

2023



3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 タラペースト バナナペースト	米 助宗タラ バナナ
2	木	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
3	金	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
4	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
6	月	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
7	火	かゆペースト カレイペースト りんごペースト	米 カラスカレイ りんご
8	水	うどんペースト さつま芋ペースト	うどん さつま芋
9	木	人参かゆペースト ほうれん草ペースト りんごペースト	米 人参 ほうれん草 りんご
10	金	かゆペースト ジャが芋ペースト バナナペースト	米 ジャが芋 バナナ
11	土	かゆペースト タラペースト りんごペースト	米 白糸タラ りんご
13	月	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
14	火	人参かゆペースト 白菜ペースト	米 人参 白菜
15	水	かゆペースト タラペースト バナナペースト	米 助宗タラ バナナ
16	木	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
17	金	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
18	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
20	月	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
22	水	うどんペースト さつま芋ペースト	うどん さつま芋
23	木	人参かゆペースト ほうれん草ペースト りんごペースト	米 人参 ほうれん草 りんご
24	金	かゆペースト ジャが芋ペースト バナナペースト	米 ジャが芋 バナナ
25	土	かゆペースト タラペースト りんごペースト	米 白糸タラ りんご
27	月	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
28	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
29	水	かゆペースト タラペースト バナナペースト	米 助宗タラ バナナ
30	木	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
31	金	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ

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



3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 助宗タラと玉ねぎのだし煮 人参のやわらか煮 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 パナナ
2	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と玉子のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 白菜 卵黄 キャベツ
3	金	人参かゆ かぼちゃと鶏肉の玉子とじ煮 すまし汁	米 人参 鶏肉 かぼちゃ 卵黄 小松菜
4	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 お豆腐サラダ みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 豆腐 パプリカ さつま芋
6	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 豆腐
7	火	かゆ カラスカレイとキャベツのくたくた煮 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 大根 りんご
8	水	鶏肉のくたくた野菜うどん さつま芋ときゅうりのサラダ	うどん 鶏肉 人参 さつま芋 きゅうり
9	木	人参かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のやわらか煮 すまし汁 りんご	米 人参 鮭 玉ねぎ 鶏肉 大根 ほうれん草 花麩 りんご
10	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋の玉子とじ煮 春野菜のサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 卵黄 小松菜 アスパラ パプリカ 人参 パナナ
11	土	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 きゅうりのサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ キャベツ きゅうり 大根 りんご
13	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 じゃが芋と玉子のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 卵黄 小松菜 人参 粉ミルク
14	火	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜の彩りサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ アスパラ 粉ミルク 白菜 トマト
15	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 人参のやわらか煮 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 パナナ
16	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜と玉子のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 白菜 卵黄 キャベツ
17	金	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 すまし汁	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 小松菜
18	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 お豆腐サラダ みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 豆腐 パプリカ さつま芋
20	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 豆腐
22	水	鶏肉のくたくた野菜うどん さつま芋ときゅうりのサラダ	うどん 鶏肉 人参 さつま芋 きゅうり 玉ねぎ
23	木	人参かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のやわらか煮 すまし汁 りんご	米 人参 鮭 玉ねぎ 鶏肉 大根 ほうれん草 花麩 りんご
24	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋の玉子とじ煮 春野菜のサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 卵黄 小松菜 アスパラ パプリカ 人参 パナナ
25	土	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 きゅうりのサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ キャベツ きゅうり 大根 りんご
27	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 じゃが芋と玉子のサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 卵黄 小松菜 人参 粉ミルク
28	火	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜の彩りサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 粉ミルク 白菜 トマト
29	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 人参のやわらか煮 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 パナナ
30	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜と玉子のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 白菜 卵黄 キャベツ
31	金	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 すまし汁	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 小松菜

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。



日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 人参のやわらか煮 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 えのき茸 パナナ
2	木	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜と玉子のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 白菜 玉子 キャベツ
3	金	人参かゆ かぼちゃと鶏肉の玉子とじ煮 すまし汁	米 人参 鶏肉 かぼちゃ 玉子 もやし 小松菜
4	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 お豆腐サラダ みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 豆腐 パプリカ さつま芋
6	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 豆腐
7	火	かゆ カラスカレイとキャベツのくたくた煮 豚肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根 ワカメ りんご
8	水	鶏肉のくたくた野菜うどん さつま芋ときゅうりのサラダ	うどん 鶏肉 もやし 人参 さつま芋 きゅうり
9	木	人参かゆ 鮭と野菜のみそ煮 豚肉と大根のやわらか煮 すまし汁 りんご	米 人参 鮭 玉ねぎ 豚肉 大根 ほうれん草 花麩 しめじ りんご
10	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋の玉子とじ煮 春野菜のサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 玉子 小松菜 アスパラ 人参 パプリカ パナナ
11	土	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 きゅうりのサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ キャベツ きゅうり 大根 ワカメ りんご
13	月	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 じゃが芋と玉子のサラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 玉子 小松菜 人参 粉ミルク
14	火	人参かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜の彩りサラダ	米 人参 鶏肉 玉ねぎ アスパラ 粉ミルク 白菜 トマト
15	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 人参のやわらか煮 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 えのき茸 パナナ
16	木	かゆ 豚肉と野菜のほくほく煮 白菜と玉子のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 白菜 玉子 キャベツ
17	金	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 すまし汁	米 鶏肉 人参 かぼちゃ もやし 小松菜
18	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 お豆腐サラダ みそ汁	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 豆腐 パプリカ さつま芋
20	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 豆腐
22	水	鶏肉のくたくた野菜うどん さつま芋ときゅうりのサラダ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 きゅうり
23	木	人参かゆ 鮭と野菜のみそ煮 豚肉と大根のやわらか煮 すまし汁 りんご	米 人参 鮭 玉ねぎ 豚肉 大根 ほうれん草 花麩 しめじ りんご
24	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋の玉子とじ煮 春野菜のサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 玉子 小松菜 アスパラ 人参 パプリカ パナナ
25	土	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 きゅうりのサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ キャベツ きゅうり 大根 ワカメ りんご
27	月	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 じゃが芋と玉子のサラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 玉子 小松菜 人参 粉ミルク
28	火	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜の彩りサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 粉ミルク 白菜 トマト
29	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 人参のやわらか煮 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜 えのき茸 パナナ
30	木	かゆ 豚肉と野菜のほくほく煮 白菜と玉子のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 白菜 玉子 キャベツ
31	金	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 すまし汁	米 鶏肉 人参 かぼちゃ もやし 小松菜

2023



3月の献立



うらわポポロ保育園

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	ご飯 助宗タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ あおさ粉 人参 油揚げ 粉豆腐 鶏肉 かぼちゃ パナナ チンゲン菜 えのき茸	牛乳 マカロニきな粉 鉄分強化チーズ	472kcal 18.1g
2	木	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 白菜の玉子サラダ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 白菜 玉子 長ねぎ キャベツ	牛乳 不知火 おふレンチトースト	468kcal 17.8g
3	金	牛乳 ビスケット	いなり寿司 かぼちゃのおかか煮 すまし汁 オレンジ 【イベント献立】	米 玉子 人参 きぬさや かぼちゃ 鶏肉 花かつお もやし 小松菜 オレンジ 油揚げ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	504kcal 19.0g
4	土	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの竜田焼き お豆腐サラダ みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 豆腐 水菜 パプリカ さつま芋 ごぼう ヨーグルト	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化チーズふりかけおにぎり	490kcal 19.1g
6	月	牛乳 ビスケット	納豆ご飯 肉野菜のごま炒め 白菜とコーンのだし煮 みそ汁	米 納豆 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ 人参 白菜 インゲン コーン 豆腐 ごぼう	牛乳 小松菜ケーキ	487kcal 18.7g
7	火	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根 ワカメ りんご	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	501kcal 16.9g
8	水	牛乳 ビスケット	鶏うどん さつま芋サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 もやし 人参 油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり ヨーグルト	牛乳 ピラフおにぎり	481kcal 22.0g
9	木	牛乳 せんべい	ひじきご飯 鮭のみそ焼き りんご 豚肉と大根の煮物 すまし汁	米 ひじき 人参 鮭 玉ねぎ コーン 豚肉 大根 ほうれん草 花麩 しめじ りんご	牛乳 粉豆腐のドーナツ	488kcal 17.7g
10	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 スープ パナナ 挽肉入りオムレット 春野菜とパプリカのサラダ	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 アスパラ パプリカ 人参 長ねぎ バナナ	牛乳 きんぴらおやき	472kcal 18.6g
11	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ カレーパウダー キャベツ 大根 マカロニ きゅうり コーン ワカメ りんご	牛乳 みかん寒天 鉄カルウエハース	521kcal 21.5g
13	月	牛乳 ビスケット	スパゲッティナポリタン じゃが芋と玉子のごまサラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり 玉子 いら胡麻 小松菜 牛乳	牛乳 そぼろチャーハン	520kcal 17.5g
14	火	牛乳 せんべい	ホワイトデー☆クリームライス 不知火 白菜の彩りサラダ 【イベント献立】	米 人参 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 トマト コーン クリームシチューミクス アスパラ 不知火 グリーンピース 白菜	牛乳 りんごケーキ	514kcal 16.2g
15	水	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ あおさ粉 人参 油揚げ 粉豆腐 鶏肉 かぼちゃ パナナ チンゲン菜 えのき茸	牛乳 マカロニきな粉 鉄分強化チーズ	472kcal 18.1g
16	木	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 白菜の玉子サラダ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 白菜 玉子 長ねぎ キャベツ	牛乳 不知火 おふレンチトースト	468kcal 17.8g
17	金	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンのバターソテー かぼちゃのおかか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 油揚げ 花かつお もやし 小松菜 オレンジ	牛乳 桃と米粉の小豆ケーキ	506kcal 17.4g
18	土	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの竜田焼き お豆腐サラダ みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 ごぼう 水菜 パプリカ さつま芋 豆腐 ヨーグルト	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化チーズふりかけおにぎり	490kcal 19.1g
20	月	牛乳 ビスケット	納豆ご飯 肉野菜のごま炒め 白菜とコーンのだし煮 みそ汁	米 納豆 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ 人参 白菜 インゲン コーン 豆腐 ごぼう	牛乳 小松菜ケーキ	487kcal 18.7g
22	水	牛乳 せんべい	鶏うどん さつま芋サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 人参 油揚げ 長ねぎ さつま 芋 きゅうり オレンジ 玉ねぎ	牛乳 ピラフおにぎり	493kcal 22.5g
23	木	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 鮭のみそ焼き りんご 豚肉と大根の煮物 すまし汁	米 ひじき 人参 鮭 玉ねぎ コーン 豚肉 大根 ほうれん草 花麩 しめじ りんご	牛乳 粉豆腐のドーナツ	484kcal 16.8g
24	金	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 スープ パナナ 挽肉入りオムレット 春野菜とパプリカのサラダ	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 アスパラ パプリカ 人参 長ねぎ バナナ	牛乳 きんぴらおやき	464kcal 18.6g
25	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ カレーパウダー キャベツ 大根 マカロニ きゅうり コーン ワカメ りんご	牛乳 みかん寒天 鉄カルウエハース	522kcal 21.6g
27	月	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン じゃが芋と玉子のごまサラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり 玉子 いら胡麻 小松菜 牛乳	牛乳 そぼろチャーハン	524kcal 17.4g
28	火	牛乳 ビスケット	ご飯 キャベツのクリームシチュー 白菜の彩りサラダ 不知火	米 人参 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 トマト コーン クリームシチューミクス グリンピース 白菜 キャベツ 不知火	牛乳 りんごケーキ	504kcal 16.3g
29	水	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ あおさ粉 油揚げ 人参 粉豆腐 鶏肉 かぼちゃ パナナ チンゲン菜 えのき茸	牛乳 マカロニきな粉 鉄分強化チーズ	475kcal 18.2g
30	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 白菜の玉子サラダ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 白菜 玉子 長ねぎ キャベツ	牛乳 不知火 おふレンチトースト	471kcal 17.8g
31	金	牛乳 せんべい	ご飯 チキンのバターソテー かぼちゃのおかか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 油揚げ 花かつお もやし 小松菜 オレンジ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	499kcal 17.4g

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



3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		
1	水	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ あおさ粉 人参 油揚げ 粉豆腐 鶏肉 かぼちゃ パナナ チンゲン菜 えのき茸	牛乳 マカロニきな粉 鉄分強化チーズ	472kcal 18.1g
2	木	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 白菜の玉子サラダ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 豆 乳 白菜 玉子 長ねぎ キャベツ	牛乳 不知火 おふレンチトースト	468kcal 17.8g
3	金	牛乳 ビスケット	いなり寿司 かぼちゃのおかか煮 すまし汁 オレンジ 【イベント献立】	米 玉子 人参 きぬさや かぼちゃ 鶏肉 花かつお もやし 小松菜 オレンジ 油揚げ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	504kcal 19.0g
4	土	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの竜田焼き お豆腐サラダ みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 豆腐 水 菜 パプリカ さつま芋 ごぼう ヨーグルト	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化チーズふりかけおにぎり	490kcal 19.1g
6	月	牛乳 ビスケット	納豆ご飯 肉野菜のごま炒め 白菜とコーンのだし煮 みそ汁	米 納豆 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ 人参 白 菜 インゲン コーン 豆腐 ごぼう	牛乳 小松菜ケーキ	487kcal 18.7g
7	火	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根 ワカメ りんご	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	501kcal 16.9g
8	水	牛乳 ビスケット	鶏うどん さつま芋サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 もやし 人参 油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり ヨーグルト	牛乳 ピラフおにぎり	481kcal 22.0g
9	木	牛乳 せんべい	ひじきご飯 鮭のみそ焼き りんご 豚肉と大根の煮物 すまし汁	米 ひじき 人参 鮭 玉ねぎ コーン 豚肉 大根 ほうれん草 花麩 しめじ りんご	牛乳 粉豆腐のドーナツ	488kcal 17.7g
10	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 スープ パナナ 挽肉入りオムレツ 春野菜とパプリカのサラダ	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 アスパラ パプリカ 人参 長ねぎ パナナ	牛乳 きんぴらおやき	472kcal 18.6g
11	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ カレーパウダー キャベツ 大 根 マカロニ きゅうり コーン ワカメ りんご	牛乳 みかん寒天 鉄カルウエハース	521kcal 21.5g
13	月	牛乳 ビスケット	スパゲッティナポリタン じゃが芋と玉子のごまサラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり 玉子 いら胡麻 小松菜 牛乳	牛乳 そぼろチャーハン	520kcal 17.5g
14	火	牛乳 せんべい	ホワイトデー☆クリームライス 不知火 白菜の彩りサラダ 【イベント献立】	米 人参 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 トマト コーン クリームシチューミクス グリンピース 白菜 アスパラ 不知火	牛乳 りんごケーキ	514kcal 16.2g
15	水	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ あおさ粉 人参 油揚げ 粉豆腐 鶏肉 かぼちゃ パナナ チンゲン菜 えのき茸	牛乳 マカロニきな粉 鉄分強化チーズ	472kcal 18.1g
16	木	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 白菜の玉子サラダ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 豆 乳 白菜 玉子 長ねぎ キャベツ	牛乳 不知火 おふレンチトースト	468kcal 17.8g
17	金	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンのバターソテー かぼちゃのおかか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 油揚げ 花かつ お もやし 小松菜 オレンジ	牛乳 桃と米粉の小豆ケーキ	506kcal 17.4g
18	土	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの竜田焼き お豆腐サラダ みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 豆腐 水 菜 パプリカ さつま芋 ごぼう ヨーグル ト	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化チーズふりかけおにぎり	490kcal 19.1g
20	月	牛乳 ビスケット	納豆ご飯 肉野菜のごま炒め 白菜とコーンのだし煮 みそ汁	米 納豆 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ 人参 白 菜 インゲン コーン 豆腐 ごぼう	牛乳 小松菜ケーキ	487kcal 18.7g
22	水	牛乳 せんべい	鶏うどん さつま芋サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 人参 油揚げ 長ねぎ さつま 芋 きゅうり オレンジ 玉ねぎ	牛乳 ピラフおにぎり	493kcal 22.5g
23	木	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 鮭のみそ焼き りんご 豚肉と大根の煮物 すまし汁	米 ひじき 人参 鮭 玉ねぎ コーン 豚肉 大根 ほうれん草 花麩 しめじ りんご	牛乳 粉豆腐のドーナツ	484kcal 16.8g
24	金	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 スープ パナナ 挽肉入りオムレツ 春野菜とパプリカのサラダ	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 アスパラ パプリカ 人参 長ねぎ パナナ	牛乳 きんぴらおやき	464kcal 18.6g
25	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ カレーパウダー キャベツ 大 根 マカロニ きゅうり コーン ワカメ りんご	牛乳 みかん寒天 鉄カルウエハース	522kcal 21.6g
27	月	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン じゃが芋と玉子のごまサラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり 玉子 いら胡麻 小松菜 牛乳	牛乳 そぼろチャーハン	524kcal 17.4g
28	火	牛乳 ビスケット	ご飯 キャベツのクリームシチュー 白菜の彩りサラダ 不知火	米 人参 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 トマト コーン クリームシチューミクス グリンピース 白菜 キャベツ 不知火	牛乳 りんごケーキ	504kcal 16.3g
29	水	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ あおさ粉 人参 油揚げ 粉豆腐 鶏肉 かぼちゃ パナナ チンゲン菜 えのき茸	牛乳 マカロニきな粉 鉄分強化チーズ	475kcal 18.2g
30	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 白菜の玉子サラダ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 豆 乳 白菜 玉子 長ねぎ キャベツ	牛乳 不知火 おふレンチトースト	471kcal 17.8g
31	金	牛乳 せんべい	ご飯 チキンのバターソテー かぼちゃのおかか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 油揚げ 花かつ お もやし 小松菜 オレンジ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	499kcal 17.4g

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



3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 助宗タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 鶏汁 バナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ あおさ粉 人参 油揚げ 粉豆腐 鶏肉 かぼちゃ バナナ チンゲン菜 えのき茸	牛乳 マカロニきな粉 鉄分強化チーズ	568kcal 21.7g
2	木	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 白菜の玉子サラダ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 白菜 玉子 長ねぎ キャベツ	牛乳 不知火 おふレンチトースト	567kcal 21.3g
3	金	いなり寿司 かぼちゃのおかか煮 すまし汁 オレンジ (イベント献立)	米 玉子 人参 きぬさや かぼちゃ 鶏肉 花かつお もやし 小松菜 オレンジ 油揚げ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	605kcal 22.8g
4	土	ご飯 助宗タラの竜田焼き お豆腐サラダ みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 豆腐 水菜 パプリカ さつま芋 ごぼう ヨーグルト	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化チーズふりかけおにぎり	587kcal 23.0g
6	月	納豆ご飯 肉野菜のごま炒め 白菜とコーンのだし煮 みそ汁	米 納豆 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ 人参 白菜 インゲン コーン 豆腐 ごぼう	牛乳 小松菜ケーキ	588kcal 22.4g
7	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根 ワカメ りんご	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	602kcal 19.9g
8	水	鶏うどん さつま芋サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 もやし 人参 油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり ヨーグルト	牛乳 ピラフおにぎり	581kcal 26.9g
9	木	ひじきご飯 鮭のみそ焼き りんご 豚肉と大根の煮物 すまし汁	米 ひじき 人参 鮭 玉ねぎ コーン 豚肉 大根 ほうれん草 花麩 しめじ りんご	牛乳 粉豆腐のドーナッツ	593kcal 21.2g
10	金	鉄分強化ふりかけご飯 スープ バナナ 挽肉入りオムレツ 春野菜とパプリカのサラダ	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 アスパラ パプリカ 人参 長ねぎ バナナ	牛乳 きんぴらおやき	562kcal 22.3g
11	土	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ カレーパウダー キャベツ 大根 マカロニ きゅうり コーン ワカメ りんご	牛乳 みかん寒天 鉄カルウエハース	629kcal 26.2g
13	月	スパゲッティナポリタン じゃが芋と玉子のごまサラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり 玉子 しいり胡麻 小松菜 牛乳	牛乳 そばろチャーハン	632kcal 20.7g
14	火	ホワイトデー☆クリームライス 不知火 白菜の彩りサラダ (イベント献立)	米 人参 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 トマト コーン クリームシチューミクス グリンピース 白菜 アスパラ 不知火	牛乳 りんごケーキ	620kcal 19.0g
15	水	ご飯 助宗タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 鶏汁 バナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ あおさ粉 人参 油揚げ 粉豆腐 鶏肉 かぼちゃ バナナ チンゲン菜 えのき茸	牛乳 マカロニきな粉 鉄分強化チーズ	568kcal 21.7g
16	木	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 白菜の玉子サラダ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 白菜 玉子 長ねぎ キャベツ	牛乳 不知火 おふレンチトースト	567kcal 21.3g
17	金	ご飯 チキンのバターソテー かぼちゃのおかか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 油揚げ 花かつお もやし 小松菜 オレンジ	牛乳 桃と米粉の小豆ケーキ	608kcal 20.7g
18	土	ご飯 助宗タラの竜田焼き お豆腐サラダ みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 豆腐 水菜 パプリカ さつま芋 ごぼう ヨーグルト	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化チーズふりかけおにぎり	587kcal 23.0g
20	月	納豆ご飯 肉野菜のごま炒め 白菜とコーンのだし煮 みそ汁	米 納豆 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ 人参 白菜 インゲン コーン 豆腐 ごぼう	牛乳 小松菜ケーキ	588kcal 22.4g
22	水	鶏うどん さつま芋サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 人参 油揚げ 長ねぎ さつま 芋 きゅうり オレンジ 玉ねぎ	牛乳 ピラフおにぎり	591kcal 27.4g
23	木	ひじきご飯 鮭のみそ焼き りんご 豚肉と大根の煮物 すまし汁	米 ひじき 人参 鮭 玉ねぎ コーン 豚肉 大根 ほうれん草 花麩 しめじ りんご	牛乳 粉豆腐のドーナッツ	584kcal 19.9g
24	金	鉄分強化ふりかけご飯 スープ バナナ 挽肉入りオムレツ 春野菜とパプリカのサラダ	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 アスパラ パプリカ 人参 長ねぎ バナナ	牛乳 きんぴらおやき	562kcal 22.3g
25	土	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ カレーパウダー キャベツ 大根 マカロニ きゅうり コーン ワカメ りんご	牛乳 みかん寒天 鉄カルウエハース	629kcal 26.2g
27	月	スパゲッティナポリタン じゃが芋と玉子のごまサラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり 玉子 しいり胡麻 小松菜 牛乳	牛乳 そばろチャーハン	632kcal 20.7g
28	火	ご飯 キャベツのクリームシチュー 白菜の彩りサラダ 不知火	米 人参 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 トマト コーン クリームシチューミクス グリンピース 白菜 キャベツ 不知火	牛乳 りんごケーキ	611kcal 19.1g
29	水	ご飯 助宗タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 鶏汁 バナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ あおさ粉 人参 油揚げ 粉豆腐 鶏肉 かぼちゃ バナナ チンゲン菜 えのき茸	牛乳 マカロニきな粉 鉄分強化チーズ	568kcal 21.7g
30	木	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 白菜の玉子サラダ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 白菜 玉子 長ねぎ キャベツ	牛乳 不知火 おふレンチトースト	567kcal 21.3g
31	金	ご飯 チキンのバターソテー かぼちゃのおかか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 油揚げ 花かつお もやし 小松菜 オレンジ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	608kcal 20.7g

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。