

2023



2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 かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
2	木	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
3	金	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
4	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
6	月	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
7	火	かゆペースト 白糸タラペースト りんごペースト	米 白糸タラ りんご
8	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
9	木	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
10	金	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
13	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
14	火	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
15	水	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
16	木	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
17	金	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
18	土	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
20	月	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
21	火	かゆペースト 白糸タラペースト りんごペースト	米 白糸タラ りんご
22	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
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 さつまいもペースト りんごペースト	米 さつまいも りんご
27	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
28	火	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋

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



2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
1	水	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 かぼちゃサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ
2	木	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ じゃが芋 玉ねぎ 卵黄 麩 人参
3	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 小松菜 白菜 きゅうり
4	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根
6	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 小松菜と玉子のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 小松菜 卵黄
7	火	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 卵黄 玉ねぎ りんご
8	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり
9	木	かゆ 鮭のだし煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 鮭 人参 キャベツ 卵黄
10	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 大根のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 大根 人参
13	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツのくたくた煮 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 卵黄
14	火	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉とじゃが芋のとろとろ煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 卵黄 鶏肉 じゃが芋 花麩
15	水	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 かぼちゃサラダ スープ	米 豆腐 鶏肉 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ
16	木	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ じゃが芋 玉ねぎ 卵黄 麩 人参
17	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 小松菜 白菜 卵黄
18	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根
20	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 小松菜と玉子のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 小松菜 卵黄
21	火	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 卵黄 玉ねぎ りんご
22	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり
24	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 大根のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 大根 人参
25	土	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉の玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 白糸タラ チンゲン菜 鶏肉 人参 卵黄 りんご さつま芋
27	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツのくたくた煮 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 卵黄
28	火	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉とじゃが芋のとろとろ煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 卵黄 鶏肉 じゃが芋 花麩

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



2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 豆腐と豚肉のとろとろ煮 かぼちゃサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ
2	木	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ じゃが芋 玉ねぎ 玉子 麩 人参
3	金	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぶ 人参 小松菜 白菜 もやし きゅうり
4	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 わかめ
6	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 小松菜と玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 小松菜 玉子
7	火	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 玉子 玉ねぎ りんご
8	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり もやし
9	木	かゆ 鮭のだし煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 鮭 人参 キャベツ 玉子
10	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 大根のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 大根 人参 しめじ
13	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツのくたくた煮 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 玉子 わかめ
14	火	かゆ 野菜の玉子とじ煮 豚肉とじゃが芋のとろとろ煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 玉子 豚肉 じゃが芋 花麩
15	水	かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 かぼちゃサラダ スープ	米 豆腐 豚肉 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ
16	木	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 助宗タラ じゃが芋 玉ねぎ 玉子 麩 人参
17	金	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ かぶ 人参 小松菜 もやし 白菜 玉子 えのき茸
18	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 わかめ
20	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 小松菜と玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 小松菜 玉子
21	火	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 玉子 玉ねぎ りんご
22	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり もやし
24	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 大根のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 大根 人参 しめじ
25	土	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉の玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 白糸タラ チンゲン菜 鶏肉 人参 玉子 りんご さつま芋
27	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツのくたくた煮 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 玉子 わかめ
28	火	かゆ 野菜の玉子とじ煮 豚肉とじゃが芋のとろとろ煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 玉子 豚肉 じゃが芋 花麩

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



2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	水	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃのマヨ和え スープ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 木綿豆腐 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン	484kcal 19.2g
2	木	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ チーズ じゃが芋 パセリ 玉ねぎ 人参 油揚げ グリンピース 玉子 焼き麩 万能ねぎ ヨーグルト	牛乳 チンゲン菜のおやき風	508kcal 21.6g
3	金	牛乳 ビスケット	赤おにさんライス 豚肉と野菜のだし煮 もやしと白菜の中華和え (イベント献立)	米 玉ねぎ スパゲティ ウィンナー レーズン きゅうり 豚肉 かぶ 人参 小松菜 もやし 白菜	牛乳 鬼まんじゅう	486kcal 16.7g
4	土	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ コーン ごぼう 人参 ワカメ 大根	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	439kcal 14.8g
6	月	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ いよかん	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールウ 小松菜 玉子 いら胡麻 いよかん	牛乳 パイナップルケーキ	515kcal 18.9g
7	火	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 りんご	米 鉄強化ふりかけ 白糸タラ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 玉子 玉ねぎ りんご	牛乳 コーンパン	454kcal 18.9g
8	水	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	481kcal 20.8g
9	木	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の揚げ煮 キャベツと油揚げの中華和え みそ汁 ヨーグルト	米 鮭 人参 キャベツ 油揚げ 玉子 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 米粉の小豆ケーキ	534kcal 20.8g
10	金	牛乳 ビスケット	たまごチャーハン ツナ大根サラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 大根 コーン ツナ 人参 しめじ	牛乳 いももち 鉄強化チーズ	444kcal 16.0g
13	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁	米 鉄強化ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 きぬさや キャベツ ツナ 玉子 ワカメ	牛乳 たぬきうどん	474kcal 18.6g
14	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ハートの玉子焼き オレンジ じゃが芋と豚肉のとりみ煮 みそ汁 (イベント献立)	米 玉ねぎ コーン 玉子 牛乳 人参 豚肉 じゃが芋 グリンピース ごぼう 花麩 オレンジ	牛乳 おからのホットケーキ	515kcal 20.0g
15	水	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃのマヨ和え スープ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 木綿豆腐 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン	480kcal 19.2g
16	木	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ チーズ じゃが芋 パセリ 玉ねぎ 人参 油揚げ グリンピース 玉子 焼き麩 万能ねぎ ヨーグルト	牛乳 チンゲン菜のおやき風	505kcal 21.1g
17	金	牛乳 せんべい	カレー風味ピラフ 豚肉と野菜のだし煮 もやしと白菜の中華和え みそ汁	米 玉ねぎ ウィンナー カレー粉 ピーマン 豚肉 かぶ 人参 小松菜 もやし 白菜 玉子 えのき	牛乳 さつま芋まんじゅう	507kcal 16.9g
18	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ コーン ごぼう 人参 ワカメ 大根	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	433kcal 15.6g
20	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ いよかん	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールウ 小松菜 玉子 いら胡麻 いよかん	牛乳 パイナップルケーキ	517kcal 18.6g
21	火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 りんご	米 鉄強化ふりかけ 白糸タラ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 玉子 玉ねぎ りんご	牛乳 コーンパン	461kcal 20.2g
22	水	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	477kcal 19.0g
24	金	牛乳 ビスケット	たまごチャーハン ツナ大根サラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 大根 コーン ツナ 人参 しめじ	牛乳 いももち 鉄強化チーズ	513kcal 17.2g
25	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのタルタル焼き 炒りおから みそ汁 りんご	米 白糸タラ 玉子 チンゲン菜 人参 鶏肉 おから さつま芋 油揚げ りんご	牛乳 ミルクパン	513kcal 19.0g
27	月	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁	米 鉄強化ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 きぬさや キャベツ ツナ 玉子 ワカメ	牛乳 たぬきうどん	467kcal 18.1g
28	火	牛乳 せんべい	ご飯 コーン入り厚焼き玉子 じゃが芋と豚肉のとりみ煮 みそ汁 オレンジ	米 玉子 玉ねぎ 牛乳 コーン 人参 豚肉 うじゃが芋 グリンピース 花麩 オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	517kcal 20.9g

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



2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	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃのマヨ和え スープ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 木綿豆腐 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン	484kcal 19.2g
2	木	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ チーズ じゃが芋 パセリ 玉ねぎ 人参 油揚げ グリンピース 玉子 焼き麩 万能ねぎ ヨーグルト	牛乳 チンゲン菜のおやき風	508kcal 21.6g
3	金	牛乳 ビスケット	赤おにさんライス 豚肉と野菜のだし煮 もやしと白菜の中華和え 【イベント献立】	米 玉ねぎ スパゲティ ウィンナー レーズン きゅうり 豚肉 かぶ 人参 小松菜 もやし 白菜	牛乳 鬼まんじゅう	486kcal 16.7g
4	土	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ コーン ごぼう 人参 ワカメ 大根	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	439kcal 14.8g
6	月	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ いよかん	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールウ 小松菜 玉子 いらり胡麻 いよかん	牛乳 パイナップルケーキ	515kcal 18.9g
7	火	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 りんご	米 鉄強化ふりかけ 白糸タラ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 玉子 玉ねぎ りんご	牛乳 コーンパン	454kcal 18.9g
8	水	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	481kcal 20.8g
9	木	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の揚げ煮 キャベツと油揚げの中華和え みそ汁 ヨーグルト	米 鮭 人参 キャベツ 油揚げ 玉子 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 米粉の小豆ケーキ	534kcal 20.8g
10	金	牛乳 ビスケット	たまごチャーハン ツナ大根サラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 大根 コーン ツナ 人参 しめじ	牛乳 いももち 鉄強化チーズ	444kcal 16.0g
13	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁	米 鉄強化ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 きぬさや キャベツ ツナ 玉子 ワカメ	牛乳 たぬきうどん	474kcal 18.6g
14	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ハートの玉子焼き オレンジ じゃが芋と豚肉のとりみ煮 みそ汁 【イベント献立】	米 玉ねぎ コーン 玉子 牛乳 人参 豚肉 じゃが芋 グリンピース ごぼう 花麩 オレンジ	牛乳 おからのホットケーキ	515kcal 20.0g
15	水	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃのマヨ和え スープ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 木綿豆腐 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン	480kcal 19.2g
16	木	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ チーズ じゃが芋 パセリ 玉ねぎ 人参 油揚げ グリンピース 玉子 焼き麩 万能ねぎ ヨーグルト	牛乳 チンゲン菜のおやき風	505kcal 21.1g
17	金	牛乳 せんべい	カレー風味ピラフ 豚肉と野菜のだし煮 もやしと白菜の中華和え みそ汁	米 玉ねぎ ウィンナー カレー粉 ビーマン 豚肉 かぶ 人参 小松菜 もやし 白菜 え のき 玉子	牛乳 さつま芋まんじゅう	507kcal 16.9g
18	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ コーン ごぼう 人参 ワカメ 大根	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	433kcal 15.6g
20	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ いよかん	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールウ 小松菜 玉子 いらり胡麻 いよかん	牛乳 パイナップルケーキ	517kcal 18.6g
21	火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 りんご	米 鉄強化ふりかけ 白糸タラ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 玉子 玉ねぎ りんご	牛乳 コーンパン	461kcal 20.2g
22	水	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	477kcal 19.0g
24	金	牛乳 ビスケット	たまごチャーハン ツナ大根サラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 大根 コーン ツナ 人参 しめじ	牛乳 いももち 鉄強化チーズ	513kcal 17.2g
25	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのタルタル焼き 炒りおから みそ汁 りんご	米 白糸タラ 玉子 チンゲン菜 人参 鶏肉 おから さつま芋 油揚げ りんご	牛乳 ミルクパン	513kcal 19.0g
27	月	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁	米 鉄強化ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 きぬさや キャベツ ツナ 玉子 ワカメ	牛乳 たぬきうどん	467kcal 18.1g
28	火	牛乳 せんべい	ご飯 コーン入り厚焼玉子 じゃが芋と豚肉のとりみ煮 みそ汁 オレンジ	米 玉子 玉ねぎ 牛乳 コーン 人参 豚肉 ごぼう じゃが芋 グリンピース 花麩 オレン ジ	牛乳 おからホットケーキ	517kcal 20.9g

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



2月の献立

うらわぽぽ保育園
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	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃのマヨ和え スープ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 木綿豆腐 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン	583kcal 23.1g
2	木	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ チーズ じゃが芋 パセリ 玉ねぎ 人参 油揚げ グリンピース 玉子 焼き麩 万能ねぎ ヨーグルト	牛乳 チンゲン菜のおやき風	612kcal 23.8g
3	金	赤おにさんライス 豚肉と野菜のだし煮 もやしと白菜の中華和え 【イベント献立】	米 玉ねぎ スパゲティ ウインナー レーズン 豚肉 きゅうり かぶ 人参 小松菜 もやし 白菜	牛乳 鬼まんじゅう	587kcal 19.5g
4	土	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ コーン ごぼう 人参 ワカメ 大根	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	516kcal 16.6g
6	月	ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ いよかん	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールウ 小松菜 玉子 いらり胡麻 いよかん	牛乳 パイナップルケーキ	620kcal 21.6g
7	火	ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 りんご	米 鉄強化ふりかけ 白糸タラ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 玉子 玉ねぎ りんご	牛乳 コーンパン	548kcal 23.4g
8	水	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	578kcal 22.8g
9	木	ご飯 鮭の揚げ煮 キャベツと油揚げの中華和え みそ汁 ヨーグルト	米 鮭 人参 キャベツ 油揚げ 玉子 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 米粉の小豆ケーキ	646kcal 24.5g
10	金	たまごチャーハン ツナ大根サラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 大根 コーン ツナ 人参 しめじ	牛乳 いももち 鉄強化チーズ	530kcal 19.5g
13	月	ふりかけご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁	米 鉄強化ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 きぬさや キャベツ ツナ 玉子 ワカメ	牛乳 たぬきうどん	563kcal 21.5g
14	火	ご飯 ハートの玉子焼き オレンジ じゃが芋と豚肉のとりみ煮 みそ汁 【イベント献立】	米 玉ねぎ コーン 玉子 牛乳 人参 豚肉 じゃが芋 グリンピース ごぼう 花麩 オレンジ	牛乳 おからのホットケーキ	620kcal 24.5g
15	水	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃのマヨ和え スープ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 木綿豆腐 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン	583kcal 23.1g
16	木	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ チーズ じゃが芋 パセリ 玉ねぎ 人参 油揚げ グリンピース 玉子 焼き麩 万能ねぎ ヨーグルト	牛乳 チンゲン菜のおやき風	612kcal 23.8g
17	金	カレー風味ピラフ 豚肉と野菜のだし煮 もやしと白菜の中華和え みそ汁	米 玉ねぎ ウインナー カレー粉 ビーマン 豚肉 かぶ 人参 小松菜 もやし 白菜 玉子 えのき	牛乳 さつま芋まんじゅう	522kcal 19.3g
18	土	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ コーン ごぼう 人参 ワカメ 大根	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	516kcal 16.6g
20	月	ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ いよかん	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールウ 小松菜 玉子 いらり胡麻 いよかん	牛乳 パイナップルケーキ	620kcal 21.6g
21	火	ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 りんご	米 鉄強化ふりかけ 白糸タラ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 玉子 玉ねぎ りんご	牛乳 コーンパン	548kcal 23.4g
22	水	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	578kcal 22.8g
24	金	たまごチャーハン ツナ大根サラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 大根 コーン ツナ 人参 しめじ	牛乳 いももち 鉄強化チーズ	530kcal 19.5g
25	土	ご飯 白糸タラのタルタル焼き 炒りおから みそ汁 りんご	米 白糸タラ 玉子 チンゲン菜 人参 鶏肉 おから さつま芋 油揚げ りんご	牛乳 ミルクパン	619kcal 21.8g
27	月	ふりかけご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁	米 鉄強化ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 きぬさや キャベツ ツナ 玉子 ワカメ	牛乳 たぬきうどん	563kcal 21.5g
28	火	ご飯 コーン入り厚焼玉子 じゃが芋と豚肉のとりみ煮 みそ汁 オレンジ	米 玉子 玉ねぎ 牛乳 コーン 人参 豚肉 ごぼう じゃが芋 グリンピース 花麩 オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	620kcal 24.5g

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。