

2023



1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
4	水	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
5	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
6	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
7	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
10	火	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
11	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
12	木	人参かゆペースト さつま芋ペースト	米 人参 さつま芋
13	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
14	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
16	月	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
17	火	かゆペースト じゃが芋ペースト りんごペースト	米 じゃが芋 りんご
18	水	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
19	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
20	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
21	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
23	月	うどんペースト さつま芋ペースト	うどん さつま芋 りんご
24	火	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
25	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
26	木	人参かゆペースト さつま芋ペースト	米 人参 さつま芋
27	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
28	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
30	月	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
31	火	かゆペースト じゃが芋ペースト りんごペースト	米 じゃが芋 りんご

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



1月の献立

うらわボポロ保育園
中期 8~9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
4	水	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 鶏肉と野菜ののどろろ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 大根 人参 なす
5	木	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 すまし汁	米 鶏肉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ ソーメン
6	金	かゆ 高野豆腐と鶏肉ののどろろ煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ インゲン 卵黄 麩
7	土	かゆ 玉ねぎとトマトの玉子とじ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 玉ねぎ トマト 卵黄 鶏肉 人参 大根 りんご
10	火	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 人参 玉ねぎ
11	水	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 きゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 きゅうり
12	木	人参かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 さつまいものやわらか煮	米 人参 白糸タラ 玉ねぎ キャベツ さつまいも ピーマン
13	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 麩
14	土	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 キャベツ 人参 卵黄 玉ねぎ
16	月	かゆ 白糸タラのだし煮 小松菜のサラダ みそ汁	米 白糸タラ かぼちゃ 小松菜 インゲン
17	火	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 白菜のサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 白菜 りんご
18	水	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 鶏肉と野菜ののどろろ煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 鶏肉 大根 人参 なす パナナ
19	木	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 すまし汁	米 鶏肉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ ソーメン
20	金	かゆ 鶏肉と野菜ののどろろ煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 卵黄 麩
21	土	かゆ 玉ねぎとトマトの玉子とじ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 玉ねぎ トマト 卵黄 鶏肉 人参 大根 りんご
23	月	鶏肉のくたくたかき玉うどん さつまいものマッシュ	うどん 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 卵黄 さつまいも
24	火	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 人参 玉ねぎ
25	水	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 きゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 きゅうり
26	木	人参かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 さつまいものやわらか煮	米 白糸タラ 玉ねぎ キャベツ さつまいも ピーマン
27	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 麩
28	土	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 キャベツ 人参 卵黄 玉ねぎ
30	月	かゆ 白糸タラのだし煮 小松菜のサラダ みそ汁	米 白糸タラ かぼちゃ 小松菜 インゲン
31	火	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 白菜のサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 豆乳 白菜 りんご

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



1月の献立

うらわボロ保育園
後期 10~11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
4	水	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 鶏肉と野菜のとろとろ煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 大根 人参 なす
5	木	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 すまし汁	米 鶏肉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ ソーメン
6	金	かゆ 高野豆腐と豚肉のとろとろ煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 高野豆腐 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ インゲン 玉子 麩 ワカメ
7	土	かゆ 玉ねぎとトマトの玉子とじ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 玉ねぎ トマト 玉子 鶏肉 人参 大根 りんご
10	火	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ チンゲン菜 豚肉 人参 玉ねぎ ワカメ
11	水	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 きゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 きゅうり
12	木	人参かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 さつまいものやわらか煮	米 人参 白糸タラ 玉ねぎ キャベツ れんこん さつまいも ピーマン
13	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 麩
14	土	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 キャベツ 人参 玉子 玉ねぎ
16	月	かゆ 白糸タラのだし煮 小松菜サラダ みそ汁	米 白糸タラ かぼちゃ 小松菜 インゲン
17	火	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 白菜のサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 白菜 りんご
18	水	かゆ カラスカレイと野菜のだし煮 鶏肉と野菜のとろとろ煮 みそ汁 バナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 鶏肉 大根 人参 なす しめじ バナナ
19	木	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 すまし汁	米 鶏肉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ ソーメン
20	金	かゆ 豚肉と野菜のとろとろ煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 玉子 麩 ワカメ
21	土	かゆ 玉ねぎとトマトの玉子とじ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 玉ねぎ トマト 玉子 鶏肉 人参 大根 りんご
23	月	豚肉のくたくたかき玉うどん さつまいもマッシュ	うどん 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 玉子 さつまいも
24	火	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ チンゲン菜 豚肉 人参 玉ねぎ ワカメ
25	水	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 きゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 きゅうり
26	木	人参かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 さつまいものやわらか煮	米 人参 白糸タラ 玉ねぎ キャベツ さつまいも ピーマン
27	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 麩
28	土	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 キャベツ 人参 玉子 玉ねぎ
30	月	かゆ 白糸タラのだし煮 小松菜サラダ みそ汁	米 白糸タラ かぼちゃ 小松菜 インゲン
31	火	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 白菜のサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 白菜 りんご

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



うらわボロ保育園
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		
4	水	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 鶏肉と大根のとりみ煮 みそ汁 洋なし	米 カラスカレイ 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 大根 人参 なす 洋なし	牛乳 手作りプリン	512kcal 17.8g
5	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうとコーンのサラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ ピーマン 花かつお ごぼう コーン 玉ねぎ ソーメン	牛乳 きな粉パンケーキ	438kcal 14.5g
6	金	牛乳 ビスケット	ご飯 高野とうふの肉野菜あんかけ 野菜の玉子炒め みそ汁	米 高野豆腐 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ インゲン 玉子 カットワカメ 焼き麩	牛乳 紅白寒天ポンチ	433kcal 17.6g
7	土	牛乳 せんべい	ご飯 ツナのおおさ入り玉子焼き 鶏肉の煮物 みそ汁 りんご	米 玉ねぎ ツナ缶 玉子 あおさ粉 トマト 鶏肉 人参 油揚げ 長ねぎ 大根 りんご	牛乳 チーズ焼きおにぎり	484kcal 18.2g
10	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ チンゲン菜 切干 大根 豚肉 人参 玉ねぎ カットワカメ オレンジ	牛乳 ポパイケーキ	515kcal 19.7g
11	水	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 スパ ゲッティ きゅうり ツナ缶 ごぼう 長ねぎ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	474kcal 17.6g
12	木	牛乳 ビスケット	れんこんの炊き込みおにぎり さつま芋のきんぴら 白糸タラのケチャマヨ焼き みかん (イベント献立)	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ 玉ね ぎ キャベツ さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃまんじゅう	474kcal 18.8g
13	金	牛乳 せんべい	納豆ご飯 ポテトコロッケ 白菜とコーンのサラダ みそ汁	米 納豆 じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 人参 白菜 コーン 焼き麩 ごぼう	牛乳 マドレーヌ	476kcal 17.1g
14	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め キャベツと人参のサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 ごま 玉子 キャ ベツ 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 きな粉蒸しパン	476kcal 17.1g
16	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 白糸タラのごま揚げ 小松菜のサラダ みそ汁 パイン	米 ふりかけ 白糸タラ かぼちゃ ごま 小松菜 長ねぎ インゲン パイン	牛乳 ジャムおからパン	498kcal 19.7g
17	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉の豆乳クリームシチュー 白菜のコーンサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチューミクス 豆乳 グリンピース 白菜 コーン りんご	牛乳 チーズスコーン	460kcal 15.1g
18	水	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 鶏肉と大根のとりみ煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パセリ 鶏肉 大根 人参 なす しめじ パナナ	牛乳 手作りプリン	492kcal 16.8g
19	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうとコーンのサラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ ピーマン 花かつお ごほ う コーン 玉ねぎ ソーメン	牛乳 きな粉パンケーキ	489kcal 19.6g
20	金	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げの肉野菜あんかけ 野菜の玉子炒め みそ汁	米 厚揚げ 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 水菜 玉子 カットワカメ 焼き麩	牛乳 寒天ポンチ	435kcal 17.6g
21	土	牛乳 ビスケット	ご飯 ツナのおおさ入り玉子焼き 鶏肉の煮物 みそ汁 りんご	米 玉ねぎ ツナ缶 玉子 あおさ粉 トマト 鶏肉 人参 油揚げ 長ねぎ 大根 りんご	牛乳 チーズ焼きおにぎり	483kcal 18.2g
23	月	牛乳 せんべい	あったか豚肉の玉子とじうどん さつま芋の塩バター煮 みかん	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚 げ 玉子 さつま芋 みかん	牛乳 粉豆腐コーンチヂミ	516kcal 19.7g
24	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ チンゲン菜 切干大根 豚肉 人 参 玉ねぎ カットワカメ オレンジ	牛乳 ポパイケーキ	473kcal 18.2g
25	水	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 スパ ゲッティ きゅうり ツナ缶 ごぼう 長ねぎ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	474kcal 17.6g
26	木	牛乳 ビスケット	雪だるまライス 白糸タラのケチャマヨ焼き さつま芋のきんぴら みかん (イベント献立)	米 人参 レーズン ウィンナー ス ライスチーズ 白糸タラ 玉ねぎ キャベ ツ さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃまんじゅう	474kcal 18.8g
27	金	牛乳 せんべい	納豆ご飯 ポテトコロッケ 白菜とコーンのサラダ みそ汁	米 納豆 じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 人参 白菜 コーン 焼き麩 ごぼう	牛乳 マドレーヌ	522kcal 15.8g
28	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め キャベツと人参のサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 ごま 玉子 キャベツ 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 きな粉蒸しパン	476kcal 17.1g
30	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 白糸タラのごま揚げ 小松菜のサラダ みそ汁 パイン	米 白糸タラ かぼちゃ ごま 小松菜 長ね ぎ インゲン パイン	牛乳 ジャムおからパン	498kcal 19.7g
31	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉の豆乳クリームシチュー 白菜のコーンサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 チューミクス 豆乳 グリンピース コーン りんご	牛乳 チーズスコーン	460kcal 15.1g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



1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		
4	水	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 鶏肉と大根のトロみ煮 みそ汁 洋なし	米 カラスカレイ 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 大根 人参 なす 洋なし	牛乳 手作りプリン	512kcal 17.8g
5	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうとコーンのサラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ ピーマン 花かつお ごぼう コーン 玉ねぎ ソーメン	牛乳 きな粉パンケーキ	438kcal 14.5g
6	金	牛乳 ビスケット	ご飯 高野とうふの肉野菜あんかけ 野菜の玉子炒め みそ汁	米 高野豆腐 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ インゲン 玉子 カットワカメ 焼き麩	牛乳 紅白寒天ポンチ	433kcal 17.6g
7	土	牛乳 せんべい	ご飯 ツナのあおさり玉子焼き 鶏肉の煮物 みそ汁 りんご	米 玉ねぎ ツナ缶 玉子 あおさ粉 トマト 鶏肉 人参 油揚げ 長ねぎ 大根 りんご	牛乳 チーズ焼きおにぎり	484kcal 18.2g
10	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ チンゲン菜 切干 大根 豚肉 人参 玉ねぎ カットワカメ オレンジ	牛乳 ポパイケーキ	515kcal 19.7g
11	水	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 スパゲッティ きゅうり ツナ缶 ごぼう 長ねぎ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	474kcal 17.6g
12	木	牛乳 ビスケット	れんこんの炊き込みおにぎり さつま芋のきんぴら 白糸タラのケチャマヨ焼き みかん 《イベント献立》	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ 玉ねぎ キャベツ さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃまんじゅう	474kcal 18.8g
13	金	牛乳 せんべい	納豆ご飯 ポテトコロッケ 白菜とコーンのサラダ みそ汁	米 納豆 じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 人参 白菜 コーン 焼き麩 ごぼう	牛乳 マドレーヌ	476kcal 17.1g
14	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め キャベツと人参のサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 ごま 玉子 キャベツ 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 きな粉蒸しパン	476kcal 17.1g
16	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 白糸タラのごま揚げ 小松菜のサラダ みそ汁 パイン	米 ふりかけ 白糸タラ かぼちゃ ごま 小松菜 長ねぎ インゲン パイン	牛乳 ジャムおからパン	498kcal 19.7g
17	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉の豆乳クリームシチュー 白菜のコーンサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチューミクス 豆乳 グリンピース 白菜 コーン りんご	牛乳 チーズスコーン	460kcal 15.1g
18	水	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 鶏肉と大根のトロみ煮 みそ汁 バナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パセリ 鶏肉 大根 人参 なす しめじ バナナ	牛乳 手作りプリン	492kcal 16.8g
19	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうとコーンのサラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ ピーマン 花かつお ごぼう コーン 玉ねぎ ソーメン	牛乳 きな粉パンケーキ	489kcal 19.6g
20	金	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げの肉野菜あんかけ 野菜の玉子炒め みそ汁	米 厚揚げ 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 水菜 玉子 カットワカメ 焼き麩	牛乳 寒天ポンチ	435kcal 17.6g
21	土	牛乳 ビスケット	ご飯 ツナのあおさり玉子焼き 鶏肉の煮物 みそ汁 りんご	米 玉ねぎ ツナ缶 玉子 あおさ粉 トマト 鶏肉 人参 油揚げ 長ねぎ 大根 りんご	牛乳 チーズ焼きおにぎり	483kcal 18.2g
23	月	牛乳 せんべい	あったか豚肉の玉子とじうどん さつま芋の塩バター煮 みかん	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 みかん	牛乳 粉豆腐コーンチヂミ	516kcal 19.7g
24	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ チンゲン菜 切干大根 豚肉 人 参 玉ねぎ カットワカメ オレンジ	牛乳 ポパイケーキ	473kcal 18.2g
25	水	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 スパゲッティ きゅうり ツナ缶 ごぼう 長ねぎ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	474kcal 17.6g
26	木	牛乳 ビスケット	雪だるまライス 白糸タラのケチャマヨ焼き さつま芋のきんぴら みかん 《イベント献立》	米 人参 レーズン ウィンナー ライスチーズ 白糸タラ 玉ねぎ キャベツ さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃまんじゅう	474kcal 18.8g
27	金	牛乳 せんべい	納豆ご飯 ポテトコロッケ 白菜とコーンのサラダ みそ汁	米 納豆 じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 人参 白菜 コーン 焼き麩 ごぼう	牛乳 マドレーヌ	522kcal 15.8g
28	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め キャベツと人参のサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 ごま 玉子 キャベツ 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 きな粉蒸しパン	476kcal 17.1g
30	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 白糸タラのごま揚げ 小松菜のサラダ みそ汁 パイン	米 白糸タラ かぼちゃ ごま 小松菜 長ね ぎ インゲン パイン	牛乳 ジャムおからパン	498kcal 19.7g
31	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉の豆乳クリームシチュー 白菜のコーンサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチューミクス 豆乳 グリンピース 白菜 コーン りんご	牛乳 チーズスコーン	460kcal 15.1g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



1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		
4	水	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 鶏肉と大根のトロみ煮 みそ汁 洋なし	米 カラスカレイ 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 大根 人参 なす 洋なし	牛乳 手作りプリン	576kcal 16.0g
5	木	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうとコーンのサラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ ピーマン 花かつお ごぼう コーン 玉ねぎ ソーメン	牛乳 きな粉パンケーキ	520kcal 13.0g
6	金	ご飯 高野とうふの肉野菜あんかけ 野菜の玉子炒め みそ汁	米 高野豆腐 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ インゲン 玉子 カットワカメ 焼き麩	牛乳 紅白寒天ポンチ	574kcal 16.0g
7	土	ご飯 ツナのあおさ入り玉子焼き 鶏肉の煮物 みそ汁 りんご	米 玉ねぎ ツナ缶 玉子 あおさ粉 トマト 鶏 肉 人参 油揚げ 長ねぎ 大根 りんご	牛乳 チーズ焼きおにぎり	622kcal 16.0g
10	火	鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ チンゲン菜 切干天根 豚肉 人参 玉ねぎ カットワカメ オレンジ	牛乳 ポパイケーキ	545kcal 18.0g
11	水	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 スパゲッ ティ きゅうり ツナ缶 ごぼう 長ねぎ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	634kcal 16.0g
12	木	れんこんの炊き込みおにぎり さつま芋のきんぴら 白糸タラのケチャマヨ焼き みかん 《イベント献立》	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ 玉ねぎ キャベツ さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃまんじゅう	596kcal 17.0g
13	金	納豆ご飯 ポテトコロッケ 白菜とコーンのサラダ みそ汁	米 納豆 じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 人参 白菜 コー ン 焼き麩 ごぼう	牛乳 マドレーヌ	700kcal 15.4g
14	土	ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め キャベツと人参のサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 ごま 玉子 キャベツ 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 きな粉蒸しパン	605kcal 17.3g
16	月	鉄分強化ふりかけご飯 白糸タラのごま揚げ 小松菜のサラダ みそ汁 パイン	米 ふりかけ 白糸タラ かぼちゃ ごま 小松菜 長ねぎ インゲン パイン	牛乳 ジャムおからパン	533kcal 19.8g
17	火	ご飯 鶏肉の豆乳クリームシチュー 白菜のコーンサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シ チューミクス 豆乳 グリンピース 白菜 コーン リ んご	牛乳 チーズスコーン	603kcal 13.5g
18	水	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 鶏肉と大根のトロみ煮 みそ汁 パナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パセリ 鶏肉 大根 人参 なす しめじ パナナ	牛乳 手作りプリン	571kcal 16.9g
19	木	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうとコーンのサラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ ピーマン 花かつお ごぼう コーン 玉ねぎ ソーメン	牛乳 きな粉パンケーキ	520kcal 19.7g
20	金	ご飯 厚揚げの肉野菜あんかけ 野菜の玉子炒め みそ汁	米 厚揚げ 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 水菜 玉子 カットワカメ 焼き麩	牛乳 寒天ポンチ	590kcal 16.0g
21	土	ご飯 ツナのあおさ入り玉子焼き 鶏肉の煮物 みそ汁 りんご	米 玉ねぎ ツナ缶 玉子 あおさ粉 トマト 鶏 肉 人参 油揚げ 長ねぎ 大根 りんご	牛乳 チーズ焼きおにぎり	622kcal 18.4g
23	月	あったか豚肉の玉子とじうどん さつま芋の塩バター煮 みかん	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉 子 さつま芋 みかん	牛乳 粉豆腐コーンチヂミ	538kcal 19.8g
24	火	鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ チンゲン菜 切干大根 豚肉 人参 玉 ねぎ カットワカメ オレンジ	牛乳 ポパイケーキ	544kcal 18.3g
25	水	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 スパゲッ ティ きゅうり ツナ缶 ごぼう 長ねぎ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	634kcal 16.0g
26	木	雪だるまライス 白糸タラのケチャマヨ焼き さつま芋のきんぴら みかん 《イベント献立》	米 人参 レーズン ウィンナー スライスチーズ 白糸タラ 玉ねぎ キャベツ さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃまんじゅう	637kcal 17.0g
27	金	納豆ご飯 ポテトコロッケ 白菜とコーンのサラダ みそ汁	米 納豆 じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 人参 白菜 コー ン 焼き麩 ごぼう	牛乳 マドレーヌ	700kcal 16.0g
28	土	ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め キャベツと人参のサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 ごま 玉子 キャベツ 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 きな粉蒸しパン	605kcal 17.3g
30	月	鉄分強化ふりかけご飯 白糸タラのごま揚げ 小松菜のサラダ みそ汁 パイン	米 白糸タラ かぼちゃ ごま 小松菜 長ねぎ イ ンゲン パイン	牛乳 ジャムおからパン	533kcal 19.8g
31	火	ご飯 鶏肉の豆乳クリームシチュー 白菜のコーンサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチューミ クス 豆乳 グリンピース 白菜 コーン りんご	牛乳 チーズスコーン	603kcal 15.2g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。