

2023



10月の献立



うらわぽぽ保育園
初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
2	月	かゆペースト タラペースト	米 助宗タラ
3	火	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
4	水	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
5	木	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
6	金	さつま芋かゆペースト チンゲン菜ペースト りんごペースト	米 さつま芋 チンゲン菜 りんご
7	土	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
10	火	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
11	水	うどんペースト かぼちゃペースト	うどん かぼちゃ
12	木	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
13	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
14	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
16	月	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
17	火	かゆペースト ジャが芋ペースト	米 ジャが芋
18	水	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
19	木	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
20	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
21	土	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
23	月	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
24	火	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
25	水	うどんペースト かぼちゃペースト パナナペースト	うどん かぼちゃ パナナ
26	木	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
27	金	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
28	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
30	月	かゆペースト 助宗 タラペースト	米 助宗タラ
31	火	人参かゆペースト ジャが芋ペースト	米 人参 ジャが芋

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



10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
2	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎのミルク煮 大根の玉子サラダ スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ 粉ミルク 大根 卵黄 人参 りんご
3	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 白菜 人参 花ふ
4	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋と小松菜のサラダ ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 小松菜 キャベツ 粉ミルク
5	木	かゆ 白糸タラのだし煮 かぼちゃのほくほく煮	米 白糸タラ 人参 かぼちゃ
6	金	さつま芋かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 人参とチンゲン菜のサラダ りんご	米 さつま芋 鶏肉 キャベツ 人参 チンゲン菜 りんご
7	土	かゆ カラスカレイのだし煮 豆腐と鶏肉のコトコト煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 豆腐 鶏肉 ほうれん草 卵黄 玉ねぎ
10	火	かゆ 白糸タラのやわらか煮 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	米 白糸タラ 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ
11	水	鶏肉と野菜のくたくた味噌うどん 大根と玉子のサラダ	うどん 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 卵黄
12	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツとさつま芋のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ さつま芋
13	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 チンゲン菜 豆腐 人参 玉ねぎ 花ふ
14	土	かゆ 鮭と野菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ パプリカ 鶏肉 人参 かぼちゃ
16	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎのミルク煮 大根の玉子サラダ スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ 粉ミルク 大根 卵黄 人参 りんご
17	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 白菜 人参 花ふ
18	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋と小松菜のサラダ ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 小松菜 キャベツ 粉ミルク
19	木	かゆ 白糸タラのだし煮 かぼちゃのほくほく煮	米 白糸タラ 人参 かぼちゃ
20	金	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のほっこり煮 すまし汁 りんご	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 さつま芋 キャベツ ソーメン りんご
21	土	かゆ カラスカレイのだし煮 豆腐と鶏肉のコトコト煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 豆腐 鶏肉 ほうれん草 卵黄 玉ねぎ
23	月	かゆ 鶏肉と豆腐のコトコト煮 小松菜サラダ みそ汁	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 小松菜 レッドピーマン じゃが芋
24	火	かゆ 白糸タラのやわらか煮 りんご 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	米 白糸タラ 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ りんご
25	水	鶏肉と野菜のくたくた味噌うどん 大根と玉子のサラダ バナナ	うどん 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 卵黄 バナナ
26	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツとさつま芋のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ さつま芋
27	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 チンゲン菜 豆腐 人参 玉ねぎ 花ふ
28	土	かゆ 鮭と野菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ パプリカ 鶏肉 人参 かぼちゃ
30	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎのミルク煮 大根の玉子サラダ スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ 粉ミルク 大根 卵黄 人参 りんご
31	火	人参かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 人参 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 白菜 きゅうり 花ふ

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合があります。

2023



10月の献立



うらわぽぽろ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
2	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎのミルク煮 大根の玉子サラダ スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ 粉ミルク 大根 玉子 人参 りんご
3	火	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 しめじ 白菜 人参 花ふ
4	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋と小松菜のサラダ ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 小松菜 キャベツ 粉ミルク
5	木	かゆ 白糸タラのだし煮 かぼちゃのほくほく煮	米 白糸タラ 人参 かぼちゃ
6	金	さつま芋かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 人参とチンゲン菜のサラダ りんご	米 さつま芋 鶏肉 キャベツ 人参 チンゲン菜 りんご
7	土	かゆ カラスカレイのだし煮 豆腐と豚肉のコトコト煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 豆腐 豚肉 ほうれん草 玉子 玉ねぎ
10	火	かゆ 白糸タラのやわらか煮 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	米 白糸タラ 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ カットワカメ
11	水	豚肉と野菜のくたくた味噌うどん 大根と玉子のサラダ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 玉子
12	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツとさつま芋のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ さつま芋
13	金	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 豆腐ともやしのコトコト煮 みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 チンゲン菜 豆腐 もやし 人参 玉ねぎ 花ふ
14	土	かゆ 鮭と野菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ パプリカ 鶏肉 人参 かぼちゃ
16	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎのミルク煮 大根の玉子サラダ スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ 粉ミルク 大根 玉子 人参 りんご
17	火	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 しめじ 白菜 人参 花ふ
18	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋と小松菜のサラダ ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 小松菜 キャベツ 粉ミルク
19	木	かゆ 白糸タラのだし煮 かぼちゃのほくほく煮	米 白糸タラ 人参 かぼちゃ
20	金	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のほっこり煮 すまし汁 りんご	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 しめじ さつま芋 キャベツ ソーメン りんご
21	土	かゆ カラスカレイのだし煮 豆腐と豚肉のコトコト煮 みそ汁	米 カラスカレイ 人参 豆腐 豚肉 ほうれん草 玉子 玉ねぎ
23	月	かゆ 豚肉と豆腐のコトコト煮 小松菜サラダ みそ汁	米 豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 小松菜 レッドピーマン じゃが芋
24	火	かゆ 白糸タラのやわらか煮 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	米 白糸タラ 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ カットワカメ
25	水	豚肉と野菜のくたくた味噌うどん 大根と玉子のサラダ パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 玉子 パナナ
26	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツとさつま芋のサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ さつま芋
27	金	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 豆腐ともやしのコトコト煮 みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 チンゲン菜 豆腐 もやし 人参 玉ねぎ 花ふ
28	土	かゆ 鮭と野菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 玉ねぎ パプリカ 鶏肉 人参 かぼちゃ
30	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎのミルク煮 大根の玉子サラダ スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ 粉ミルク 大根 玉子 人参 りんご
31	火	人参かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	米 人参 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 白菜 きゅうり 花ふ

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



10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		
2	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 大根の玉子サラダ 助宗タラのクリームソース スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ グリンピース 大根 玉子 いり胡麻 人参 カーネルコーン りんご 牛乳 鉄分強化ふりかけ	牛乳 たぬきうどん	463kcal 17.5g
3	火	牛乳 ビスケット	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 人参 花ふ ごぼう	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄カルシウムウエハース	457kcal 17.2g
4	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン さつま芋と小松菜のサラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 さつま芋 キャベツ コーン 牛乳	牛乳 スティック野菜 人参おかおにぎり	516kcal 17.3g
5	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのチーズ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 人参 かぼちゃ 万能ねぎ 油揚げ ごぼう オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	476kcal 17.7g
6	金	牛乳 せんべい	さつま芋のコロコロおにぎり 鶏のから揚げ マカロニサラダ りんご 《イベント給食》	米 さつま芋 いり胡麻 鶏肉 にんにく りんご 生姜 キャベツ マカロニ 人参 チンゲン菜	牛乳 洋なし おふレンチトースト	490kcal 16.1g
7	土	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 豆腐の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 ほうれん草 玉子 玉ねぎ オレンジ	牛乳 コーンそばろごはん	537kcal 21.8g
10	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 パイン	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ カットワカメ パイン	牛乳 さつま芋あんおはぎ風	469kcal 17.0g
11	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん 大根の玉子サラダ オレンジ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ ほうれん草 油揚げ 大根 人参 玉子	牛乳 ピザまん風	463kcal 21.4g
12	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツとさつま芋のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 ふんわりスコーン	528kcal 16.7g
13	金	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ炒め 豆腐ともやしのうま煮 具だくさん汁	米 豚肉 じゃが芋 チンゲン菜 すり胡麻 豆腐 もやし 人参 なめこ 玉ねぎ 花ふ 鉄分強化ふりかけ	牛乳 カスタードトースト	526kcal 23.9g
14	土	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の洋風照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 かぼちゃ ごぼう オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	481kcal 20.8g
16	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 大根の玉子サラダ 助宗タラのクリームソース スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ グリンピース 大根 玉子 いり胡麻 人参 カーネルコーン りんご 牛乳 鉄分強化ふりかけ	牛乳 たぬきうどん	464kcal 17.5g
17	火	牛乳 ビスケット	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 人参 花ふ ごぼう	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄カルシウムウエハース	456kcal 17.2g
18	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン さつま芋と小松菜のサラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 さつま芋 キャベツ コーン 牛乳	牛乳 スティック野菜 人参おかおにぎり	464kcal 17.3g
19	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのチーズ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 人参 かぼちゃ 万能ねぎ 油揚げ ごぼう オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	475kcal 17.7g
20	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉の治部煮 《イベント給食》 さつま芋のごまがらめ すまし汁 りんご	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 しめじ さつま芋 いり胡麻 キャベツ ソーメン りんご	牛乳 洋なし おふレンチトースト	483kcal 16.4g
21	土	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 豆腐の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 ほうれん草 玉子 玉ねぎ オレンジ	牛乳 コーンそばろごはん	537kcal 21.9g
23	月	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜サラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 レッドピーマン じゃが芋 長ねぎ	牛乳 ふんわりどら焼き	435kcal 17.3g
24	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 りんご	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ カットワカメ りんご	牛乳 さつま芋あんおはぎ風	466kcal 17.0g
25	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん 大根の玉子サラダ パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ ほうれん草 油揚げ 大根 人参 玉子	牛乳 ピザまん風	466kcal 21.4g
26	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツとさつま芋のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 ふんわりスコーン	528kcal 16.7g
27	金	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ炒め 豆腐ともやしのうま煮 具だくさん汁	米 豚肉 じゃが芋 チンゲン菜 すり胡麻 豆腐 もやし 人参 なめこ 玉ねぎ 花ふ 鉄分強化ふりかけ	牛乳 カスタードトースト	526kcal 23.9g
28	土	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の洋風照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 かぼちゃ ごぼう オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	481kcal 20.8g
30	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 大根の玉子サラダ 助宗タラのクリームソース スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ グリンピース 大根 玉子 いり胡麻 人参 カーネルコーン りんご 牛乳 鉄分強化ふりかけ	牛乳 たぬきうどん	464kcal 17.5g
31	火	牛乳 ビスケット	ハロウィンライス 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁 《イベント給食》	米 ツナフレーク しめじ 人参 パセリ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 きゅうり 花ふ ごぼう	牛乳 ハロウィンかぼちゃ 鉄カルシウムウエハース	463kcal 17.2g

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



10月の献立



うらわポロ保育園

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		
2	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 大根の玉子サラダ 助宗タラのクリームソース スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ グリンピース 大根 玉子 いり胡麻 人参 カーネルコーン りんご 牛乳 鉄分強化ふりかけ	牛乳 ためぎうどん	471kcal 17.6g
3	火	牛乳 ビスケット	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 人参 花ふ ごぼう	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄カルシウムウエハース	461kcal 17.3g
4	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン さつま芋と小松菜のサラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 さつま芋 キャベツ コーン 牛乳	牛乳 スティック野菜 人参おかかおにぎり	516kcal 17.3g
5	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのチーズ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 人参 かぼちゃ 万能ねぎ 油揚げ ごぼう オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	516kcal 17.7g
6	金	牛乳 せんべい	さつま芋のココロおにぎり 鶏のから揚げ マカロニサラダ りんご 《イベント給食》	米 さつま芋 いり胡麻 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ マカロニ 人参 チンゲン菜 りんご	牛乳 洋なし おふレンチトースト	501kcal 16.1g
7	土	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 豆腐の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 ほうれん草 玉子 玉ねぎ オレンジ	牛乳 コーンそばろごはん	541kcal 21.9g
10	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 パイン	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ カットワカメ パイン	牛乳 さつま芋あんおはぎ風	477kcal 17.1g
11	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん 大根の玉子サラダ オレンジ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ ほうれん草 油揚げ 大根 人参 玉子	牛乳 ピザまん風	467kcal 21.5g
12	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツとさつま芋のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 ふんわりスコーン	528kcal 16.7g
13	金	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ炒め 豆腐ともやしのうま煮 具だくさん汁	米 豚肉 じゃが芋 チンゲン菜 すり胡麻 豆腐 もやし 人参 なめこ 玉ねぎ 花ふ 鉄分強化ふりかけ	牛乳 カスタードトースト	534kcal 24.0g
14	土	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の洋風照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 かぼちゃ ごぼう オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	492kcal 20.8g
16	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 大根の玉子サラダ 助宗タラのクリームソース スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ グリンピース 大根 玉子 いり胡麻 人参 カーネルコーン りんご 牛乳 鉄分強化ふりかけ	牛乳 ためぎうどん	468kcal 17.5g
17	火	牛乳 ビスケット	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 人参 花ふ ごぼう	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄カルシウムウエハース	464kcal 17.3g
18	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン さつま芋と小松菜のサラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 さつま芋 キャベツ コーン 牛乳	牛乳 スティック野菜 人参おかかおにぎり	521kcal 17.4g
19	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのチーズ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 人参 かぼちゃ 万能ねぎ 油揚げ ごぼう オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	475kcal 17.7g
20	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉の治部煮 《イベント給食》 さつま芋のごまがらめ すまし汁 りんご	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 しめじ さつま芋 いり胡麻 キャベツ ソーメン りんご	牛乳 洋なし おふレンチトースト	491kcal 16.5g
21	土	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 豆腐の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 ほうれん草 玉子 玉ねぎ オレンジ	牛乳 コーンそばろごはん	548kcal 21.9g
23	月	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜サラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 レッドピーマン じゃが芋 長ねぎ	牛乳 ふんわりどら焼き	439kcal 17.4g
24	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 りんご	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ カットワカメ りんご	牛乳 さつま芋あんおはぎ風	474kcal 17.1g
25	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん 大根の玉子サラダ バナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ ほうれん草 油揚げ 大根 人参 玉子	牛乳 ピザまん風	470kcal 21.5g
26	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツとさつま芋のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 ふんわりスコーン	528kcal 16.7g
27	金	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ炒め 豆腐ともやしのうま煮 具だくさん汁	米 豚肉 じゃが芋 チンゲン菜 すり胡麻 豆腐 もやし 人参 なめこ 玉ねぎ 花ふ 鉄分強化ふりかけ	牛乳 カスタードトースト	534kcal 24.0g
28	土	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の洋風照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 かぼちゃ ごぼう オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	492kcal 20.8g
30	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 大根の玉子サラダ 助宗タラのクリームソース スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ グリンピース 大根 玉子 いり胡麻 人参 カーネルコーン りんご 牛乳 鉄分強化ふりかけ	牛乳 ためぎうどん	468kcal 17.6g
31	火	牛乳 ビスケット	ハロウィンライス 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁 《イベント給食》	米 ツナフレーク しめじ 人参 パセリ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 きゅうり 花ふ ごぼう	牛乳 ハロウィンかぼちゃ 鉄カルシウムウエハース	471kcal 17.3g

栄養士 石橋友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



10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		
2	月	鉄分強化ふりかけご飯 大根の玉子サラダ 助宗タラのクリームソース スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ グリンピース 大根 玉子 いり胡麻 人参 カーネルコーン りんご 牛乳 鉄分強化ふりかけ	牛乳 ためきうどん	562kcal 20.9g
3	火	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 人参 花ふ ごぼう	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄カルシウムウエハース	553kcal 20.5g
4	水	スパゲティナポリタン さつま芋と小松菜のサラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 さつま芋 キャベツ コーン 牛乳	牛乳 スティック野菜 人参おかかおにぎり	633kcal 20.6g
5	木	ご飯 白糸タラのチーズ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 人参 かぼちゃ 万能ねぎ 油 揚げ ごぼう オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	579kcal 21.2g
6	金	さつま芋のコロコロおにぎり 鶏のから揚げ マカロニサラダ りんご 《イベント給食》	米 さつま芋 いり胡麻 鶏肉 にんにく りんご 生姜 キャベツ マカロニ 人参 チンゲン菜	牛乳 洋なし おふレンチトースト	599kcal 19.0g
7	土	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 豆腐の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 ほうれん草 玉子 玉ねぎ オレンジ	牛乳 コーンそばろごはん	660kcal 26.6g
10	火	ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 パイン	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ カットワカメ パイン	牛乳 さつま芋あんおはぎ風	570kcal 20.2g
11	水	ほうとう風うどん 大根の玉子サラダ オレンジ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ うれん草 油揚げ 大根 人参 玉子	牛乳 ピザまん風	561kcal 26.1g
12	木	ハヤシライス キャベツとさつま芋のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 ふんわりスコーン	649kcal 19.8g
13	金	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ炒め 豆腐ともやしのうま煮 具だくさん汁	米 豚肉 じゃが芋 チンゲン菜 すり胡麻 豆腐 もやし 人参 なめこ 玉ねぎ 花ふ 鉄分強化ふりかけ	牛乳 カスタードトースト	645kcal 29.5g
14	土	ご飯 鮭の洋風照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 かぼちゃ ごぼう オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	587kcal 25.3g
16	月	鉄分強化ふりかけご飯 大根の玉子サラダ 助宗タラのクリームソース スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ グリンピース 大根 玉子 いり胡麻 人参 カーネルコーン りんご 牛乳 鉄分強化ふりかけ	牛乳 ためきうどん	562kcal 20.9g
17	火	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 人参 花ふ ごぼう	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄カルシウムウエハース	553kcal 20.5g
18	水	スパゲティナポリタン さつま芋と小松菜のサラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 さつま芋 キャベツ コーン 牛乳	牛乳 スティック野菜 人参おかかおにぎり	633kcal 20.6g
19	木	ご飯 白糸タラのチーズ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 人参 かぼちゃ 万能ねぎ 油 揚げ ごぼう オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	579kcal 21.2g
20	金	ご飯 鶏肉の治部煮 《イベント給食》 さつま芋のごまがらめ すまし汁 りんご	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 しめじ さつま芋 いり胡麻 キャベツ ソーメン りんご	牛乳 洋なし おふレンチトースト	588kcal 19.4g
21	土	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き かゆ 豚肉と豆腐のコトコト煮	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 ほうれん草 玉子 玉ねぎ オレンジ	牛乳 コーンそばろごはん	661kcal 26.8g
23	月	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜サラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 レッドビーマン じゃが芋 長ねぎ	牛乳 ふんわりどら焼き	524kcal 20.7g
24	火	ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 りんご	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ カットワカメ りんご	牛乳 さつま芋あんおはぎ風	567kcal 20.2g
25	水	ほうとう風うどん 大根の玉子サラダ パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ ほうれん草 油揚げ 大根 人参 玉子	牛乳 ピザまん風	565kcal 26.1g
26	木	ハヤシライス キャベツとさつま芋のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 ふんわりスコーン	649kcal 19.8g
27	金	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ炒め 豆腐ともやしのうま煮 具だくさん汁	米 豚肉 じゃが芋 チンゲン菜 すり胡麻 豆腐 もやし 人参 なめこ 玉ねぎ 花ふ 鉄分強化ふりかけ	牛乳 カスタードトースト	567kcal 29.5g
28	土	ご飯 鮭の洋風照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 かぼちゃ ごぼう オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	587kcal 25.3g
30	月	鉄分強化ふりかけご飯 大根の玉子サラダ 助宗タラのクリームソース スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ グリンピース 大根 玉子 いり胡麻 人参 カーネルコーン りんご 牛乳 鉄分強化ふりかけ	牛乳 ためきうどん	562kcal 20.9g
31	火	ハロウィンライス 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁 《イベント給食》	米 ツナフレーク しめじ 人参 パセリ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 きゅうり 花ふ ごぼう	牛乳 ハロウィンかぼちゃ 鉄カルシウムウエハース	562kcal 20.5g

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。