

2023



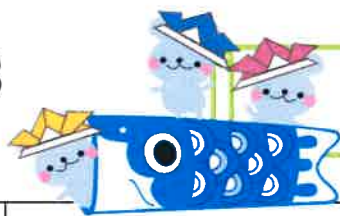
うらわポポロ保育園
初期 6~7ヶ月

日	曜日	昼食		材料
		献立名		
1	月	かゆペースト	かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
2	火	かゆペースト	チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
6	土	かゆペースト	タラペースト	米 白系タラ
8	月	かゆペースト	じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
9	火	かゆペースト	タラペースト	米 助宗タラ
10	水	かゆペースト	豆腐ペースト	米 豆腐
11	木	かゆペースト	カレイペースト	米 カラスカレイ
12	金	かゆペースト	かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
13	土	かゆペースト	小松菜ペースト	米 小松菜
15	月	かゆペースト	かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
16	火	かゆペースト	チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
17	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
18	木	かゆペースト	キャベツペースト	米 キャベツ
19	金	かゆペースト	豆腐ペースト	米 豆腐
20	土	かゆペースト	タラペースト	米 白系タラ
22	月	かゆペースト	じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
23	火	かゆペースト	タラペースト	米 助宗タラ
24	水	かゆペースト	豆腐ペースト	米 豆腐
25	木	かゆペースト	カレイペースト	米 カラスカレイ
26	金	かゆペースト	かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
27	土	かゆペースト	小松菜ペースト	米 小松菜
29	月	かゆペースト	かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
30	火	かゆペースト	チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
31	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

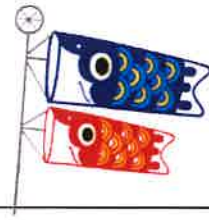
都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 加園芳美

2023



5月の献立



うらわぽぽ保育園

中期 8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆ 野菜の玉子とじ煮 大根と人参サラダ みそ汁	米 玉ねぎ 卵黄 大根 人参 かぼちゃ
2	火	野菜かゆ みそ汁 鶏肉とキャベツのやわらか煮	米 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ チンゲン菜 花麩
6	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 白糸タラ 人参 鶏肉 大根 小松菜
8	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 白菜とアスパラガスのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 白菜 アスパラ
9	火	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 みそ汁	米 助宗タラ ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ 焼き麩 玉ねぎ
10	水	かゆ 鶏肉と豆腐のだし煮 きゅうりと人参のサラダ	米 鶏肉 木綿豆腐 玉ねぎ きゅうり 人参
11	木	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 大根 チンゲン菜 玉ねぎ
12	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 トマトのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 トマト 人参 かぼちゃ
13	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 焼き麩
15	月	かゆ 野菜の玉子とじ煮 大根と人参サラダ みそ汁	米 玉ねぎ 卵黄 大根 人参 かぼちゃ
16	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと玉子のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 卵黄 チンゲン菜 花麩
17	水	かゆ 鮭と人参のだし煮 鶏肉とじゃが芋のとろとろ煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 人参 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ パナナ
18	木	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ トマト きゅうり
19	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテト玉子サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ アスパラ じゃが芋 卵黄 豆腐
20	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 人参 鶏肉 大根 小松菜 卵黄
22	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 白菜とアスパラガスのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 白菜 アスパラ
23	火	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 みそ汁	米 助宗タラ ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ 焼き麩 玉ねぎ
24	水	かゆ 鶏肉と豆腐のだし煮 きゅうりと人参のサラダ	米 鶏肉 木綿豆腐 玉ねぎ きゅうり 人参
25	木	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 鶏肉 大根 チンゲン菜 玉ねぎ
26	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 トマトのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 トマト 人参 かぼちゃ
27	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参 焼き麩
29	月	かゆ 野菜の玉子とじ煮 大根と人参サラダ みそ汁	米 玉ねぎ 卵黄 大根 人参 かぼちゃ
30	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと玉子のサラダ みそ汁	米 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ 卵黄 チンゲン菜 花麩
31	水	かゆ 鮭と人参のだし煮 鶏肉とじゃが芋のとろとろ煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 人参 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ パナナ

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。



5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	月	かゆ 野菜の玉子とじ煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 玉ねぎ 玉子 大根 人参 かぼちゃ
2	火	野菜かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 みそ汁	米 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ チンゲン菜 花麩
6	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 人参 豚肉 大根 小松菜 れんこん
8	月	かゆ 豚肉と野菜の豆乳煮 白菜とアスパラガスのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 白菜 アスパラ
9	火	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 みそ汁	米 助宗タラ ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ 焼き麩 玉ねぎ
10	水	かゆ 鶏肉と豆腐のだし煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ きゅうり 人参 もやし しめじ
11	木	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 豚肉と大根のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 豚肉 大根 チンゲン菜 玉ねぎ ワカメ
12	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 トマトのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 トマト 人参 かぼちゃ
13	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 焼き麩 ワカメ
15	月	かゆ 野菜の玉子とじ煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 玉ねぎ 玉子 大根 人参 かぼちゃ
16	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと玉子のサラダ みそ汁	米 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ 玉子 チンゲン菜 花麩
17	水	かゆ 鮭と人参のだし煮 豚肉とじゃが芋のとろとろ煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 人参 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ パナナ
18	木	かゆ 豚肉とキャベツのくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ トマト きゅうり
19	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテト玉子サラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ パプリカ アスパラ スナップエンドウ じゃが芋 玉子 豆腐 ワカメ
20	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 白糸タラ 人参 豚肉 大根 小松菜 玉子
22	月	かゆ 豚肉と野菜の豆乳煮 白菜とアスパラガスのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 白菜 アスパラ
23	火	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 みそ汁	米 助宗タラ ほうれん草 鶏肉 かぼちゃ 焼き麩 玉ねぎ
24	水	かゆ 鶏肉と豆腐のだし煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ きゅうり 人参 もやし しめじ
25	木	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 豚肉と大根のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 豚肉 大根 チンゲン菜 玉ねぎ ワカメ
26	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 トマトのサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ トマト 人参 かぼちゃ
27	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 焼き麩 ワカメ
29	月	かゆ 野菜の玉子とじ煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米 玉ねぎ 玉子 大根 人参 かぼちゃ
30	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと玉子のサラダ みそ汁	米 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ 玉子 チンゲン菜 花麩
31	水	かゆ 鮭と人参のだし煮 豚肉とじゃが芋のとろとろ煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 人参 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ パナナ

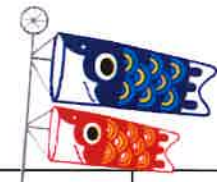
栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



5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	月	牛乳 ビスケット	ご飯 玉子の甘酢あんかけ 大根サラダ みそ汁 オレンジ	米 玉子 グリンピース 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ かぼちゃ オレンジ	牛乳 チーズスコーン	621kcal 24.0g
2	火	牛乳 せんべい	こいのぼりライス 鶏唐揚げのごまだれ和え みそ汁 みかん 《イベント献立》	米 玉ねぎ カーネルコーン 鶏肉 いら胡麻 花 麩 キャベツ チンゲン菜 みかん	牛乳 ジャムおから蒸しパン	651kcal 23.0g
6	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 豚肉と大根の煮物 白糸タラのサクサクフライ パイン みそ汁	米 鉄ふりかけ 白糸タラ 人参 豚肉 大根 小松菜 れんこん 長ねぎ パイン	牛乳 みかん ゴマスティック	648kcal 23.0g
8	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス みかん 白菜とアスパラガスのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 白菜 アスパラ みかん	牛乳 たぬきうどん	638kcal 22.0g
9	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの磯風味焼き かぼちゃのおかか煮 みそ汁 洋なし	米 助宗タラ あおさ粉 ほうれん草 か ぼちゃ 鶏肉 花かつお 焼き麩 玉ねぎ 洋なし	牛乳 きなこパンケーキ	594kcal 25.0g
10	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と豆腐のトマト煮 春雨サラダ すまし汁	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ トマト グリンピース 春雨 きゅうり 人参 もやし しめじ	牛乳 みそポテト おこめリング	618kcal 23.0g
11	木	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ いら胡麻 人参 豚肉 大根 チンゲン菜 玉ねぎ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 コーンパン	642kcal 24.0g
12	金	牛乳 せんべい	たまごチャーハン スープ スパゲティサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース スパゲティ トマト ツナ 人参 かぼちゃ	牛乳 ピザまん風	644kcal 24.0g
13	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 炒り粉豆腐 照り焼きハンバーグ みそ汁	米 鉄ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 人参 油揚げ 粉豆腐 焼き麩 カットワカメ	牛乳 さつまいもまんじゅう	674kcal 25.0g
15	月	牛乳 せんべい	ご飯 玉子の甘酢あんかけ 大根サラダ みそ汁 オレンジ	米 玉子 グリンピース 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ かぼちゃ オレンジ	牛乳 チーズスコーン	620kcal 24.0g
16	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏唐揚げのごまだれ和え キャベツの玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 いら胡麻 玉ねぎ コーン キャベツ 玉子 チンゲン菜 花麩	牛乳 ジャムおから蒸しパン	669kcal 25.0g
17	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の照り焼き みそ汁 豚肉とじゃが芋の煮物 パナナ	米 鮭 人参 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ グリ ンピース 油揚げ パナナ	牛乳 マカロニきな粉 鉄カルシウムウエハース	595kcal 26.0g
18	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉とキャベツの中華炒め 彩りツナマヨサラダ みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ トマト きゅうり ツナ ごぼう 長ねぎ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	582kcal 21.0g
19	金	牛乳 せんべい	春野菜のスパゲティナポリタン スープ ポテト玉子サラダ 《イベント献立》	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ パプリカ 玉子 豆腐 グリーンアスパラ スナップエンドウ じゃが芋 カットワカメ	牛乳 おこわ風炊き込みご飯	644kcal 26.0g
20	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 白糸タラのサクサクフライ オレンジ	米 鉄ふりかけ 白糸タラ 人参 豚肉 大根 小松菜 れんこん 長ねぎ オレンジ	牛乳 みかん ゴマスティック	648kcal 25.0g
22	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス オレンジ 白菜とアスパラガスのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 白菜 アスパラ オレンジ	牛乳 たぬきうどん	638kcal 22.0g
23	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの磯風味焼き かぼちゃのおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ あおさ粉 ほうれん草 かぼ ちゃ 鶏肉 花かつお 焼き麩 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 きなこパンケーキ	596kcal 26.0g
24	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と豆腐のトマト煮 春雨サラダ すまし汁	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ トマト グリンピース 春雨 きゅうり 人参 もやし しめじ	牛乳 みそポテト おこめリング	618kcal 23.0g
25	木	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ いら胡麻 人参 豚肉 大根 チンゲン菜 玉ねぎ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 コーンパン	642kcal 24.0g
26	金	牛乳 せんべい	たまごチャーハン スープ スパゲティサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース スパゲティ トマト ツナ 人参 かぼちゃ	牛乳 ピザまん風	644kcal 24.0g
27	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 炒り粉豆腐 照り焼きハンバーグ みそ汁	米 鉄ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 人参 油揚げ 粉豆腐 焼き麩 カットワカメ	牛乳 さつまいもまんじゅう	674kcal 25.0g
29	月	牛乳 せんべい	ご飯 玉子の甘酢あんかけ 大根サラダ みそ汁 オレンジ	米 玉子 グリンピース 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ かぼちゃ オレンジ	牛乳 チーズスコーン	620kcal 24.0g
30	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏唐揚げのごまだれ和え キャベツの玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 いら胡麻 玉ねぎ コーン キャベツ 玉子 チンゲン菜 花麩	牛乳 ジャムおから蒸しパン	669kcal 25.0g
31	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の照り焼き みそ汁 豚肉とじゃが芋の煮物 パナナ	米 鮭 人参 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ グリ ンピース 油揚げ パナナ	牛乳 マカロニきな粉 鉄カルシウムウエハース	595kcal 26.0g

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



5月の献立



うらわポポロ保育園

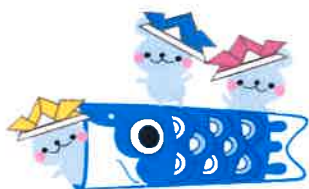
完了食

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	月	牛乳 ビスケット	ご飯 玉子の甘酢あんかけ 大根サラダ みそ汁 オレンジ	米 玉子 グリンピース 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ かぼちゃ オレンジ	牛乳 チーズスコーン	605kcal 24.0g
2	火	牛乳 せんべい	こいのぼりライス 鶏唐揚げのごまだれ和え みそ汁 みかん 《イベント献立》	米 玉ねぎ カーネルコーン 鶏肉 いり胡麻 花麩 キャベツ チンゲン菜 みかん	牛乳 ジャムおから蒸しパン	633kcal 23.0g
6	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 豚肉と大根の煮物 白糸タラのサクサクフライ パイン みそ汁	米 鉄ふりかけ 白糸タラ 人参 豚肉 大根 小松菜 れんこん 長ねぎ パイン	牛乳 みかん ゴマスティック	636kcal 23.0g
8	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス みかん 白菜とアスパラガスのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 白 菜 アスパラ みかん	牛乳 たぬきうどん	623kcal 22.0g
9	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの磯風味焼き かぼちゃのおかか煮 みそ汁 洋なし	米 助宗タラ あおさ粉 ほうれん草 かぼちゃ 鶏肉 花かつお 焼き麩 玉ねぎ 洋なし	牛乳 きなこパンケーキ	582kcal 25.0g
10	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と豆腐のトマト煮 春雨サラダ すまし汁	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ トマト グリンピース 春雨 きゅうり 人参 もやし しめじ	牛乳 みそポテト おこめリング	609kcal 23.0g
11	木	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ いり胡麻 人参 豚肉 大根 チンゲ ン菜 玉ねぎ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 コーンパン	626kcal 24.0g
12	金	牛乳 せんべい	たまごチャーハン スープ スパゲティサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース スパゲッティ トマト ツナ 人参 かぼちゃ	牛乳 ピザまん風	626kcal 24.0g
13	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 炒り粉豆腐 照り焼きハンバーグ みそ汁	米 鉄ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 人参 油揚 げ 粉豆腐 焼き麩 カットワカメ	牛乳 さつまいもまんじゅう	662kcal 25.0g
15	月	牛乳 せんべい	ご飯 玉子の甘酢あんかけ 大根サラダ みそ汁 オレンジ	米 玉子 グリンピース 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ かぼちゃ オレンジ	牛乳 チーズスコーン	605kcal 24.0g
16	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏唐揚げのごまだれ和え キャベツの玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 いり胡麻 玉ねぎ コーン キャベツ 玉子 チンゲン菜 花麩	牛乳 ジャムおから蒸しパン	657kcal 25.0g
17	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の照り焼き みそ汁 豚肉とじゃが芋の煮物 バナナ	米 鮭 人参 豚肉 じゃが芋 グリンピース 玉ねぎ 油揚げ バナナ	牛乳 マカロニきな粉 鉄カルシウムウエハース	586kcal 26.0g
18	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉とキャベツの中華炒め 彩りツナマヨサラダ みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ トマト きゅうり ツナ ごぼう 長ねぎ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	566kcal 21.0g
19	金	牛乳 せんべい	春野菜のスパゲティナポリタン スープ ポテト玉子サラダ 《イベント献立》	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ パプリカ 玉子 豆腐 グリーンアスパラ スナップエンドウ じゃが芋 カットワカメ	牛乳 おこわ風炊き込みご飯	626kcal 26.0g
20	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 白糸タラのサクサクフライ オレンジ	米 鉄ふりかけ 白糸タラ 人参 豚肉 大根 小松菜 れんこん 長ねぎ オレンジ	牛乳 みかん ゴマスティック	636kcal 24.0g
22	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス オレンジ 白菜とアスパラガスのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 白 菜 アスパラ オレンジ	牛乳 たぬきうどん	623kcal 22.0g
23	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの磯風味焼き かぼちゃのおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ あおさ粉 ほうれん草 かぼ ちゃ 鶏肉 花かつお 焼き麩 玉ねぎ ヨーグル ト	牛乳 きなこパンケーキ	584kcal 26.0g
24	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と豆腐のトマト煮 春雨サラダ すまし汁	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ トマト グリンピース 春雨 きゅうり 人参 もやし しめじ	牛乳 みそポテト おこめリング	609kcal 23.0g
25	木	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ いり胡麻 人参 豚肉 大根 チンゲ ン菜 玉ねぎ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 コーンパン	626kcal 24.0g
26	金	牛乳 せんべい	たまごチャーハン スープ スパゲティサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース スパゲッティ トマト ツナ 人参 かぼちゃ	牛乳 ピザまん風	626kcal 24.0g
27	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 炒り粉豆腐 照り焼きハンバーグ みそ汁	米 鉄ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 人参 油揚 げ 粉豆腐 焼き麩 カットワカメ	牛乳 さつまいもまんじゅう	662kcal 25.0g
29	月	牛乳 せんべい	ご飯 玉子の甘酢あんかけ 大根サラダ みそ汁 オレンジ	米 玉子 グリンピース 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ かぼちゃ オレンジ	牛乳 チーズスコーン	605kcal 24.0g
30	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏唐揚げのごまだれ和え キャベツの玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 いり胡麻 玉ねぎ コーン キャベツ 玉子 チンゲン菜 花麩	牛乳 ジャムおから蒸しパン	657kcal 25.0g
31	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の照り焼き みそ汁 豚肉とじゃが芋の煮物 バナナ	米 鮭 人参 豚肉 じゃが芋 グリンピース 玉ねぎ 油揚げ バナナ	牛乳 マカロニきな粉 鉄カルシウムウエハース	586kcal 26.0g

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



5月の献立

うらわボボロ保育園
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	月	ご飯 玉子の甘酢あんかけ 大根サラダ みそ汁 オレンジ	米 玉子 グリンピース 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ かぼちゃ オレンジ	牛乳 チーズスコーン	571kcal 22.0g
2	火	こいのぼりライス 鶏唐揚げのごまだれ和え みそ汁 みかん 《イベント献立》	米 玉ねぎ カーネルコーン 鶏肉 いら胡麻 花麩 キャベツ チンゲン菜 みかん	牛乳 ジャムおから蒸しパン	599kcal 21.0g
6	土	鉄分強化ふりかけご飯 豚肉と大根の煮物 白糸タラのサクサクフライ パイン みそ汁	米 鉄ふりかけ 白糸タラ 人参 豚肉 大根 小松菜 れんこん 長ねぎ パイン	牛乳 みかん ゴマスティック	602kcal 22.0g
8	月	ポークカレーライス みかん 白菜とアスパラガスのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 白菜 アスパラ みかん	牛乳 ためきうどん	589kcal 20.0g
9	火	ご飯 助宗タラの磯風味焼き かぼちゃのおかか煮 みそ汁 洋なし	米 助宗タラ あおさ粉 ほうれん草 かぼちゃ 鶏肉 花かつお 焼き麩 玉ねぎ 洋なし	牛乳 きなこパンケーキ	548kcal 23.0g
10	水	ご飯 鶏肉と豆腐のトマト煮 春雨サラダ すまし汁	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ トマト グリンピース 春雨 きゅうり 人参 もやし しめじ	牛乳 みそポテト おこめリング	575kcal 21.0g
11	木	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ いら胡麻 人参 豚肉 大根 チンゲン菜 玉ねぎ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 コーンパン	592kcal 24.0g
12	金	たまごチャーハン スープ スパゲティサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース スパゲッティ トマト ツナ 人参 かぼちゃ	牛乳 ピザまん風	592kcal 22.0g
13	土	鉄分強化ふりかけご飯 炒り粉豆腐 照り焼きハンバーグ みそ汁	米 鉄ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 人参 油揚げ 粉豆腐 焼き麩 カットワカメ	牛乳 さつまいもまんじゅう	628kcal 24.0g
15	月	ご飯 玉子の甘酢あんかけ 大根サラダ みそ汁 オレンジ	米 玉子 グリンピース 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ かぼちゃ オレンジ	牛乳 チーズスコーン	571kcal 22.0g
16	火	ご飯 鶏唐揚げのごまだれ和え キャベツの玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 いら胡麻 玉ねぎ コーン キャベツ 玉子 チンゲン菜 花麩	牛乳 ジャムおから蒸しパン	623kcal 24.0g
17	水	ご飯 鮭の照り焼き みそ汁 豚肉とじゃが芋の煮物 バナナ	米 鮭 人参 豚肉 じゃが芋 グリンピース 玉ねぎ 油揚げ バナナ	牛乳 マカロニきな粉 鉄カルシウムウエハース	552kcal 25.0g
18	木	ご飯 豚肉とキャベツの中華炒め 彩りツナマヨサラダ みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ トマト きゅうり ツナ ごぼう 長ねぎ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	532kcal 19.0g
19	金	春野菜のスパゲティナポリタン スープ ポテト玉子サラダ 《イベント献立》	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ パプリカ 玉子 豆腐 グリーンアスパラ スナップエンドウ じゃが芋 カットワカメ	牛乳 おこわ風炊き込みご飯	592kcal 24.0g
20	土	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 白糸タラのサクサクフライ オレンジ	米 鉄ふりかけ 白糸タラ 人参 豚肉 大根 小松菜 玉子 長ねぎ オレンジ	牛乳 みかん ゴマスティック	602kcal 23.0g
22	月	ポークカレーライス オレンジ 白菜とアスパラガスのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 白菜 アスパラ オレンジ	牛乳 ためきうどん	589kcal 20.0g
23	火	ご飯 助宗タラの磯風味焼き かぼちゃのおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ あおさ粉 ほうれん草 かぼちゃ 鶏肉 花かつお 焼き麩 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 きなこパンケーキ	550kcal 24.0g
24	水	ご飯 鶏肉と豆腐のトマト煮 春雨サラダ すまし汁	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ トマト グリンピース 春雨 きゅうり 人参 もやし しめじ	牛乳 みそポテト おこめリング	575kcal 21.0g
25	木	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ いら胡麻 人参 豚肉 大根 チンゲン菜 玉ねぎ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 コーンパン	592kcal 22.0g
26	金	たまごチャーハン スープ スパゲティサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース スパゲッティ トマト ツナ 人参 かぼちゃ	牛乳 ピザまん風	592kcal 22.0g
27	土	鉄分強化ふりかけご飯 炒り粉豆腐 照り焼きハンバーグ みそ汁	米 鉄ふりかけ 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 人参 油揚げ 粉豆腐 焼き麩 カットワカメ	牛乳 さつまいもまんじゅう	628kcal 24.0g
29	月	ご飯 玉子の甘酢あんかけ 大根サラダ みそ汁 オレンジ	米 玉子 グリンピース 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ かぼちゃ オレンジ	牛乳 チーズスコーン	571kcal 22.0g
30	火	ご飯 鶏唐揚げのごまだれ和え キャベツの玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 いら胡麻 玉ねぎ コーン キャベツ 玉子 チンゲン菜 花麩	牛乳 ジャムおから蒸しパン	623kcal 24.0g
31	水	ご飯 鮭の照り焼き みそ汁 豚肉とじゃが芋の煮物 バナナ	米 鮭 人参 豚肉 じゃが芋 グリンピース 玉ねぎ 油揚げ バナナ	牛乳 マカロニきな粉 鉄カルシウムウエハース	552kcal 25.0g

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。