

2022



11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 ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
2	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
4	金	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
5	土	かゆペースト 白菜ペースト りんごペースト	米 白菜 りんご
7	月	かゆペースト ほうれん草ペースト りんごペースト	米 ほうれん草 りんご
8	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
9	水	うどんペースト 人参ペースト	うどん 人参
10	木	かゆペースト キャベツペースト りんごペースト	米 キャベツ りんご
11	金	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
12	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
14	月	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
15	火	かゆペースト 白菜ペースト りんごペースト	米 白菜 りんご
16	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
17	木	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
18	金	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
19	土	かゆペースト 人参ペースト りんごペースト	米 人参 りんご
21	月	かゆペースト 白菜ペースト りんごペースト	米 白菜 りんご
22	火	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
24	木	かゆペースト キャベツペースト りんごペースト	米 キャベツ りんご
25	金	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
26	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
28	月	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
29	火	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
30	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

栄養士 石橋友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



11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 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 ジャガ芋
2	水	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ 焼ふ バナナ
4	金	かゆ 鮭と人参のだし煮 さつま芋のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 人参 さつま芋 玉ねぎ
5	土	かゆ 鶏肉と白菜のとりみ煮 きゅうりとパプリカのサラダ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり パプリカ りんご
7	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜ときゅうりのサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 人参 ほうれん草 ミルク 白菜 きゅうり りんご
8	火	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	米 助宗タラ かぼちゃ 鶏肉 キャベツ 人参 卵黄 焼ふ
9	水	鶏肉と野菜のくたくたうどん 玉ねぎのとりみ煮	うどん 鶏肉 大根 人参 玉ねぎ
10	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 卵黄 キャベツ 人参 りんご
11	金	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 人参 ミルク 白菜
12	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 大根のサラダ みそ汁	米 ピーマン 人参 卵黄 大根 かぼちゃ 玉ねぎ
14	月	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 かぼちゃと人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜 焼ふ
15	火	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 きゅうりのサラダ みそ汁 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 トマト 人参 きゅうり ジャガ芋 りんご
16	水	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ 焼ふ バナナ
17	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ジャガ芋の玉子サラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 卵黄 白菜 ミルク
18	金	かゆ 鮭と人参のだし煮 さつま芋のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 人参 さつま芋 玉ねぎ
19	土	かゆ 鶏肉と白菜のとりみ煮 きゅうりとパプリカのサラダ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり パプリカ りんご
21	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜ときゅうりのサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 人参 ほうれん草 ミルク 白菜 きゅうり りんご
22	火	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	米 助宗タラ かぼちゃ 鶏肉 キャベツ 人参 卵黄 焼ふ
24	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 卵黄 キャベツ 人参 りんご
25	金	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 人参 ミルク 白菜
26	土	かゆ 野菜の玉子とじ煮 大根のサラダ みそ汁	米 ピーマン 人参 卵黄 大根 かぼちゃ 玉ねぎ
28	月	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 かぼちゃと人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜 焼ふ
29	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 かぶとチンゲン菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 かぶ チンゲン菜 ジャガ芋
30	水	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ 焼ふ バナナ

栄養士 石橋友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



11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	火	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 じゃが芋
2	水	かゆ 鶏肉と野菜のトロみ煮 もやしとワカメのサラダ すまし汁 バナナ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 焼ふ バナナ
4	金	かゆ 鮭と人参のだし煮 さつまいものやわらか煮 みそ汁	米 鮭 人参 さつまいも 玉ねぎ ワカメ
5	土	かゆ 豚肉と白菜のトロみ煮 きゅうりとパプリカのサラダ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり パプリカ りんご
7	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜ときゅうりのサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 ミルク 白菜 きゅうり りんご
8	火	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 豚肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 焼ふ
9	水	豚肉と野菜のくたくたうどん 玉ねぎのトロみ煮	うどん 豚肉 大根 人参 玉ねぎ
10	木	かゆ 豚肉の玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 りんご
11	金	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 白菜とワカメのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 ワカメ
12	土	かゆ きこの玉子とじ煮 大根のサラダ みそ汁	米 しめじ えのき茸 ピーマン 人参 玉子 大根 かぼちゃ 玉ねぎ
14	月	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 かぼちゃと人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜 焼ふ
15	火	かゆ 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりのサラダ みそ汁 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 トマト 人参 きゅうり じゃが芋 りんご
16	水	かゆ 鶏肉と野菜のトロみ煮 もやしとワカメのサラダ すまし汁 バナナ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 焼ふ バナナ
17	木	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋の玉子サラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 玉子 白菜 しめじ ミルク
18	金	かゆ 鮭と人参のだし煮 さつまいものやわらか煮 みそ汁	米 鮭 人参 さつまいも ワカメ 玉ねぎ
19	土	かゆ 鶏肉と白菜のトロみ煮 きゅうりとパプリカのサラダ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり パプリカ りんご
21	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜ときゅうりのサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 ミルク 白菜 きゅうり りんご
22	火	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 豚肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 焼ふ
24	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 りんご
25	金	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 白菜のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 白菜 ワカメ
26	土	かゆ きこの玉子とじ煮 大根のサラダ みそ汁	米 しめじ えのき茸 ピーマン 人参 玉子 大根 かぼちゃ 玉ねぎ
28	月	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 かぼちゃと人参のサラダ みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜 焼ふ
29	火	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 人参ときこのだし煮 かぶとチンゲン菜のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 えのき茸 舞茸 かぶ チンゲン菜 じゃが芋
30	水	かゆ 鶏肉と野菜のトロみ煮 もやしとワカメのサラダ すまし汁 バナナ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 焼ふ バナナ

栄養士 石橋友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



11月の献立



うらわボボロ保育園

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	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ハンバーグ 切干大根サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 切干大根 人参 ひじき じゃが芋 ごぼう	牛乳 白桃ケーキ	455kcal 15.8g
2	水	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ すまし汁 パナナ	米 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 長ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 鉄分強化チーズ さつま芋の黄金焼き	505kcal 19.0g
4	金	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のごま揚げ さつま芋の塩バター煮 みそ汁 オレンジ	米 鮭 いら胡麻 人参 さつま芋 パセリ 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 コーンパン	482kcal 16.8g
5	土	牛乳 せんべい	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 グリンピース 春雨 きゅうり パプリカ ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	459kcal 14.9g
7	月	牛乳 ビスケット	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜のマヨサラダ りんご	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュールー 牛乳 白菜 きゅうり りんご	牛乳 黄桃 マカロニきなこ	473kcal 16.3g
8	火	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 豚肉と野菜のだし煮 みそ汁 柿	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 焼ふ 柿	牛乳 ふんわりどら焼き	465kcal 18.6g
9	水	牛乳 ビスケット	肉うどん 厚揚げの野菜あんかけ ヨーグルト	うどん 豚肉 大根 人参 厚揚げ 玉ねぎ グリンピース ヨーグルト	牛乳 たまごチャーハン	505kcal 21.5g
10	木	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのごまマヨサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 すり胡麻 ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 お豆腐人参ドーナツ	472kcal 16.2g
11	金	牛乳 ビスケット	カレーライス 白菜とわかめの中華和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 ワカメ オレンジ	牛乳 パイン きな粉玉	488kcal 20.0g
12	土	牛乳 せんべい	ご飯 きのおムレツ 大根と油揚げのマヨサラダ みそ汁 柿	米 玉子 しめじ えのき茸 ピーマン 人参 大根 油揚げ かぼちゃ 玉ねぎ 柿	牛乳 鉄カルシウムウエハース みかん寒天	421kcal 13.9g
14	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜 焼ふ オレンジ	牛乳 おからのホットケーキ	472kcal 15.5g
15	火	牛乳 せんべい	花ちらし寿司 にっこりハンバーグ みそ汁 りんご <イベント給食>	米 ツナフレーク きゅうり コーン 豚肉 玉ねぎ 牛乳 人参 レーズン 白菜 トマト じゃが芋 ごぼう りんご	牛乳 白桃ケーキ	473kcal 16.6g
16	水	牛乳 ビスケット	ご飯 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ すまし汁 パナナ	米 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 長ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 鉄分強化チーズ さつま芋の黄金焼き	506kcal 19.0g
17	木	麦茶 せんべい	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリンピース じゃが芋 玉子 白菜 しめじ 牛乳	牛乳 あおさ粉巻き納豆	497kcal 20.5g
18	金	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のごま揚げ さつま芋の塩バター煮 みそ汁 オレンジ	米 鮭 いら胡麻 人参 さつま芋 パセリ 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 コーンパン	482kcal 16.8g
19	土	牛乳 せんべい	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 グリンピース 春雨 きゅうり パプリカ ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	459kcal 14.9g
21	月	牛乳 ビスケット	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜のマヨサラダ りんご	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュールー 牛乳 白菜 きゅうり りんご	牛乳 黄桃 マカロニきなこ	473kcal 16.3g
22	火	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 豚肉と野菜のだし煮 みそ汁 柿	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 焼ふ 柿	牛乳 ふんわりどら焼き	465kcal 18.6g
24	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのごまマヨサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 すり胡麻 ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 お豆腐人参ドーナツ	473kcal 16.2g
25	金	牛乳 せんべい	カレーライス 白菜とわかめの中華和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 ワカメ オレンジ	牛乳 パイン きな粉玉	487kcal 20.0g
26	土	牛乳 ビスケット	ご飯 きのおムレツ 大根と油揚げのマヨサラダ みそ汁 柿	米 玉子 しめじ えのき茸 ピーマン 人参 大根 油揚げ かぼちゃ 玉ねぎ 柿	牛乳 鉄カルシウムウエハース みかん寒天	422kcal 13.9g
28	月	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜 焼ふ オレンジ	牛乳 おからのホットケーキ	471kcal 15.4g
29	火	牛乳 ビスケット	舞茸ご飯 ハンバーグ みそ汁 かぶとチンゲン菜のサラダ <イベント給食>	米 舞茸 人参 えのき茸 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 かぶ チンゲン菜 花かつお じゃが芋 ごぼう	牛乳 白桃ケーキ	462kcal 16.1g
30	水	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ すまし汁 パナナ	米 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 長ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 鉄分強化チーズ さつま芋の黄金焼き	505kcal 19.0g

栄養士 石橋友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



11月の献立



うらわポロ保育園

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	ご飯 ハンバーグ 切干大根サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 切干大根 人参 ひじき じゃが芋 ごぼう	牛乳 白桃ケーキ	459kcal 16.0g
2	水	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ すまし汁 パナナ	米 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 長ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 鉄分強化チーズ さつま芋の黄金焼き	514kcal 19.0g
4	金	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のごま揚げ さつま芋の塩バター煮 みそ汁 オレンジ	米 鮭 いらり胡麻 人参 さつま芋 パセリ 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 コーンパン	485kcal 16.9g
5	土	牛乳 せんべい	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 グリンピース 春雨 きゅうり パプリカ ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	459kcal 14.9g
7	月	牛乳 ビスケット	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜のマヨサラダ りんご	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュールー 牛乳 白菜 きゅうり りんご	牛乳 黄桃 マカロニきなこ	481kcal 16.4g
8	火	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのココロコ揚げ 豚肉と野菜のだし煮 みそ汁 柿	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 焼ふ 柿	牛乳 ふんわりどら焼き	476kcal 18.6g
9	水	牛乳 ビスケット	肉うどん 厚揚げの野菜あんかけ ヨーグルト	うどん 豚肉 大根 人参 厚揚げ 玉ねぎ グリンピース ヨーグルト	牛乳 たまごチャーハン	509kcal 21.6g
10	木	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのごまマヨサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 すり胡麻 ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 お豆腐人参ドーナツ	481kcal 16.3g
11	金	牛乳 ビスケット	カレーライス 白菜とわかめの中華和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 ワカメ オレンジ	牛乳 パイン きな粉玉	492kcal 20.0g
12	土	牛乳 せんべい	ご飯 きのおムレツ 大根と油揚げのマヨサラダ みそ汁 柿	米 玉子 しめじ えのき茸 ピーマン 人参 大根 油揚げ かぼちゃ 玉ねぎ 柿	牛乳 鉄カルシウムウエハース みかん寒天	421kcal 13.9g
14	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜 焼ふ オレンジ	牛乳 おからのホットケーキ	480kcal 15.6g
15	火	牛乳 せんべい	花ちらし寿司 じっくりハンバーグ みそ汁 りんご 《イベント給食》	米 ツナフレーク きゅうり コーン 豚肉 玉ねぎ 牛乳 人参 レーズン 白菜 トマト じゃが芋 ごぼう りんご	牛乳 白桃ケーキ	484kcal 16.6g
16	水	牛乳 ビスケット	ご飯 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ すまし汁 パナナ	米 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 長ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 鉄分強化チーズ さつま芋の黄金焼き	510kcal 19.1g
17	木	麦茶 せんべい	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリンピース じゃが芋 玉子 白菜 しめじ 牛乳	牛乳 あおさ粉巻き納豆	506kcal 20.6g
18	金	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のごま揚げ さつま芋の塩バター煮 みそ汁 オレンジ	米 鮭 いらり胡麻 人参 さつま芋 パセリ 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 コーンパン	485kcal 16.9g
19	土	牛乳 せんべい	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 グリンピース 春雨 きゅうり パプリカ ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	459kcal 14.9g
21	月	牛乳 ビスケット	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜のマヨサラダ りんご	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュールー 牛乳 白菜 きゅうり りんご	牛乳 黄桃 マカロニきなこ	481kcal 16.4g
22	火	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのココロコ揚げ 豚肉と野菜のだし煮 みそ汁 柿	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 焼ふ 柿	牛乳 ふんわりどら焼き	476kcal 18.6g
24	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのごまマヨサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 すり胡麻 ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 お豆腐人参ドーナツ	477kcal 16.3g
25	金	牛乳 せんべい	カレーライス 白菜とわかめの中華和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 ワカメ オレンジ	牛乳 パイン きな粉玉	496kcal 20.0g
26	土	牛乳 ビスケット	ご飯 きのおムレツ 大根と油揚げのマヨサラダ みそ汁 柿	米 玉子 しめじ えのき茸 ピーマン 人参 大根 油揚げ かぼちゃ 玉ねぎ 柿	牛乳 鉄カルシウムウエハース みかん寒天	425kcal 14.0g
28	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜 焼ふ オレンジ	牛乳 おからのホットケーキ	471kcal 15.5g
29	火	牛乳 ビスケット	舞茸ご飯 ハンバーグ みそ汁 かぶとチンゲン菜のサラダ 《イベント給食》	米 舞茸 人参 えのき茸 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 かぶ チンゲン菜 花かつお じゃが芋 ごぼう	牛乳 白桃ケーキ	471kcal 16.3g
30	水	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ すまし汁 パナナ	米 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 長ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 鉄分強化チーズ さつま芋の黄金焼き	517kcal 19.0g

栄養士 石橋友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



11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	火	ご飯 ハンバーグ 切干大根サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 切干大根 人参 ひじき じゃが芋 ごぼう	牛乳 白桃ケーキ	551kcal 18.7g
2	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ すまし汁 パナナ	米 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 長ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 鉄分強化チーズ さつま芋の黄金焼き	619kcal 22.9g
4	金	ご飯 鮭のごま揚げ さつま芋の塩バター煮 みそ汁 オレンジ	米 鮭 いら胡麻 人参 さつま芋 パセリ 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 コーンパン	586kcal 20.0g
5	土	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 グリンピース 春雨 きゅうり パプリカ ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	557kcal 17.4g
7	月	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜のマヨサラダ りんご	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュールー 牛乳 白菜 きゅうり りんご	牛乳 黄桃 マカロニきなこ	574kcal 19.3g
8	火	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 豚肉と野菜のだし煮 みそ汁 柿	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 焼ふ 柿	牛乳 ふんわりどら焼き	565kcal 22.4g
9	水	肉うどん 厚揚げの野菜あんかけ ヨーグルト	うどん 豚肉 大根 人参 厚揚げ 玉ねぎ グリンピース ヨーグルト	牛乳 たまごチャーハン	617kcal 26.2g
10	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのごまマヨサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 すり胡麻 ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 お豆腐人参ドーナツ	575kcal 19.2g
11	金	カレーライス 白菜とわかめの中華和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 ワカメ オレンジ	牛乳 パイン きな粉玉	595kcal 24.2g
12	土	ご飯 きのごオムレツ 大根と油揚げのマヨサラダ みそ汁 柿	米 玉子 しめじ えのき茸 ピーマン 人参 大根 油揚げ かぼちゃ 玉ねぎ 柿	牛乳 鉄カルシウムウエハース みかん寒天	506kcal 16.1g
14	月	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜 焼ふ オレンジ	牛乳 おからのホットケーキ	573kcal 18.2g
15	火	花ちらし寿司 にっこりハンバーグ みそ汁 りんご 《イベント給食》	米 ツナフレーク きゅうり コーン 豚肉 玉ねぎ 牛乳 人参 レーズン 白菜 トマト じゃが芋 ごぼう りんご	牛乳 白桃ケーキ	576kcal 19.7g
16	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ すまし汁 パナナ	米 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 長ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 鉄分強化チーズ さつま芋の黄金焼き	619kcal 22.9g
17	木	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリンピース じゃが芋 玉子 白菜 しめじ 牛乳	牛乳 あおさ粉巻き納豆	654kcal 27.2g
18	金	ご飯 鮭のごま揚げ さつま芋の塩バター煮 みそ汁 オレンジ	米 鮭 いら胡麻 人参 さつま芋 パセリ 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 コーンパン	586kcal 20.0g
19	土	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 グリンピース 春雨 きゅうり パプリカ ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	557kcal 17.4g
21	月	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜のマヨサラダ りんご	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュールー 牛乳 白菜 きゅうり りんご	牛乳 黄桃 マカロニきなこ	574kcal 19.3g
22	火	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 豚肉と野菜のだし煮 みそ汁 柿	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 焼ふ 柿	牛乳 ふんわりどら焼き	565kcal 22.4g
24	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのごまマヨサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 すり胡麻 ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 お豆腐人参ドーナツ	575kcal 19.2g
25	金	カレーライス 白菜とわかめの中華和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 ワカメ オレンジ	牛乳 パイン きな粉玉	595kcal 24.2g
26	土	ご飯 きのごオムレツ 大根と油揚げのマヨサラダ みそ汁 柿	米 玉子 しめじ えのき茸 ピーマン 人参 大根 油揚げ かぼちゃ 玉ねぎ 柿	牛乳 鉄カルシウムウエハース みかん寒天	506kcal 16.1g
28	月	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜 焼ふ オレンジ	牛乳 おからのホットケーキ	573kcal 18.2g
29	火	舞茸ご飯 ハンバーグ みそ汁 かぶとチンゲン菜のサラダ 《イベント給食》	米 舞茸 人参 えのき茸 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 かぶ チンゲン菜 花かつお じゃが芋 ごぼう	牛乳 白桃ケーキ	560kcal 19.1g
30	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ すまし汁 パナナ	米 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 長ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 鉄分強化チーズ さつま芋の黄金焼き	619kcal 22.9g

栄養士 石橋友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。