 玉子
24	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 焼ふ
25	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃのしっとり煮 人参ときゅうりのサラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし
26	木	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 豚肉と大根のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 豚肉 大根 玉ねぎ キャベツ
27	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ ブロッコリー もやし えのき茸
28	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 人参と小松菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 玉子 小松菜 焼ふ
30	月	かゆ 白糸タラとほうれん草のだし煮 豚肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根
31	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐ときゅうりのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 きゅうり 人参 さつま芋 ワカメ

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



## 5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		
2	月	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 白桃	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根 油揚げ 白桃	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	450kcal 18.3g
6	金	牛乳 ビスケット	こいのぼりライス 白糸タラのムニエル マカロニサラダ スープ みかん 《イベント献立》	米 鶏肉 玉ねぎ 白糸タラ ブロッコリー コーン マカロニ アスパラ じゃが芋 ワカメ みかん	牛乳 さつま芋もち パイン	464kcal 16.5g
7	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん 豆腐と豚肉のうま煮 白菜のツナ炒め すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ツナフレーク しめじ 白菜 ソーメン 長ねぎ	牛乳 人参のごまお焼き	416kcal 17.0g
9	月	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 白菜の玉子サラダ 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 パセリ 玉子 オレンジ	牛乳 たぬきうどん	470kcal 16.9g
10	火	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 洋なし	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 焼ふ 洋なし	牛乳 きなこごま団子	397kcal 12.2g
11	水	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 春雨サラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 春雨 きゅうり 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	423kcal 13.4g
12	木	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ いり胡麻 人参 豚肉 大根 水菜 玉ねぎ キャベツ ヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	433kcal 16.0g
13	金	牛乳 ビスケット	たまごチャーハン かぼちゃのマヨサラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ えのき茸 ブロッコリー ツナフレーク もやし	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	492kcal 20.9g
14	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん ハンバーグケチャップソース ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 粉とうふ 人参 玉子 小松菜 油揚げ 焼ふ 長ねぎ	牛乳 マカロニきなこ	492kcal 20.9g
16	月	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根 油揚げ オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	442kcal 18.3g
17	火	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 豆腐 きゅうり 人参 胡麻 さつま芋 ワカメ	牛乳 小松菜チャーハン	452kcal 19.0g
18	水	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の甘辛煮 みそ汁 じゃが芋とほうれん草の玉子炒めヨーグルト	米 鮭 人参 ほうれん草 玉ねぎ 花ふ ヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	398kcal 18.2g
19	木	牛乳 せんべい	納豆ごはん ホイコーロー 大根のナムル風 すまし汁	米 納豆 豚肉 キャベツ ピーマン にんにく 大根 人参 豆腐 玉子	牛乳 大学かぼちゃ 鉄分強化チーズ	438kcal 21.4g
20	金	牛乳 ビスケット	クマさんライス 白糸タラのムニエル マカロニサラダ スープ パナナ 《イベント献立》	米 花かつお 人参 レーズン 白糸タラ ブロッコリー マカロニ きゅうり コーン じゃが芋 ワカメ パナナ	牛乳 さつま芋もち パイン	420kcal 13.9g
21	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん 豆腐と豚肉のうま煮 白菜のツナ炒め すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ツナフレーク 白菜 しめじ ソーメン 長ねぎ	牛乳 人参のごまお焼き	416kcal 17.0g
23	月	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 白菜の玉子サラダ 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 パセリ 玉子 オレンジ	牛乳 たぬきうどん	470kcal 16.9g
24	火	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 洋なし	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 焼ふ ねぎ 洋なし	牛乳 きなこごま団子	397kcal 12.2g
25	水	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 春雨サラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 春雨 きゅうり 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	423kcal 13.4g
26	木	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ いり胡麻 人参 豚肉 大根 水菜 玉ねぎ キャベツ ヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	433kcal 16.0g
27	金	牛乳 ビスケット	たまごチャーハン かぼちゃのマヨサラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ えのき茸 ブロッコリー ツナフレーク もやし	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	400kcal 13.8g
28	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん ハンバーグケチャップソース ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 粉とうふ 人参 玉子 小松菜 油揚げ 焼ふ 長ねぎ	牛乳 マカロニきなこ 黄桃	492kcal 20.9g
30	月	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根 油揚げ オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	442kcal 18.3g
31	火	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 豆腐 きゅうり 人参 胡麻 さつま芋 ワカメ	牛乳 小松菜チャーハン	452kcal 19.0g

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



## 5月の献立



うらわボポロ保育園

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		
2	月	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 白桃	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根 油揚げ 白桃	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	459kcal 18.4g
6	金	牛乳 ビスケット	こいのぼりライス 白糸タラのムニエル マカロニサラダ スープ みかん 《イベント献立》	米 鶏肉 玉ねぎ 白糸タラ ブロッコリー コーン マカロニ アスパラ じゃが芋 ワカメ みかん	牛乳 さつま芋もち パイン	468kcal 16.6g
7	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん 豆腐と豚肉のうま煮 白菜のツナ炒め すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ツナフレーク しめじ 白菜 ソーメン 長ねぎ	牛乳 人参のごまお焼き	424kcal 17.2g
9	月	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 白菜の玉子サラダ 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 パセリ 玉子 オレンジ	牛乳 ためきうどん	474kcal 17.0g
10	火	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 洋なし	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 焼ふ 洋なし	牛乳 きなこごま団子	399kcal 12.2g
11	水	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 春雨サラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 春雨 きゅうり 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	431kcal 13.5g
12	木	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ いら胡麻 人参 豚肉 大根 水菜 玉ねぎ キャベツ ヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	442kcal 16.1g
13	金	牛乳 ビスケット	たまごチャーハン かぼちゃのマヨサラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ えのき茸 ブロッコリー ツナフレーク もやし	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	404kcal 13.9g
14	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん ハンバーグケチャップソース ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 粉とうふ 人参 玉子 小松菜 油揚げ 焼ふ 長ねぎ	牛乳 マカロニきなこ	500kcal 21.1g
16	月	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根 油揚げ オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	446kcal 18.4g
17	火	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 豆腐 きゅうり 人参 胡麻 さつま芋 ワカメ	牛乳 小松菜チャーハン	454kcal 19.0g
18	水	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の甘辛煮 みそ汁 じゃが芋とほうれん草の玉子炒めヨーグルト	米 鮭 人参 ほうれん草 玉ねぎ 花ふ ヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	406kcal 18.3g
19	木	牛乳 せんべい	納豆ごはん ホイコーロー 大根のナムル風 すまし汁	米 納豆 豚肉 キャベツ ピーマン にんにく 大根 人参 豆腐 玉子	牛乳 大学かぼちゃ 鉄分強化チーズ	447kcal 21.5g
20	金	牛乳 ビスケット	クマさんライス 白糸タラのムニエル マカロニサラダ スープ パナナ 《イベント献立》	米 花かつお 人参 レーズン 白糸タラ ブロッコリー マカロニ きゅうり コーン じゃが芋 ワカメ パナナ	牛乳 さつま芋もち パイン	424kcal 14.0g
21	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん 豆腐と豚肉のうま煮 白菜のツナ炒め すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ツナフレーク 白菜 しめじ ソーメン 長ねぎ	牛乳 人参のごまお焼き	424kcal 17.2g
23	月	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 白菜の玉子サラダ 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 パセリ 玉子 オレンジ	牛乳 ためきうどん	474kcal 17.0g
24	火	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 洋なし	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 焼ふ ねぎ 洋なし	牛乳 きなこごま団子	399kcal 12.2g
25	水	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 春雨サラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 春雨 きゅうり 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	431kcal 13.5g
26	木	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ いら胡麻 人参 豚肉 大根 水菜 玉ねぎ キャベツ ヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	442kcal 16.1g
27	金	牛乳 ビスケット	たまごチャーハン かぼちゃのマヨサラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ えのき茸 ブロッコリー ツナフレーク もやし	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	404kcal 13.9g
28	土	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん ハンバーグケチャップソース ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 粉とうふ 人参 玉子 小松菜 油揚げ 焼ふ 長ねぎ	牛乳 マカロニきなこ 黄桃	500kcal 21.1g
30	月	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根 油揚げ オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	446kcal 18.4g
31	火	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 豆腐 きゅうり 人参 胡麻 さつま芋 ワカメ	牛乳 小松菜チャーハン	454kcal 19.0g

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



## 5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		
2	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 白桃	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根 油揚げ 白桃	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	409kcal 16.5g
6	金	こいのぼりライス 白糸タラのムニエル マカロニサラダ スープ みかん 《イベント献立》	米 鶏肉 玉ねぎ 白糸タラ ブロッコリー コーン マカロニ アスパラ じゃが芋 ワカメ みかん	牛乳 さつま芋もち パイン	422kcal 14.7g
7	土	鉄分強化！ふりかけごはん 豆腐と豚肉のうま煮 白菜のツナ炒め すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ツナフレーク しめじ 白菜 ソーメン 長ねぎ	牛乳 人参のごま焼き	375kcal 15.2g
9	月	ポークカレーライス 白菜の玉子サラダ 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 パセリ 玉子 オレンジ	牛乳 たぬきうどん	428kcal 15.1g
10	火	ご飯 助宗タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 洋なし	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 焼ふ 洋なし	牛乳 きなごま団子	356kcal 10.4g
11	水	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 春雨サラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 春雨 きゅうり 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	381kcal 11.6g
12	木	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ いり胡麻 人参 豚肉 大根 水菜 玉ねぎ キャベツ ヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	392kcal 14.2g
13	金	たまごチャーハン かぼちゃのマヨサラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ えのき茸 ブロッコリー ツナフレーク もやし	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	358kcal 12.0g
14	土	鉄分強化！ふりかけごはん ハンバーグケチャップソース ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 粉とうふ 人参 玉子 小松菜 油揚げ 焼ふ 長ねぎ	牛乳 マカロニきなこ	451kcal 19.1g
16	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根 油揚げ オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	400kcal 16.5g
17	火	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 豆腐 きゅうり 人参 胡麻 さつま芋 ワカメ	牛乳 小松菜チャーハン	411kcal 17.2g
18	水	ご飯 鮭の甘辛煮 みそ汁 じゃが芋とほうれん草の玉子炒めヨーグルト	米 鮭 人参 ほうれん草 玉ねぎ 花ふ ヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	356kcal 16.4g
19	木	納豆ごはん ホイコーロー 大根のナムル風 すまし汁	米 納豆 豚肉 キャベツ ピーマン にんにく 大根 人参 豆腐 玉子	牛乳 大学かぼちゃ 鉄分強化チーズ	397kcal 19.6g
20	金	クマさんライス 白糸タラのムニエル マカロニサラダ スープ パナナ 《イベント献立》	米 花かつお 人参 レーズン 白糸タラ ブロッコリー マカロニ きゅうり コーン じゃが芋 ワカメ パナナ	牛乳 さつま芋もち パイン	378kcal 12.1g
21	土	鉄分強化！ふりかけごはん 豆腐と豚肉のうま煮 白菜のツナ炒め すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ツナフレーク 白菜 しめじ ソーメン 長ねぎ	牛乳 人参のごま焼き	375kcal 15.2g
23	月	ポークカレーライス 白菜の玉子サラダ 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 パセリ 玉子 オレンジ	牛乳 たぬきうどん	428kcal 15.1g
24	火	ご飯 助宗タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 洋なし	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 焼ふ ねぎ 洋なし	牛乳 きなごま団子	356kcal 10.4g
25	水	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 春雨サラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 春雨 きゅうり 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	381kcal 11.6g
26	木	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ いり胡麻 人参 豚肉 大根 水菜 玉ねぎ キャベツ ヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	392kcal 14.2g
27	金	たまごチャーハン かぼちゃのマヨサラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ えのき茸 ブロッコリー ツナフレーク もやし	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	358kcal 12.0g
28	土	鉄分強化！ふりかけごはん ハンバーグケチャップソース ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 粉とうふ 人参 玉子 小松菜 油揚げ 焼ふ 長ねぎ	牛乳 マカロニきなこ 黄桃	451kcal 19.1g
30	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根 油揚げ オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	400kcal 16.5g
31	火	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 豆腐 きゅうり 人参 胡麻 さつま芋 ワカメ	牛乳 小松菜チャーハン	411kcal 17.2g

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。