

2022



4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 | 土 | かゆペースト タラペースト | 米 助宗タラ |
| 3 | 月 | かゆペースト さつま芋ペースト | 米 さつま芋 |
| 4 | 火 | かゆペースト ほうれん草ペースト | 米 ほうれん草 |
| 5 | 水 | かゆペースト 小松菜ペースト | 米 小松菜 |
| 6 | 木 | かゆペースト 豆腐ペースト | 米 豆腐 |
| 7 | 金 | 人参かゆペースト チンゲン菜ペースト バナナペースト | 米 人参 チンゲン菜 バナナ |
| 8 | 土 | かゆペースト 白菜ペースト | 米 白菜 |
| 10 | 月 | かゆペースト ジャが芋ペースト | 米 ジャが芋 |
| 11 | 火 | かゆペースト タラペースト | 米 白糸タラ |
| 12 | 水 | 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 |
| 13 | 木 | かゆペースト かぼちゃペースト | 米 かぼちゃ |
| 14 | 金 | かゆペースト 小松菜ペースト | 米 小松菜 |
| 15 | 土 | かゆペースト タラペースト | 米 助宗タラ |
| 17 | 月 | かゆペースト さつま芋ペースト | 米 さつま芋 |
| 18 | 火 | かゆペースト ほうれん草ペースト | 米 ほうれん草 |
| 19 | 水 | かゆペースト 小松菜ペースト | 米 小松菜 |
| 20 | 木 | かゆペースト 豆腐ペースト | 米 豆腐 |
| 21 | 金 | かゆペースト チンゲン菜ペースト バナナペースト | 米 チンゲン菜 バナナ |
| 22 | 土 | かゆペースト 白菜ペースト | 米 白菜 |
| 24 | 月 | かゆペースト ジャが芋ペースト | 米 ジャが芋 |
| 25 | 火 | かゆペースト タラペースト | 米 白糸タラ |
| 26 | 水 | 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 |
| 27 | 木 | かゆペースト かぼちゃペースト | 米 かぼちゃ |
| 28 | 金 | かゆペースト 小松菜ペースト | 米 小松菜 |

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 加園芳美

2023



4月の献立



 うらわボボロ保育園
 中期 8～9ヶ月

| 日 | 曜日 | 昼食 | |
|----|----|---|--|
| | | 献立名 | 材料 |
| 1 | 土 | かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 ささみのサラダ みそ汁 | 米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 人参 チンゲン菜 玉ねぎ |
| 3 | 月 | かゆ カラスカレイと人参のみそ煮 さつま芋とささみのとろとろ煮 すまし汁 | 米 カラスカレイ 人参 さつま芋 鶏肉 インゲン 焼き麩 |
| 4 | 火 | かゆ 鶏肉と春野菜のやわらか煮 じゃが芋と玉子のサラダ みるくスープ | 米 鶏肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 卵黄 ほうれん草 人参 粉ミルク |
| 5 | 水 | かゆ 鶏ささみのだし煮 小松菜と人参のサラダ | 米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 |
| 6 | 木 | かゆ 豆腐と鶏肉のやわらか煮 きゅうりのサラダ スープ | 米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ きゅうり 人参 なす |
| 7 | 金 | 人参かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 パナナ | 米 人参 鶏肉 キャベツ 大根 チンゲン菜 花麩 バナナ |
| 8 | 土 | かゆ 鮭と野菜のだし煮 白菜サラダ みそ汁 | 米 鮭 玉ねぎ グリーンアスパラ 白菜 きゅうり 人参 豆腐 |
| 10 | 月 | かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツのサラダ | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 キャベツ |
| 11 | 火 | かゆ 白糸タラと野菜のみそ煮 豆腐と鶏肉のコトコト煮 すまし汁 | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 鶏肉 大根 人 参 なす |
| 12 | 水 | かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ | 米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 じゃが芋 パナナ |
| 13 | 木 | かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 スープ | 米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 |
| 14 | 金 | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜の玉子とじ煮 | 米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 白菜 人参 卵黄 |
| 15 | 土 | かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 ささみのサラダ みそ汁 | 米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 人参 チンゲン菜 玉ねぎ |
| 17 | 月 | かゆ カラスカレイと人参のみそ煮 さつま芋とささみのとろとろ煮 すまし汁 | 米 カラスカレイ 人参 さつま芋 鶏肉 インゲン 焼き麩 |
| 18 | 火 | かゆ 鶏肉と春野菜のやわらか煮 じゃが芋と玉子のサラダ みるくスープ | 米 鶏肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 卵黄 ほうれん草 人参 粉ミルク |
| 19 | 水 | 鶏ささみのだし煮 小松菜と人参のサラダ | 米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 |
| 20 | 木 | かゆ 豆腐と鶏肉のやわらか煮 きゅうりのサラダ スープ | 米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ きゅうり 人参 なす |
| 21 | 金 | かゆ 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ | 米 じゃが芋 キャベツ 卵黄 大根 チンゲン菜 花麩 バナナ |
| 22 | 土 | かゆ 鮭と野菜のだし煮 白菜サラダ みそ汁 | 米 鮭 玉ねぎ グリーンアスパラ 白菜 きゅうり 人参 豆腐 |
| 24 | 月 | かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツのサラダ | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 キャベツ |
| 25 | 火 | かゆ 白糸タラと野菜のみそ煮 豆腐と鶏肉のコトコト煮 すまし汁 | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 鶏肉 大根 人参 なす |
| 26 | 水 | かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ | 米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 じゃが芋 パナナ |
| 27 | 木 | かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 スープ | 米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 |
| 28 | 金 | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 | 米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 白菜 人参 卵黄 大根 |

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。



4月の献立



うらわぽぽ保育園
後期 10～11ヶ月

| 日 | 曜日 | 昼食 | |
|----|----|---|--|
| | | 献立名 | 材料 |
| 1 | 土 | かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 ささみとわかめのサラダ みそ汁 | 米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 人参 ワカメ チンゲン菜 玉ねぎ |
| 3 | 月 | かゆ カラスカレイと人参のみそ煮 さつま芋とささみのとろとろ煮 すまし汁 | 米 カラスカレイ 人参 さつま芋 鶏肉 インゲン 焼き麩 |
| 4 | 火 | かゆ 豚肉と春野菜のやわらか煮 じゃが芋と玉子のサラダ みるくスープ | 米 豚肉 キャベツ 人参 グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 玉子 ほうれん草 粉ミルク |
| 5 | 水 | かゆ 鶏肉のだし煮 もやしと小松菜のサラダ | 米 鶏肉 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 |
| 6 | 木 | かゆ 豆腐と豚肉のやわらか煮 きゅうりのサラダ スープ | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ きゅうり 人参 なす |
| 7 | 金 | 人参かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 パナナ | 米 人参 鶏肉 キャベツ スナップエンドウ 大根 パナナ チンゲン菜 花麩 |
| 8 | 土 | かゆ 鮭と野菜のだし煮 白菜サラダ みそ汁 | 米 鮭 玉ねぎ グリーンアスパラ 白菜 人参 きゅうり 豆腐 ワカメ |
| 10 | 月 | かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツのサラダ | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 キャベツ |
| 11 | 火 | かゆ 白糸タラと野菜のみそ煮 豆腐と豚肉のコトコト煮 すまし汁 | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 豚肉 大根 人参 なす |
| 12 | 水 | かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ | 米 豚肉 玉ねぎ もやし 玉子 じゃが芋 パナナ |
| 13 | 木 | かゆ 豚肉とかぼちゃのほくほく煮 スープ | 米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 |
| 14 | 金 | かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 | 米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 白菜 人参 玉子 もやし |
| 15 | 土 | かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 ささみとわかめのサラダ みそ汁 | 米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 人参 ワカメ チンゲン菜 玉ねぎ |
| 17 | 月 | かゆ カラスカレイと人参のみそ煮 さつま芋とささみのとろとろ煮 すまし汁 | 米 カラスカレイ 人参 さつま芋 鶏肉 インゲン 焼き麩 |
| 18 | 火 | かゆ 豚肉と春野菜のやわらか煮 じゃが芋と玉子のサラダ みるくスープ | 米 豚肉 キャベツ 人参 グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 玉子 ほうれん草 粉ミルク |
| 19 | 水 | かゆ 鶏肉のだし煮 もやしと小松菜のサラダ | 米 鶏肉 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 |
| 20 | 木 | かゆ 豆腐と豚肉のやわらか煮 きゅうりのサラダ スープ | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ きゅうり 人参 なす |
| 21 | 金 | かゆ 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ | 米 じゃが芋 キャベツ 玉子 大根 チンゲン菜 パナナ 花麩 |
| 22 | 土 | かゆ 鮭と野菜のだし煮 白菜サラダ みそ汁 | 米 鮭 玉ねぎ グリーンアスパラ 白菜 人参 きゅうり 豆腐 ワカメ |
| 24 | 月 | かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツのサラダ | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 キャベツ |
| 25 | 火 | かゆ 白糸タラと野菜のみそ煮 豆腐と豚肉のコトコト煮 すまし汁 | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 豚肉 大根 人参 なす |
| 26 | 水 | かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 パナナ | 米 豚肉 玉ねぎ もやし 玉子 じゃが芋 パナナ |
| 27 | 木 | かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 スープ | 米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 |
| 28 | 金 | かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 | 米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 白菜 人参 玉子 大根 |

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



4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 | | |
| 1 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 助宗タラとさつま芋の米粉天ぷら ささみとわかめのナムル みそ汁 ヨーグルト | 米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 ワカメ 玉ねぎ チンゲン菜 ヨーグルト 人参 米粉 | 牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク | 497kcal 20.0g |
| 3 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 カラスカレイのごま味噌焼き さつま芋とささみのとろみ煮 すまし汁 オレンジ | 米 カラスカレイ すり胡麻 人参 焼き麩 さつま芋 長ねぎ オレンジ インゲン 鶏肉 | 牛乳 粉豆腐ナゲット | 479kcal 19.0g |
| 4 | 火 | 牛乳 ビスケット | 春野菜のスパゲティ ジャが芋と玉子のサラダ コーンクリームスープ | スパゲティ キャベツ グリーンアスパラ ジャが芋 パプリカ コーンクリーム缶 ほうれん草 豚肉 玉子 牛乳 人参 | 牛乳 塩もみきゅうり しらすおかかおにぎり | 495kcal 21.0g |
| 5 | 水 | 牛乳 せんべい | チキンハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト | 米 鶏肉 玉ねぎ カットマト もやし ハヤシルー グリーンピース 小松菜 人参 ヨーグルト | 牛乳 さつま芋のボンデケーキ | 500kcal 17.0g |
| 6 | 木 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豆腐のミートグラタン マカロニサラダ スープ | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ パセリ マカロニ なす カーネルコーン きゅうり 人参 | 牛乳 ポパイケーキ | 514kcal 19.0g |
| 7 | 金 | 牛乳 せんべい | スナップエンドウとツナの炊き込みご飯 鶏のから揚げ 具だくさん汁 パナナ 【イベント献立】 | 米 スナップエンドウ ツナ缶 人参 鶏肉 大根 にんにく しょうが キャベツ 花麩 チンゲン菜 パナナ | 牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース | 423kcal 15.0g |
| 8 | 土 | 牛乳 ビスケット | 鉄分強化ふりかけご飯 白菜の和え物 鮭のコーン焼き みそ汁 オレンジ | 米 鉄ふりかけ 鮭 カーネルコーン 玉ねぎ オレンジ ワカメ グリーンアスパラ 白菜 人参 きゅうり 豆腐 | 牛乳 ミニ鶏うどん | 463kcal 20.0g |
| 10 | 月 | 牛乳 せんべい | カレーライス パイン缶 キャベツとコーンのごま和え | 米 鶏肉 玉ねぎ ジャが芋 すり胡麻 人参 豆乳 カレールー キャベツ カーネルコーン パイン缶 | 牛乳 かぼちゃ饅頭 | 515kcal 16.0g |
| 11 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 白糸タラの味噌マヨ焼き 豆腐の肉野菜煮 すまし汁 オレンジ | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 豚肉 大根 人参 なす 万能ねぎ オレンジ | 牛乳 チンゲン菜チャーハン | 504kcal 20.0g |
| 12 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 野菜と豚肉の煮物 みそ汁 パナナ | 米 玉ねぎ ひじき 玉子 もやし 豚肉 水菜 ジャが芋 なめこ パナナ | 牛乳 黄桃缶 ミルク風味食パン | 466kcal 16.0g |
| 13 | 木 | 牛乳 ビスケット | 炊き込みチキンライス スープ かぼちゃのツナコロケ ヨーグルト | 米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナ缶 人参 チンゲン菜 カーネルコーン ヨーグルト | 牛乳 肉まん風 | 519kcal 17.0g |
| 14 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 バター醤油ハンバーグ 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 | 米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 白菜 人参 玉子 もやし 油揚げ | 牛乳 メロンパン | 530kcal 21.0g |
| 15 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 助宗タラとさつま芋の米粉天ぷら ささみとわかめのナムル みそ汁 ヨーグルト | 米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 ワカメ 玉ねぎ チンゲン菜 ヨーグルト 人参 米粉 | 牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク | 497kcal 19.0g |
| 17 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 カラスカレイのごま味噌焼き さつま芋とささみのとろみ煮 すまし汁 オレンジ | 米 カラスカレイ すり胡麻 人参 焼き麩 さつま芋 長ねぎ オレンジ インゲン 鶏肉 | 牛乳 粉豆腐ナゲット | 501kcal 19.0g |
| 18 | 火 | 牛乳 ビスケット | 春野菜のスパゲティ ジャが芋と玉子のサラダ コーンクリームスープ | スパゲティ キャベツ グリーンアスパラ ジャが芋 パプリカ コーンクリーム缶 ほうれん草 豚肉 玉子 牛乳 人参 | 牛乳 塩もみきゅうり しらすおかかおにぎり | 495kcal 21.0g |
| 19 | 水 | 牛乳 せんべい | チキンハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト | 米 鶏肉 玉ねぎ カットマト もやし ハヤシルー グリーンピース 小松菜 人参 ヨーグルト | 牛乳 さつま芋のボンデケーキ | 500kcal 17.0g |
| 20 | 木 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豆腐のミートグラタン マカロニサラダ スープ | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ パセリ マカロニ なす カーネルコーン きゅうり 人参 | 牛乳 ポパイケーキ | 514kcal 19.0g |
| 21 | 金 | 牛乳 せんべい | 衣笠丼 たこ焼き風ジャが芋 具だくさん汁 パナナ 【イベント献立】 | 米 油揚げ 長ねぎ 玉子 ジャが芋 キャベツ あおさ粉 花かつお 大根 チンゲン菜 パナナ 花麩 | 牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース | 443kcal 15.0g |
| 22 | 土 | 牛乳 ビスケット | 鉄分強化ふりかけご飯 白菜の和え物 鮭のコーン焼き みそ汁 オレンジ | 米 鉄ふりかけ 鮭 カーネルコーン 玉ねぎ オレンジ ワカメ グリーンアスパラ 白菜 人参 きゅうり 豆腐 | 牛乳 ミニ鶏うどん | 463kcal 20.0g |
| 24 | 月 | 牛乳 せんべい | カレーライス パイン缶 キャベツとコーンのごま和え | 米 鶏肉 玉ねぎ ジャが芋 すり胡麻 人参 豆乳 カレールー キャベツ カーネルコーン パイン缶 | 牛乳 かぼちゃ饅頭 | 515kcal 16.0g |
| 25 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 白糸タラの味噌マヨ焼き 豆腐の肉野菜煮 すまし汁 オレンジ | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 豚肉 大根 人参 なす 万能ねぎ オレンジ | 牛乳 チンゲン菜チャーハン | 504kcal 20.0g |
| 26 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 野菜と豚肉の煮物 みそ汁 パナナ | 米 玉ねぎ ひじき 玉子 もやし 豚肉 水菜 ジャが芋 なめこ パナナ | 牛乳 黄桃缶 ミルク風味食パン | 466kcal 16.0g |
| 27 | 木 | 牛乳 ビスケット | 炊き込みチキンライス スープ かぼちゃのツナコロケ ヨーグルト | 米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナ缶 人参 チンゲン菜 カーネルコーン ヨーグルト | 牛乳 肉まん風 | 519kcal 18.0g |
| 28 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 バター醤油ハンバーグ 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 | 米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 白菜 人参 大根 玉子 油揚げ | 牛乳 メロンパン | 530kcal 20.0g |

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



4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 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 助宗タラとさつま芋の米粉天ぷら ささみとわかめのナムル みそ汁 ヨーグルト | 米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 ワカメ 玉ねぎ チンゲン菜 ヨーグルト 人参 米粉 | 牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク | 497kcal 20.0g |
| 3 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 カラスカレイのごま味噌焼き さつま芋とささみのとろみ煮 すまし汁 オレンジ | 米 カラスカレイ すり胡麻 人参 焼き麩 さつま芋 長ねぎ オレンジ インゲン 鶏肉 | 牛乳 粉豆腐ナゲット | 479kcal 19.0g |
| 4 | 火 | 牛乳 ビスケット | 春野菜のスパゲティ ジャが芋と玉子のサラダ コーンクリームスープ | スパゲティ キャベツ グリーンアスパラ ジャが芋 パプリカ コーンクリーム缶 ほうれん草 豚肉 玉子 牛乳 人参 | 牛乳 塩もみきゅうり しらすおかかおにぎり | 495kcal 21.0g |
| 5 | 水 | 牛乳 せんべい | チキンハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト | 米 鶏肉 玉ねぎ カットマト もやし ハヤシルー グリーンピース 小松菜 人参 ヨーグルト | 牛乳 さつま芋のボンデケーキ | 500kcal 17.0g |
| 6 | 木 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豆腐のミートグラタン マカロニサラダ スープ | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ パセリ マカロニ なす カーネルコーン きゅうり 人参 | 牛乳 ポパイケーキ | 514kcal 19.0g |
| 7 | 金 | 牛乳 せんべい | スナックエンドウとツナの炊き込みご飯 鶏のから揚げ 貝だくさん汁 パナナ 【イベント献立】 | 米 スナックエンドウ ツナ缶 人参 鶏肉 大根 にんにく しょうが キャベツ 花麩 チンゲン菜 パナナ | 牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース | 423kcal 15.0g |
| 8 | 土 | 牛乳 ビスケット | 鉄分強化ふりかけご飯 白菜の和え物 鮭のコーン焼き みそ汁 オレンジ | 米 鉄ふりかけ 鮭 カーネルコーン 玉ねぎ オレンジ ワカメ グリーンアスパラ 白菜 人参 きゅうり 豆腐 | 牛乳 ミニ鶏うどん | 463kcal 20.0g |
| 10 | 月 | 牛乳 せんべい | カレーライス パイン缶 キャベツとコーンのごま和え | 米 鶏肉 玉ねぎ ジャが芋 すり胡麻 人参 豆乳 カレールー キャベツ カーネルコーン パイン缶 | 牛乳 かぼちゃ饅頭 | 515kcal 16.0g |
| 11 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 白糸タラの味噌マヨ焼き 豆腐の肉野菜煮 すまし汁 オレンジ | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 豚肉 大根 人参 なす 万能ねぎ オレンジ | 牛乳 チンゲン菜チャーハン | 504kcal 20.0g |
| 12 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 野菜と豚肉の煮物 みそ汁 パナナ | 米 玉ねぎ ひじき 玉子 もやし 豚肉 水菜 ジャが芋 なめこ パナナ | 牛乳 黄桃缶 ミルク風味食パン | 466kcal 16.0g |
| 13 | 木 | 牛乳 ビスケット | 炊き込みチキンライス スープ かぼちゃのツナコロッケ ヨーグルト | 米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナ缶 人参 チンゲン菜 カーネルコーン ヨーグルト | 牛乳 肉まん風 | 519kcal 17.0g |
| 14 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 バター醤油ハンバーグ 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 | 米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 白菜 人参 玉子 もやし 油揚げ | 牛乳 メロンパン | 530kcal 21.0g |
| 15 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 助宗タラとさつま芋の米粉天ぷら ささみとわかめのナムル みそ汁 ヨーグルト | 米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 ワカメ 玉ねぎ チンゲン菜 ヨーグルト 人参 米粉 | 牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク | 497kcal 19.0g |
| 17 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 カラスカレイのごま味噌焼き さつま芋とささみのとろみ煮 すまし汁 オレンジ | 米 カラスカレイ すり胡麻 人参 焼き麩 さつま芋 長ねぎ オレンジ インゲン 鶏肉 | 牛乳 粉豆腐ナゲット | 501kcal 19.0g |
| 18 | 火 | 牛乳 ビスケット | 春野菜のスパゲティ ジャが芋と玉子のサラダ コーンクリームスープ | スパゲティ キャベツ グリーンアスパラ ジャが芋 パプリカ コーンクリーム缶 ほうれん草 豚肉 玉子 牛乳 人参 | 牛乳 塩もみきゅうり しらすおかかおにぎり | 495kcal 21.0g |
| 19 | 水 | 牛乳 せんべい | チキンハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト | 米 鶏肉 玉ねぎ カットマト もやし ハヤシルー グリーンピース 小松菜 人参 ヨーグルト | 牛乳 さつま芋のボンデケーキ | 500kcal 17.0g |
| 20 | 木 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豆腐のミートグラタン マカロニサラダ スープ | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ パセリ マカロニ なす カーネルコーン きゅうり 人参 | 牛乳 ポパイケーキ | 514kcal 19.0g |
| 21 | 金 | 牛乳 せんべい | 衣笠井 たこ焼き風じゃが芋 貝だくさん汁 パナナ 【イベント献立】 | 米 油揚げ 長ねぎ 玉子 ジャが芋 キャベツ あおさ粉 花かつお 大根 チンゲン菜 パナナ 花 麩 | 牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース | 443kcal 15.0g |
| 22 | 土 | 牛乳 ビスケット | 鉄分強化ふりかけご飯 白菜の和え物 鮭のコーン焼き みそ汁 オレンジ | 米 鉄ふりかけ 鮭 カーネルコーン 玉ねぎ オレンジ ワカメ グリーンアスパラ 白菜 人参 きゅうり 豆腐 | 牛乳 ミニ鶏うどん | 463kcal 20.0g |
| 24 | 月 | 牛乳 せんべい | カレーライス パイン缶 キャベツとコーンのごま和え | 米 鶏肉 玉ねぎ ジャが芋 すり胡麻 人参 豆乳 カレールー キャベツ カーネルコーン パイン缶 | 牛乳 かぼちゃ饅頭 | 515kcal 16.0g |
| 25 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 白糸タラの味噌マヨ焼き 豆腐の肉野菜煮 すまし汁 オレンジ | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 豚肉 大根 人参 なす 万能ねぎ オレンジ | 牛乳 チンゲン菜チャーハン | 504kcal 20.0g |
| 26 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 野菜と豚肉の煮物 みそ汁 パナナ | 米 玉ねぎ ひじき 玉子 もやし 豚肉 水菜 ジャが芋 なめこ パナナ | 牛乳 黄桃缶 ミルク風味食パン | 466kcal 16.0g |
| 27 | 木 | 牛乳 ビスケット | 炊き込みチキンライス スープ かぼちゃのツナコロッケ ヨーグルト | 米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナ缶 人参 チンゲン菜 カーネルコーン ヨーグルト | 牛乳 肉まん風 | 519kcal 18.0g |
| 28 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 バター醤油ハンバーグ 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 | 米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 白菜 人参 大根 玉子 油揚げ | 牛乳 メロンパン | 530kcal 20.0g |

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



4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 | 土 | ご飯 助宗タラとさつま芋の米粉天ぷら ささみとわかめのナムル みそ汁 ヨーグルト | 米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 ワカメ 玉ねぎ チンゲン菜 ヨーグルト 人参 米粉 | 牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク | 596kcal 23.6g |
| 3 | 月 | ご飯 カラスカレイのごま味噌焼き さつま芋とささみのとろみ煮 すまし汁 オレンジ | 米 カラスカレイ すり胡麻 人参 焼き麩 さつま芋 長ねぎ オレンジ インゲン 鶏肉 | 牛乳 粉豆腐ナゲット | 569kcal 22.6g |
| 4 | 火 | 春野菜のスパゲティ ジャが芋と玉子のサラダ コーンクリームスープ | スパゲティ キャベツ グリーンアスパラ ジャが芋 パプリカ コーンクリーム缶 ほうれん草 豚肉 玉子 牛乳 人参 | 牛乳 塩もみきゅうり しらすおかおにぎり | 599kcal 25.2g |
| 5 | 水 | チキンハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト もやし ハヤシルー グリン ピース 小松菜 人参 ヨーグルト | 牛乳 さつま芋のボンデケーキ | 601kcal 19.9g |
| 6 | 木 | ご飯 豆腐のミートグラタン マカロニサラダ スープ | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ パセリ マカロニ なす カーネルコーン きゅうり 人参 | 牛乳 ポパイケーキ | 624kcal 22.6g |
| 7 | 金 | スナップエンドウとツナの炊き込みご飯 鶏のから揚げ 具だくさん汁 パナナ 【イベント献立】 | 米 スナップエンドウ ツナ缶 人参 鶏肉 大根 にんにく しょうが キャベツ 花麩 チンゲン菜 パナナ | 牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース | 507kcal 17.5g |
| 8 | 土 | 鉄分強化ふりかけご飯 白菜の和え物 鮭のコーン焼き みそ汁 オレンジ | 米 鉄ふりかけ 鮭 カーネルコーン 玉ねぎ オレンジ ワカメ グリーンアスパラ 白菜 人参 きゅうり 豆腐 | 牛乳 ミニ鶏うどん | 550kcal 23.4g |
| 9 | 月 | カレーライス パイン缶 キャベツとコーンのごま和え | 米 鶏肉 玉ねぎ ジャが芋 すり胡麻 人参 豆乳 カレー ルー キャベツ カーネルコーン パイン缶 | 牛乳 かぼちゃ饅頭 | 617kcal 19.2g |
| 11 | 火 | ご飯 白糸タラの味噌マヨ焼き 豆腐の肉野菜煮 すまし汁 オレンジ | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 豚肉 大根 人参 な す 万能ねぎ オレンジ | 牛乳 チンゲン菜チャーハン | 611kcal 24.2g |
| 12 | 水 | ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 野菜と豚肉の煮物 みそ汁 パナナ | 米 玉ねぎ ひじき 玉子 もやし 豚肉 水菜 ジャ が芋 なめこ パナナ | 牛乳 黄桃缶 ミルク風味食パン | 556kcal 19.4g |
| 13 | 木 | 炊き込みチキンライス スープ かぼちゃのツナコロッケ ヨーグルト | 米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナ缶 人参 チンゲ ン菜 カーネルコーン ヨーグルト | 牛乳 肉まん風 | 631kcal 21.0g |
| 14 | 金 | ご飯 バター醤油ハンバーグ 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 | 米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 白菜 人参 玉子 もやし 油揚げ | 牛乳 メロンパン | 649kcal 25.0g |
| 15 | 土 | ご飯 助宗タラとさつま芋の米粉天ぷら ささみとわかめのナムル みそ汁 ヨーグルト | 米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 ワカメ 玉ねぎ チン ゲン菜 ヨーグルト 人参 米粉 | 牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク | 596kcal 23.6g |
| 17 | 月 | ご飯 カラスカレイのごま味噌焼き さつま芋とささみのとろみ煮 すまし汁 オレンジ | 米 カラスカレイ すり胡麻 人参 焼き麩 さつま芋 長ねぎ オレンジ インゲン 鶏肉 | 牛乳 粉豆腐ナゲット | 569kcal 22.6g |
| 18 | 火 | 春野菜のスパゲティ ジャが芋と玉子のサラダ コーンクリームスープ | スパゲティ キャベツ グリーンアスパラ ジャが芋 パプリカ コーンクリーム缶 ほうれん草 豚肉 玉子 牛乳 人参 | 牛乳 塩もみきゅうり しらすおかおにぎり | 599kcal 25.2g |
| 19 | 水 | チキンハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト もやし ハヤシルー グリン ピース 小松菜 人参 ヨーグルト | 牛乳 さつま芋のボンデケーキ | 601kcal 19.9g |
| 20 | 木 | ご飯 豆腐のミートグラタン マカロニサラダ スープ | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ パセリ マカロニ なす カーネルコーン きゅうり 人参 | 牛乳 ポパイケーキ | 624kcal 22.6g |
| 21 | 金 | 衣笠井 たこ焼き風じゃが芋 具だくさん汁 パナナ 【イベント献立】 | 米 油揚げ 長ねぎ 玉子 ジャが芋 キャベツ さ粉 花かつお 大根 チンゲン菜 パナナ 花麩 | 牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース | 533kcal 17.9g |
| 22 | 土 | 鉄分強化ふりかけご飯 白菜の和え物 鮭のコーン焼き みそ汁 オレンジ | 米 鉄ふりかけ 鮭 カーネルコーン 玉ねぎ オレンジ ワカメ グリーンアスパラ 白菜 人参 きゅうり 豆腐 | 牛乳 ミニ鶏うどん | 550kcal 23.4g |
| 24 | 月 | カレーライス パイン缶 キャベツとコーンのごま和え | 米 鶏肉 玉ねぎ ジャが芋 すり胡麻 人参 豆乳 カレー ルー キャベツ カーネルコーン パイン缶 | 牛乳 かぼちゃ饅頭 | 617kcal 19.2g |
| 25 | 火 | ご飯 白糸タラの味噌マヨ焼き 豆腐の肉野菜煮 すまし汁 オレンジ | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 豚肉 大根 人参 な す 万能ねぎ オレンジ | 牛乳 チンゲン菜チャーハン | 611kcal 24.2g |
| 26 | 水 | ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 野菜と豚肉の煮物 みそ汁 パナナ | 米 玉ねぎ ひじき 玉子 もやし 豚肉 水菜 ジャ が芋 なめこ パナナ | 牛乳 黄桃缶 ミルク風味食パン | 556kcal 19.4g |
| 27 | 木 | 炊き込みチキンライス スープ かぼちゃのツナコロッケ ヨーグルト | 米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナ缶 人参 チンゲ ン菜 カーネルコーン ヨーグルト | 牛乳 肉まん風 | 631kcal 21.0g |
| 28 | 金 | ご飯 バター醤油ハンバーグ 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 | 米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 白菜 人参 大根 玉子 油揚げ | 牛乳 メロンパン | 649kcal 24.8g |

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。