

2023



# 9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  | 金  | かゆペースト カラスカレイペースト       | 米 カラスカレイ   |
| 2  | 土  | かゆペースト 豆腐ペースト           | 米 豆腐       |
| 4  | 月  | かゆペースト 助宗タラペースト         | 米 助宗タラ     |
| 5  | 火  | かゆペースト 人参ペースト           | 米 人参       |
| 6  | 水  | かゆペースト かぼちゃペースト パナナペースト | 米 かぼちゃ パナナ |
| 7  | 木  | かゆペースト 大根ペースト           | 米 大根       |
| 8  | 金  | 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 |
| 9  | 土  | かゆペースト さつま芋ペースト         | 米 さつま芋     |
| 11 | 月  | かゆペースト ほうれん草ペースト        | 米 ほうれん草    |
| 12 | 火  | かゆペースト 豆腐ペースト           | 米 豆腐       |
| 13 | 水  | かゆペースト 白糸タラペースト         | 米 白糸タラ     |
| 14 | 木  | うどんペースト かぼちゃペースト        | うどん かぼちゃ   |
| 15 | 金  | かゆペースト カラスカレイペースト       | 米 カラスカレイ   |
| 16 | 土  | かゆペースト 豆腐ペースト           | 米 豆腐       |
| 19 | 火  | かゆペースト ブロッコリーペースト       | 米 ブロッコリー   |
| 20 | 水  | かゆペースト かぼちゃペースト         | 米 かぼちゃ     |
| 21 | 木  | かゆペースト 大根ペースト           | 米 大根       |
| 22 | 金  | 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 |
| 25 | 月  | かゆペースト ほうれん草ペースト        | 米 ほうれん草    |
| 26 | 火  | かゆペースト 豆腐ペースト           | 米 豆腐       |
| 27 | 水  | かゆペースト 白糸タラペースト         | 米 白糸タラ     |
| 28 | 木  | うどんペースト かぼちゃペースト        | うどん かぼちゃ   |
| 29 | 金  | かゆペースト さつま芋ペースト りんごペースト | 米 さつま芋 りんご |
| 30 | 土  | かゆペースト じゃが芋ペースト         | 米 じゃが芋     |

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



# 9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  | 金  | かゆ カラスカレイと野菜のだし煮<br>さつまいものほっこり煮 鶏汁 りんご | 米 カラスカレイ さつまいも 人参 鶏肉 玉ねぎ<br>ほうれん草 りんご      |
| 2  | 土  | かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮<br>大根の玉子とじ煮 スープ           | 米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 大根 人参 じゃが芋                  |
| 4  | 月  | かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮<br>鶏肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁    | 米 助宗タラ 白菜 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 花麩                     |
| 5  | 火  | かゆ 鶏肉のトマト煮<br>人参のサラダ みそ汁               | 米 鶏肉 トマト 人参 玉ねぎ                            |
| 6  | 水  | かゆ 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮<br>白菜のサラダ スープ パナナ    | 米 鶏肉 チンゲン菜 人参 卵黄 白菜 豆腐 かぼ<br>ちゃ パナナ        |
| 7  | 木  | かゆ 鮭と野菜のみそ煮<br>大根のだし煮 すまし汁             | 米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 大根 ソーメン<br>玉ねぎ            |
| 8  | 金  | かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮<br>人参のサラダ りんご          | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 粉ミルク 人参 りんご                  |
| 9  | 土  | かゆ 鶏肉となすのやわらか煮<br>さつまいもと人参のサラダ スープ     | 米 鶏肉 玉ねぎ なす さつまいも 人参 キャベツ                  |
| 11 | 月  | かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮<br>キャベツときゅうりのサラダ スープ    | 米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ きゅうり<br>ほうれん草             |
| 12 | 火  | かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮<br>お豆腐のサラダ みそ汁          | 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト 花麩                 |
| 13 | 水  | かゆ 白糸タラと野菜のだし煮<br>鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁 パナナ  | 米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 大根<br>人参 白菜 パナナ    |
| 14 | 木  | 鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん<br>かぼちゃのマッシュ          | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 かぼちゃ                      |
| 15 | 金  | かゆ カラスカレイと野菜のだし煮<br>さつまいものほっこり煮 鶏汁 りんご | 米 カラスカレイ キャベツ さつまいも 人参 鶏肉<br>玉ねぎ ほうれん草 りんご |
| 16 | 土  | かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮<br>大根の玉子とじ煮 スープ           | 米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 大根 人参 じゃが芋                  |
| 19 | 火  | かゆ 鶏肉とブロッコリーのくたくた煮<br>人参のサラダ みそ汁       | 米 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ                         |
| 20 | 水  | かゆ 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮<br>白菜のサラダ スープ        | 米 鶏肉 チンゲン菜 人参 卵黄 白菜 豆腐<br>かぼちゃ             |
| 21 | 木  | かゆ 鮭と野菜のみそ煮<br>大根のだし煮 すまし汁             | 米 鮭 キャベツ 大根 ソーメン 玉ねぎ                       |
| 22 | 金  | かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮<br>人参のサラダ りんご          | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 粉ミルク 人参 りんご                  |
| 25 | 月  | かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮<br>キャベツときゅうりのサラダ スープ    | 米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 キャベツ きゅうり<br>ほうれん草             |
| 26 | 火  | かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮<br>お豆腐のサラダ みそ汁          | 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト 花麩                 |
| 27 | 水  | かゆ 白糸タラと野菜のだし煮<br>鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁 パナナ  | 米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 大根<br>人参 白菜 パナナ    |
| 28 | 木  | 鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん<br>かぼちゃのマッシュ          | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 かぼちゃ                      |
| 29 | 金  | かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮<br>キャベツのサラダ スープ りんご  | 米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ キャベツ 人参<br>ほうれん草 りんご        |
| 30 | 土  | かゆ 豆腐と鶏肉のみそ煮<br>大根の玉子とじ煮 スープ           | 米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 大根 人参 じゃが芋                  |

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



# 9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  | 金  | かゆ カラスカレイと野菜のだし煮<br>さつま芋のほっこり煮 鶏汁 りんご   | 米 カラスカレイ もやし さつま芋 人参 鶏肉 玉ねぎ<br>ほうれん草 りんご  |
| 2  | 土  | かゆ 豆腐と豚肉のみそ煮<br>大根の玉子とじ煮 スープ            | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 玉子 大根 人参 じゃが芋<br>カットワカメ       |
| 4  | 月  | かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮<br>豚肉と野菜の玉子とじ煮 みそ汁     | 米 助宗タラ 白菜 豚肉 玉ねぎ 玉子 花麩                    |
| 5  | 火  | かゆ 鶏肉のトマト煮<br>人参のサラダ みそ汁                | 米 鶏肉 トマト 人参 玉ねぎ                           |
| 6  | 水  | かゆ 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮<br>白菜とわかめのサラダ スープ パナナ | 米 鶏肉 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ<br>豆腐 かぼちゃ パナナ |
| 7  | 木  | かゆ 鮭と野菜のみそ煮<br>大根のだし煮 すまし汁              | 米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 大根 ソーメン<br>玉ねぎ           |
| 8  | 金  | かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮<br>もやしとワカメのサラダ りんご      | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 粉ミルク もやし 人参<br>カットワカメ りんご   |
| 9  | 土  | かゆ 鶏肉となすのやわらか煮<br>さつま芋と人参のサラダ スープ       | 米 鶏肉 玉ねぎ なす さつま芋 人参 キャベツ<br>えのき茸          |
| 11 | 月  | かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮<br>キャベツときゅうりのサラダ スープ     | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ きゅうり ほうれん<br>草           |
| 12 | 火  | かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮<br>お豆腐のサラダ みそ汁           | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト 花麩<br>カットワカメ      |
| 13 | 水  | かゆ 白糸タラと野菜のだし煮<br>豚肉と大根のやわらか煮 みそ汁 パナナ   | 米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 大根<br>人参 白菜 パナナ   |
| 14 | 木  | 鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん<br>かぼちゃのマッシュ           | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 かぼちゃ                     |
| 15 | 金  | かゆ カラスカレイと野菜のだし煮<br>さつま芋のほっこり煮 鶏汁 りんご   | 米 カラスカレイ キャベツ さつま芋 人参 鶏肉<br>玉ねぎ ほうれん草 りんご |
| 16 | 土  | かゆ 豆腐と豚肉のみそ煮<br>大根の玉子とじ煮 スープ            | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 玉子 大根 人参 じゃが芋<br>カットワカメ       |
| 19 | 火  | かゆ 鶏肉とブロッコリーのくたくた煮<br>人参のサラダ みそ汁        | 米 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ                        |
| 20 | 水  | かゆ 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮<br>白菜とわかめのサラダ スープ     | 米 鶏肉 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ<br>豆腐 かぼちゃ     |
| 21 | 木  | かゆ 鮭と野菜のみそ煮<br>大根のだし煮 すまし汁              | 米 鮭 キャベツ 大根 ソーメン 玉ねぎ                      |
| 22 | 金  | かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮<br>もやしとワカメのサラダ りんご      | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 粉ミルク もやし 人参<br>カットワカメ りんご   |
| 25 | 月  | かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮<br>キャベツときゅうりのサラダ スープ     | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 キャベツ きゅうり ほうれん<br>草           |
| 26 | 火  | かゆ 豚肉と野菜のほくほく煮<br>お豆腐のサラダ みそ汁           | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト 花麩<br>カットワカメ      |
| 27 | 水  | かゆ 白糸タラと野菜のだし煮<br>豚肉と大根のやわらか煮 みそ汁 パナナ   | 米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 大根<br>人参 白菜 パナナ   |
| 28 | 木  | 鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん<br>かぼちゃのマッシュ           | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 かぼちゃ                     |
| 29 | 金  | かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮<br>もやしのサラダ スープ りんご     | 米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ もやし キャベツ 人参<br>ほうれん草 りんご    |
| 30 | 土  | かゆ 豆腐と豚肉のみそ煮<br>大根の玉子とじ煮 スープ            | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 玉子 大根 人参 じゃが芋<br>カットワカメ       |

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



# 9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<br>たんぱく質   |
|----|----|-------------|---|--|-----------------------|------------------|
|    |    |             | 献立名   | 材料   |                       |                  |
| 1  | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 カラスカレイのマヨ焼き<br>さつま芋の煮物 鶏汁 りんご                    | 米 カラスカレイ もやし カーネルコーン<br>人参 さつま芋 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草<br>りんご      | 牛乳 きなこ玉<br>カルシウムウエハース | 362kcal<br>12.3g |
| 2  | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 麻婆豆腐<br>野菜の玉子炒め スープ                              | 米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ<br>玉子 じゃが芋 カットワカメ                 | 牛乳<br>手作りプリン          | 324kcal<br>13.7g |
| 4  | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 助宗タラのバター醤油焼き<br>豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 オレンジ                | 米 助宗タラ 白菜 豚肉 玉ねぎ 玉子<br>グリーンピース すり胡麻 花麩 長ねぎ<br>オレンジ         | 牛乳 いももち<br>鉄強化チーズ     | 308kcal<br>14.0g |
| 5  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | 鉄分強化ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ<br>マカロニツナサラダ みそ汁               | 米 鉄分強化ふりかけ 鶏肉 粉豆腐 トマト<br>マカロニ ツナフレーク 人参 パセリ 玉ねぎ<br>油揚げ     | 牛乳<br>ほうれん草のおやき風      | 377kcal<br>14.3g |
| 6  | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ピビンバ 白菜とわかめのサラダ<br>スープ パナナ                          | 米 鶏肉 チンゲン菜 人参 いり胡麻 玉子 白菜<br>カットワカメ 豆腐 かぼちゃ パナナ             | 牛乳<br>小豆ういろう          | 353kcal<br>12.5g |
| 7  | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き (北海道)<br>大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト《イベント食》     | 米 鮭 キャベツ ビーマン 人参 大根<br>カーネルコーン 油揚げ ソーメン 玉ねぎ<br>ヨーグルト       | 牛乳<br>ジャムおから蒸しパン      | 317kcal<br>12.7g |
| 8  | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ポークカレーライス りんご<br>もやしとワカメのナムル                        | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 もやし<br>カレールー 豆乳 カットワカメ りんご                | 牛乳<br>かぼちゃまんじゅう       | 335kcal<br>11.2g |
| 9  | 土  | 牛乳<br>ビスケット | なすのミートソーススパゲッティ<br>さつま芋サラダ スープ                      | スパゲッティ 玉ねぎ なす 鶏肉 さつま芋 人参<br>キャベツ えのき茸                      | 牛乳<br>ジューシー (沖縄風ごはん)  | 332kcal<br>11.8g |
| 11 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>キャベツのサラダ スープ オレンジ              | 米 鶏肉 玉ねぎ カーネルコーン 玉子 キャベツ<br>きゅうり ほうれん草 ごぼう オレンジ            | 牛乳 白桃寒天<br>おこめリング     | 307kcal<br>11.0g |
| 12 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 肉じゃが<br>お豆腐サラダ みそ汁                               | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト<br>水菜 花麩 カットワカメ                    | 牛乳<br>肉みそマカロニ         | 344kcal<br>15.2g |
| 13 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け<br>豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 パナナ          | 米 鉄分強化ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ<br>ビーマン 豚肉 大根 人参 白菜 長ねぎ パナナ       | 牛乳<br>あんバタートースト       | 308kcal<br>12.3g |
| 14 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | 鶏の玉子とじうどん<br>かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト                        | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子<br>かぼちゃ パセリ ヨーグルト                     | 牛乳<br>そぼろ丼            | 325kcal<br>12.9g |
| 15 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 カラスカレイのマヨ焼き<br>さつま芋の煮物 鶏汁 りんご                    | 米 カラスカレイ キャベツ カーネルコーン<br>さつま芋 人参 鶏ささみ 玉ねぎ りんご<br>ほうれん草     | 牛乳 きなこ玉<br>カルシウムウエハース | 362kcal<br>12.2g |
| 16 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 麻婆豆腐<br>野菜の玉子炒め スープ                              | 米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ<br>玉子 じゃが芋 カットワカメ                 | 牛乳<br>手作りプリン          | 324kcal<br>13.7g |
| 19 | 火  | 牛乳<br>せんべい  | 鉄分強化ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ<br>マカロニツナサラダ みそ汁               | 米 鉄分強化ふりかけ 鶏肉 粉豆腐 フロッコリー<br>マカロニ ツナフレーク 人参 パセリ 玉ねぎ<br>油揚げ  | 牛乳<br>ほうれん草のおやき風      | 376kcal<br>14.7g |
| 20 | 水  | 牛乳<br>ビスケット | ピビンバ 白菜とわかめのサラダ<br>スープ オレンジ                         | 米 鶏肉 チンゲン菜 人参 いり胡麻 玉子 白菜<br>カットワカメ 豆腐 かぼちゃ オレンジ            | 牛乳<br>小豆ういろう          | 351kcal<br>12.5g |
| 21 | 木  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き<br>大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト                 | 米 鮭 カーネルコーン キャベツ 大根 油揚げ<br>そうめん 玉ねぎ ヨーグルト                  | 牛乳<br>ジャムおから蒸しパン      | 315kcal<br>12.6g |
| 22 | 金  | 牛乳<br>ビスケット | ポークカレーライス りんご<br>もやしとワカメのナムル                        | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 もやし<br>カレールー 豆乳 カットワカメ りんご                | 牛乳<br>かぼちゃまんじゅう       | 336kcal<br>11.2g |
| 25 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>キャベツのサラダ スープ オレンジ              | 米 鶏肉 玉ねぎ カーネルコーン 玉子 キャベツ<br>きゅうり ほうれん草 ごぼう オレンジ            | 牛乳 白桃寒天<br>おこめリング     | 307kcal<br>11.0g |
| 26 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 肉じゃが<br>お豆腐サラダ みそ汁                               | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト<br>水菜 花麩 カットワカメ                    | 牛乳<br>肉みそマカロニ         | 344kcal<br>15.2g |
| 27 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け<br>豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 パナナ          | 米 鉄分強化ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ<br>ビーマン 豚肉 大根 人参 白菜 長ねぎ パナナ       | 牛乳<br>あんバタートースト       | 308kcal<br>12.2g |
| 28 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | 鶏の玉子とじうどん<br>かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト                        | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子<br>かぼちゃ パセリ ヨーグルト                     | 牛乳<br>そぼろ丼            | 325kcal<br>12.9g |
| 29 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 おさつお月見コロッケ うさちゃんりんご<br>もやしとコーンのナムル チキンスープ《イベント食》 | 米 さつま芋 ツナフレーク 玉ねぎ キャベツ<br>もやし カーネルコーン 鶏ささみ 人参<br>ほうれん草 りんご | 牛乳 きなこ玉<br>カルシウムウエハース | 407kcal<br>14.4g |
| 30 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 麻婆豆腐<br>野菜の玉子炒め スープ                              | 米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ<br>玉子 じゃが芋 カットワカメ                 | 牛乳<br>手作りプリン          | 324kcal<br>13.7g |

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。

2023



## 9月の献立



うらわボボロ保育園

乳児食

| 日  | 曜日 | 午前おやつ       | 昼食  |  | 午後おやつ                 | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|-------------|---|--|-----------------------|------------------|
|    |    |             | 献立名   | 材料   |                       |                  |
| 1  | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 カラスカレイのマヨ焼き<br>さつま芋の煮物 鶏汁 りんご                    | 米 カラスカレイ もやし カーネルコーン 人参<br>さつま芋 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 りんご         | 牛乳 きなこ玉<br>カルシウムウエハース | 530kcal<br>21.6g |
| 2  | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 麻婆豆腐<br>野菜の玉子炒め スープ                              | 米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ<br>玉子 じゃが芋 カットワカメ                 | 牛乳<br>手作りプリン          | 461kcal<br>20.2g |
| 4  | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 助宗タラのバター醤油焼き<br>豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 オレンジ                | 米 助宗タラ 白菜 豚肉 玉ねぎ 玉子 長ねぎ<br>グリーンピース すり胡麻 花麩 オレンジ            | 牛乳 いももち<br>鉄強化チーズ     | 439kcal<br>19.8g |
| 5  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | 鉄分強化ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ<br>マカロニツナサラダ みそ汁               | 米 鉄分強化ふりかけ 鶏肉 粉豆腐 トマト<br>マカロニ ツナフレーク 人参 パセリ<br>玉ねぎ 油揚げ     | 牛乳<br>ほうれん草のおやき風      | 518kcal<br>18.7g |
| 6  | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ビビンバ 白菜とわかめのサラダ<br>スープ パナナ                          | 米 鶏肉 チンゲン菜 人参 いり胡麻 玉子 白菜<br>カットワカメ 豆腐 かぼちゃ パナナ             | 牛乳<br>小豆ういろう          | 524kcal<br>17.4g |
| 7  | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)<br>大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト《イベント食》      | 米 鮭 キャベツ ビーマン 人参 大根<br>カーネルコーン 油揚げ ソーメン 玉ねぎ<br>ヨーグルト       | 牛乳<br>ジャムおから蒸しパン      | 465kcal<br>18.6g |
| 8  | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ポークカレーライス りんご<br>もやしとワカメのナムル                        | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 もやし<br>カレールー 豆乳 カットワカメ りんご                | 牛乳<br>かぼちゃまんじゅう       | 507kcal<br>16.7g |
| 9  | 土  | 牛乳<br>ビスケット | なすのミートソーススパゲッティ<br>さつま芋サラダ スープ                      | スパゲッティ 玉ねぎ なす 鶏肉 さつま芋 人参<br>キャベツ えのき茸                      | 牛乳<br>ジュシー(沖縄風ごはん)    | 496kcal<br>18.0g |
| 11 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>キャベツのサラダ スープ オレンジ              | 米 鶏肉 玉ねぎ カーネルコーン 玉子 キャベツ<br>きゅうり ほうれん草 ごぼう オレンジ            | 牛乳 白桃寒天<br>おこめリング     | 406kcal<br>14.3g |
| 12 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 肉じゃが<br>お豆腐サラダ みそ汁                               | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト<br>水菜 花麩 カットワカメ                    | 牛乳<br>肉みそマカロニ         | 503kcal<br>21.7g |
| 13 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | 鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け<br>豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 パナナ          | 米 鉄分強化ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ<br>ビーマン 豚肉 大根 人参 白菜 長ねぎ パナナ       | 牛乳<br>あんバタートースト       | 453kcal<br>17.4g |
| 14 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | 鶏の玉子とじうどん<br>かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト                        | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子<br>かぼちゃ パセリ ヨーグルト                     | 牛乳<br>そばろ丼            | 525kcal<br>21.2g |
| 15 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 カラスカレイのマヨ焼き<br>さつま芋の煮物 鶏汁 りんご                    | 米 カラスカレイ キャベツ カーネルコーン<br>さつま芋 人参 鶏ささみ 玉ねぎ りんご<br>ほうれん草     | 牛乳 きなこ玉<br>カルシウムウエハース | 530kcal<br>21.5g |
| 16 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 麻婆豆腐<br>野菜の玉子炒め スープ                              | 米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ<br>玉子 じゃが芋 カットワカメ                 | 牛乳<br>手作りプリン          | 461kcal<br>20.2g |
| 19 | 火  | 牛乳<br>せんべい  | 鉄分強化ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ<br>マカロニツナサラダ みそ汁               | 米 鉄分強化ふりかけ 鶏肉 粉豆腐 ブロッコリー<br>マカロニ ツナフレーク 人参 パセリ 玉ねぎ<br>油揚げ  | 牛乳<br>ほうれん草のおやき風      | 508kcal<br>19.1g |
| 20 | 水  | 牛乳<br>ビスケット | ビビンバ 白菜とわかめのサラダ<br>スープ オレンジ                         | 米 鶏肉 チンゲン菜 人参 いり胡麻 玉子 白菜<br>カットワカメ 豆腐 かぼちゃ オレンジ            | 牛乳<br>小豆ういろう          | 520kcal<br>17.5g |
| 21 | 木  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き<br>大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト                 | 米 鮭 カーネルコーン キャベツ 大根 油揚げ<br>そうめん 玉ねぎ ヨーグルト                  | 牛乳<br>ジャムおから蒸しパン      | 471kcal<br>18.5g |
| 22 | 金  | 牛乳<br>ビスケット | ポークカレーライス りんご<br>もやしとワカメのナムル                        | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 もやし<br>カレールー 豆乳 カットワカメ りんご                | 牛乳<br>かぼちゃまんじゅう       | 504kcal<br>16.7g |
| 25 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>キャベツのサラダ スープ オレンジ              | 米 鶏肉 玉ねぎ カーネルコーン 玉子 キャベツ<br>きゅうり ほうれん草 ごぼう オレンジ            | 牛乳 白桃寒天<br>おこめリング     | 411kcal<br>14.4g |
| 26 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 肉じゃが<br>お豆腐サラダ みそ汁                               | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト<br>水菜 花麩 カットワカメ                    | 牛乳<br>肉みそマカロニ         | 493kcal<br>21.6g |
| 27 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | 鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け<br>豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 パナナ          | 米 鉄分強化ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ<br>ビーマン 豚肉 大根 人参 白菜 長ねぎ パナナ       | 牛乳<br>あんバタートースト       | 452kcal<br>17.5g |
| 28 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | 鶏の玉子とじうどん<br>かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト                        | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子<br>かぼちゃ パセリ ヨーグルト                     | 牛乳<br>そばろ丼            | 531kcal<br>21.1g |
| 29 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 おさつお月見コロッケ うさちゃんりんご<br>もやしとコーンのナムル チキンスープ《イベント食》 | 米 さつま芋 ツナフレーク 玉ねぎ キャベツ<br>もやし カーネルコーン 鶏ささみ 人参<br>ほうれん草 りんご | 牛乳 きなこ玉<br>カルシウムウエハース | 572kcal<br>21.6g |
| 30 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 麻婆豆腐<br>野菜の玉子炒め スープ                              | 米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ<br>玉子 じゃが芋 カットワカメ                 | 牛乳<br>手作りプリン          | 464kcal<br>20.2g |

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。

2023



## 9月の献立



うらわボポロ保育園

幼児食

| 日  | 曜日 | 昼食  |   | 午後おやつ                 | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|---|---|-----------------------|------------------|
|    |    | 献立名   | 材料  |                       |                  |
| 1  | 金  | ご飯 カラスカレイのマヨ焼き<br>さつま芋の煮物 鶏汁 りんご                    | 米 カラスカレイ もやし カーネルコーン さつま芋<br>鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 人参 りんご      | 牛乳 きなこ玉<br>カルシウムウエハース | 641kcal<br>26.3g |
| 2  | 土  | ご飯 麻婆豆腐<br>野菜の玉子炒め スープ                              | 米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ<br>玉子 じゃが芋 カットワカメ              | 牛乳<br>手作りプリン          | 553kcal<br>24.4g |
| 4  | 月  | ご飯 助宗タラのバター醤油焼き<br>豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 オレンジ                | 米 助宗タラ 白菜 豚肉 玉ねぎ 玉子<br>グリーンピース すり胡麻 花麩 長ねぎ オレンジ         | 牛乳 いももち<br>鉄強化チーズ     | 530kcal<br>24.0g |
| 5  | 火  | 鉄分強化ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ<br>マカロニツナサラダ みそ汁               | 米 鉄分強化ふりかけ 鶏肉 粉豆腐 トマト マカロニ<br>ツナフレーク 人参 パセリ 玉ねぎ 油揚げ     | 牛乳<br>ほうれん草のおやき風      | 622kcal<br>22.4g |
| 6  | 水  | ビビンバ 白菜とわかめのサラダ<br>スープ パナナ                          | 米 鶏肉 チンゲン菜 人参 いり胡麻 玉子 白菜<br>カットワカメ 豆腐 かぼちゃ パナナ          | 牛乳<br>小豆ういろう          | 629kcal<br>20.8g |
| 7  | 木  | ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)<br>大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト《イベント食》      | 米 鮭 キャベツ ビーマン 人参 大根<br>カーネルコーン 油揚げ ソーメン 玉ねぎ<br>ヨーグルト    | 牛乳<br>ジャムおから蒸しパン      | 559kcal<br>22.3g |
| 8  | 金  | ポークカレーライス りんご<br>もやしとワカメのナムル                        | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 もやし<br>カレールー 豆乳 カットワカメ りんご             | 牛乳<br>かぼちゃまんじゅう       | 610kcal<br>19.7g |
| 9  | 土  | なすのミートソーススパゲッティ<br>さつま芋サラダ スープ                      | スパゲッティ 玉ねぎ なす 鶏肉 さつま芋 人参<br>キャベツ えのき茸                   | 牛乳<br>ジュシー(沖縄風ごはん)    | 600kcal<br>21.4g |
| 11 | 月  | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>キャベツのサラダ スープ オレンジ              | 米 鶏肉 玉ねぎ カーネルコーン 玉子 キャベツ<br>きゅうり ほうれん草 ごぼう オレンジ         | 牛乳 白桃寒天<br>おこめリング     | 486kcal<br>16.6g |
| 12 | 火  | ご飯 肉じゃが<br>お豆腐サラダ みそ汁                               | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト<br>水菜 花麩 カットワカメ                 | 牛乳<br>肉みそマカロニ         | 602kcal<br>26.4g |
| 13 | 水  | 鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け<br>豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 パナナ          | 米 鉄分強化ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ<br>ビーマン 豚肉 大根 人参 白菜 長ねぎ パナナ    | 牛乳<br>あんバタートースト       | 534kcal<br>20.8g |
| 14 | 木  | 鶏の玉子とじうどん<br>かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト                        | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 かぼちゃ<br>パセリ ヨーグルト                  | 牛乳<br>そぼろ丼            | 638kcal<br>25.7g |
| 15 | 金  | ご飯 カラスカレイのマヨ焼き<br>さつま芋の煮物 鶏汁 りんご                    | 米 カラスカレイ キャベツ カーネルコーン さつま芋<br>人参 鶏ささみ 玉ねぎ りんご ほうれん草     | 牛乳 きなこ玉<br>カルシウムウエハース | 641kcal<br>26.1g |
| 16 | 土  | ご飯 麻婆豆腐<br>野菜の玉子炒め スープ                              | 米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ<br>玉子 じゃが芋 カットワカメ              | 牛乳<br>手作りプリン          | 553kcal<br>24.4g |
| 19 | 火  | 鉄分強化ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ<br>マカロニツナサラダ みそ汁               | 米 鉄分強化ふりかけ 鶏肉 粉豆腐 ブロッコリー 人参<br>マカロニ ツナフレーク パセリ 玉ねぎ 油揚げ  | 牛乳<br>ほうれん草のおやき風      | 623kcal<br>23.0g |
| 20 | 水  | ビビンバ 白菜とわかめのサラダ<br>スープ オレンジ                         | 米 鶏肉 チンゲン菜 人参 いり胡麻 玉子 白菜<br>カットワカメ 豆腐 かぼちゃ オレンジ         | 牛乳<br>小豆ういろう          | 625kcal<br>20.8g |
| 21 | 木  | ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き<br>大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト                 | 米 鮭 カーネルコーン キャベツ 大根 油揚げ<br>そうめん 玉ねぎ ヨーグルト               | 牛乳<br>ジャムおから蒸しパン      | 558kcal<br>22.2g |
| 22 | 金  | ポークカレーライス りんご<br>もやしとワカメのナムル                        | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 もやし<br>カレールー 豆乳 カットワカメ りんご             | 牛乳<br>かぼちゃまんじゅう       | 610kcal<br>19.7g |
| 25 | 月  | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>キャベツのサラダ スープ オレンジ              | 米 鶏肉 玉ねぎ カーネルコーン 玉子 キャベツ<br>きゅうり ほうれん草 ごぼう オレンジ         | 牛乳 白桃寒天<br>おこめリング     | 486kcal<br>16.6g |
| 26 | 火  | ご飯 肉じゃが<br>お豆腐サラダ みそ汁                               | 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト<br>水菜 花麩 カットワカメ                 | 牛乳<br>肉みそマカロニ         | 602kcal<br>26.4g |
| 27 | 水  | 鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け<br>豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 パナナ          | 米 鉄分強化ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ<br>ビーマン 豚肉 大根 人参 白菜 長ねぎ パナナ    | 牛乳<br>あんバタートースト       | 534kcal<br>20.8g |
| 28 | 木  | 鶏の玉子とじうどん<br>かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト                        | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 かぼちゃ<br>パセリ ヨーグルト                  | 牛乳<br>そぼろ丼            | 638kcal<br>25.7g |
| 29 | 金  | ご飯 おさつお月見コロッケ うさちゃんりんご<br>もやしとコーンのナムル チキンスープ《イベント食》 | 米 さつま芋 ツナフレーク 玉ねぎ キャベツ もやし 人参<br>カーネルコーン 鶏ささみ ほうれん草 りんご | 牛乳 きなこ玉<br>カルシウムウエハース | 701kcal<br>26.3g |
| 30 | 土  | ご飯 麻婆豆腐<br>野菜の玉子炒め スープ                              | 米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ<br>玉子 じゃが芋 カットワカメ              | 牛乳<br>手作りプリン          | 553kcal<br>24.4g |

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。