

2024



9月の献立



うらわボボロ保育園
初期 6～7ヶ月

| 日 | 曜日 | 屋食 | |
|----|----|-------------------------|------------|
| | | 献立名 | 材料 |
| 2 | 月 | かゆペースト かぼちゃペースト | 米 かぼちゃ |
| 3 | 火 | かゆペースト ブロッコリーペースト | 米 ブロッコリー |
| 4 | 水 | かゆペースト 白菜ペースト バナナペースト | 米 白菜 バナナ |
| 5 | 木 | かゆペースト キャベツペースト | 米 キャベツ |
| 6 | 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 |
| 7 | 土 | かゆペースト 大根ペースト | 米 大根 |
| 9 | 月 | かゆペースト さつま芋ペースト | 米 さつま芋 |
| 10 | 火 | かゆペースト 豆腐ペースト | 米 豆腐 |
| 11 | 水 | かゆペースト 白糸タラペースト バナナペースト | 米 白糸タラ バナナ |
| 12 | 木 | うどんペースト ほうれん草ペースト | うどん ほうれん草 |
| 13 | 金 | かゆペースト カラスカレイペースト | 米 カラスカレイ |
| 14 | 土 | かゆペースト 人参ペースト | 米 人参 |
| 17 | 火 | かゆペースト ブロッコリーペースト | 米 ブロッコリー |
| 18 | 水 | かゆペースト 白菜ペースト | 米 白菜 |
| 19 | 木 | かゆペースト キャベツペースト | 米 キャベツ |
| 20 | 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 |
| 21 | 土 | かゆペースト 大根ペースト | 米 大根 |
| 24 | 火 | かゆペースト 豆腐ペースト | 米 豆腐 |
| 25 | 水 | かゆペースト 白糸タラペースト | 米 白糸タラ |
| 26 | 木 | うどんペースト ほうれん草ペースト | うどん ほうれん草 |
| 27 | 金 | かゆペースト カラスカレイペースト | 米 カラスカレイ |
| 28 | 土 | かゆペースト 人参ペースト | 米 人参 |
| 30 | 月 | かゆペースト かぼちゃペースト | 米 かぼちゃ |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



9月の献立



うらわポロ保育園

中期 8～9ヶ月

| 日 | 曜日 | 昼食 | |
|----|----|--|--|
| | | 献立名 | 材料 |
| 2 | 月 | かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 鶏肉と人参ののり煮 みそ汁 | 米 助宗タラ かぼちゃ 鶏肉 人参 玉ねぎ 花ふ 卵黄 |
| 3 | 火 | かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 人参のサラダ みそ汁 | 米 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ |
| 4 | 水 | かゆ 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 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 なす パナナ |
| 5 | 木 | かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁 | 米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 鶏肉 大根 ソーメン |
| 6 | 金 | かゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 人参のサラダ りんご | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 人参 りんご |
| 7 | 土 | かゆ 鶏肉と野菜ののり煮 かぼちゃと人参のサラダ スープ | 米 鶏肉 玉ねぎ なす かぼちゃ 人参 大根 |
| 9 | 月 | かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 さつまいもと人参の豆乳煮 スープ | 米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 さつまいも 人参 豆乳 なす |
| 10 | 火 | かゆ 豆腐と鶏肉ののり煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁 | 米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ きゅうり 人参 白菜 花ふ |
| 11 | 水 | かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 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 人参 チンゲン菜 パナナ |
| 12 | 木 | 鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 卵黄 かぼちゃ |
| 13 | 金 | かゆ カラスカレイと人参のみそ煮 大根とピーマンのサラダ チキンスープ | 米 カラスカレイ 人参 大根 ピーマン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ |
| 14 | 土 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参サラダ すまし汁 | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ソーメン |
| 17 | 火 | かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁 | 米 鶏肉 さつまいも ブロッコリー 人参 きゅうり 玉ねぎ |
| 18 | 水 | かゆ 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 白菜のサラダ スープ | 米 鶏肉 チンゲン菜 人参 卵黄 白菜 玉ねぎ なす |
| 19 | 木 | かゆ 鮭とキャベツのみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁 | 米 鮭 キャベツ 鶏肉 大根 ソーメン |
| 20 | 金 | かゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳煮 小松菜のサラダ りんご | 米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 小松菜 りんご |
| 21 | 土 | かゆ 鶏肉と野菜ののり煮 かぼちゃと人参のサラダ スープ | 米 鶏肉 玉ねぎ なす かぼちゃ 人参 大根 |
| 24 | 火 | かゆ 豆腐と鶏肉ののり煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁 | 米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ きゅうり 人参 白菜 花ふ |
| 25 | 水 | かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁 | 米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 大根 人参 チンゲン菜 |
| 26 | 木 | 鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 卵黄 かぼちゃ |
| 27 | 金 | かゆ カラスカレイと人参のみそ煮 大根とピーマンのサラダ チキンスープ | 米 カラスカレイ 人参 大根 ピーマン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ |
| 28 | 土 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参サラダ すまし汁 | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ソーメン |
| 30 | 月 | かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 鶏肉と人参ののり煮 みそ汁 | 米 助宗タラ かぼちゃ 鶏肉 人参 玉ねぎ 花ふ 卵黄 |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



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 |
| 2 | 月 | かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 豚肉と人参のとろとろ煮 みそ汁 | 米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ 花ふ 玉子 |
| 3 | 火 | かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 人参のサラダ みそ汁 | 米 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ |
| 4 | 水 | かゆ 豚肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 白菜とわかめのサラダ スープ パナナ | 米 豚肉 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ なす パナナ |
| 5 | 木 | かゆ 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁 | 米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 鶏肉 大根 ソーメン |
| 6 | 金 | かゆ 豚肉とじゃが芋の豆乳煮 人参とワカメのサラダ りんご | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 人参 もやし カットワカメ りんご |
| 7 | 土 | かゆ 鶏肉と野菜のとろみ煮 かぼちゃと人参のサラダ スープ | 米 鶏肉 玉ねぎ なす かぼちゃ 人参 大根 しめじ |
| 9 | 月 | かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 さつまいもと人参の豆乳煮 スープ | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 さつまいも 人参 豆乳 なす |
| 10 | 火 | かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁 | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ きゅうり 人参 白菜 花ふ |
| 11 | 水 | かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 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 人参 えのき茸 チンゲン菜 パナナ |
| 12 | 木 | 豚肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ | うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉子 かぼちゃ |
| 13 | 金 | かゆ カラスカレイと人参のみそ煮 大根とピーマンのサラダ チキンスープ | 米 カラスカレイ 人参 大根 ピーマン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ |
| 14 | 土 | かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 人参サラダ すまし汁 | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 ソーメン カットワカメ |
| 17 | 火 | かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁 | 米 鶏肉 さつまいも ブロッコリー 人参 きゅうり 玉ねぎ |
| 18 | 水 | かゆ 豚肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 白菜とわかめのサラダ スープ | 米 豚肉 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ 玉ねぎ なす |
| 19 | 木 | かゆ 鮭とキャベツのみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 すまし汁 | 米 鮭 キャベツ 鶏肉 大根 ソーメン |
| 20 | 金 | かゆ 豚肉とじゃが芋の豆乳煮 小松菜のサラダ りんご | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 小松菜 カットワカメ りんご |
| 21 | 土 | かゆ 鶏肉と野菜のとろみ煮 かぼちゃと人参のサラダ スープ | 米 鶏肉 玉ねぎ なす かぼちゃ 人参 大根 しめじ |
| 24 | 火 | かゆ 豆腐と豚肉のとろとろ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁 | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ きゅうり 人参 白菜 花ふ |
| 25 | 水 | かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁 | 米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 鶏肉 大根 人参 えのき茸 チンゲン菜 |
| 26 | 木 | 豚肉と野菜のくたくたかき玉うどん かぼちゃのマッシュ | うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉子 かぼちゃ |
| 27 | 金 | かゆ カラスカレイと人参のみそ煮 大根とピーマンのサラダ チキンスープ | 米 カラスカレイ 人参 大根 ピーマン 鶏肉 玉ねぎ キャベツ |
| 28 | 土 | かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 人参サラダ すまし汁 | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 ソーメン カットワカメ |
| 30 | 月 | かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 豚肉と人参のとろとろ煮 みそ汁 | 米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ 花ふ 玉子 |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



9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 | | |
| 2 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁 オレンジ | 米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース 花ふ 玉子 オレンジ | 牛乳 ウエハース マカロニきなこ | 451kcal 19.6g |
| 3 | 火 | 牛乳 ビスケット | ふりかけご飯 鶏肉と粉豆腐衣揚げ スパゲティツナサラダ みそ汁 | 米 ふりかけ 鶏肉 粉とうふ プロッコリー スパゲティ ツナフレーク缶 人参 パセリ 玉ねぎ 油揚げ | 牛乳 米粉あずき蒸しパン | 558kcal 20.4g |
| 4 | 水 | 牛乳 せんべい | ビビンバ 白菜とわかめの和え物 スープ パナナ | 米 豚肉 いら胡麻 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ なす ごぼう パナナ | 牛乳 おこめリング いももち | 439kcal 16.0g |
| 5 | 木 | 牛乳 ビスケット | 《イベント給食》ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト | 米 鮭 キャベツ ビーマン 人参 コーン 鶏肉 大根 油揚げ ソーメン なめこ ヨーグルト | 牛乳 フレンチトースト | 490kcal 22.5g |
| 6 | 金 | 牛乳 せんべい | ポークカレーライス もやしとわかめのナムル りんご | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 もやし カットワカメ りんご | 牛乳 チーズ 白桃寒天 | 452kcal 16.1g |
| 7 | 土 | 牛乳 ビスケット | なすのミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ スープ | スパゲティ 玉ねぎ なす 鶏肉 かぼちゃ 人参 大根 しめじ | 牛乳 鮭の炊き込みごはん | 480kcal 19.3g |
| 9 | 月 | 牛乳 せんべい | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつま芋の豆乳煮 スープ オレンジ | 米 鶏肉 玉ねぎ コーン 玉子 さつま芋 人参 豆乳 なす ごぼう オレンジ | 牛乳 メロンパン | 525kcal 17.2g |
| 10 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豆腐と豚肉のとろとろ煮 マカロニサラダ みそ汁 | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ グリーンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 花ふ | 牛乳 肉みそのせうどん | 525kcal 21.0g |
| 11 | 水 | 牛乳 せんべい | ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 筑前煮 みそ汁 パナナ | 米 ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ビーマン 鶏肉 大根 人参 ごぼう えのき茸 チンゲン菜 パナナ | 牛乳 さつま芋ケーキ | 461kcal 15.8g |
| 12 | 木 | 牛乳 ビスケット | 豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト | うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト | 牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯) | 491kcal 19.4g |
| 13 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 カラスカレイのごまみそ焼き 大根のおかか和え チキンスープ オレンジ | 米 カラスカレイ すり胡麻 人参 大根 ビーマン 花かつお 鶏肉 玉ねぎ キャベツ オレンジ | 牛乳 ジャムレーズン蒸しパン | 452kcal 15.8g |
| 14 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨ツナサラダ すまし汁 | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ ニラ 春雨 ツナフレーク缶 人参 ソーメン カットワカメ | 牛乳 かぼちゃまんじゅう | 503kcal 17.2g |
| 17 | 火 | 牛乳 ビスケット | 《イベント給食》ふりかけご飯 おさつお月見コロッケ スパゲティサラダ みそ汁 黄桃 | 米 ふりかけ さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ プロッコリー 人参 スパゲティ 鶏肉 きゅうり ごぼう 油揚げ 黄桃 | 牛乳 米粉あずき蒸しパン | 635kcal 19.6g |
| 18 | 水 | 牛乳 せんべい | ビビンバ 白菜とわかめの和え物 スープ アップルゼリー | 米 豚肉 いら胡麻 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ 玉ねぎ なす アップルジュース 粉寒天 | 牛乳 おこめリング いももち | 445kcal 15.9g |
| 19 | 木 | 牛乳 ビスケット | ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト | 米 鮭 コーン キャベツ 鶏肉 大根 油揚げ ソーメン なめこ ヨーグルト | 牛乳 フレンチトースト | 489kcal 22.1g |
| 20 | 金 | 牛乳 せんべい | ポークカレーライス 小松菜とわかめのナムル りんご | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 小松菜 カットワカメ りんご | 牛乳 チーズ 白桃寒天 | 452kcal 16.1g |
| 21 | 土 | 牛乳 ビスケット | なすのミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ スープ | スパゲティ 玉ねぎ なす 鶏肉 かぼちゃ 人参 大根 しめじ | 牛乳 鮭の炊き込みごはん | 480kcal 19.3g |
| 24 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豆腐と豚肉のとろとろ煮 マカロニサラダ みそ汁 | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ グリーンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 花ふ | 牛乳 肉みそのせうどん | 527kcal 21.0g |
| 25 | 水 | 牛乳 せんべい | ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 筑前煮 みそ汁 オレンジ | 米 ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ビーマン 鶏肉 大根 人参 ごぼう えのき茸 チンゲン菜 オレンジ | 牛乳 さつま芋ケーキ | 458kcal 15.8g |
| 26 | 木 | 牛乳 ビスケット | 豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト | うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト | 牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯) | 491kcal 19.4g |
| 27 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 カラスカレイのごまみそ焼き 大根のおかか和え チキンスープ オレンジ | 米 カラスカレイ すり胡麻 人参 大根 ビーマン 花かつお 鶏肉 玉ねぎ キャベツ オレンジ | 牛乳 ジャムレーズン蒸しパン | 452kcal 15.8g |
| 28 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨ツナサラダ すまし汁 | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ ニラ 春雨 ツナフレーク缶 人参 ソーメン カットワカメ | 牛乳 かぼちゃまんじゅう | 503kcal 17.2g |
| 30 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁 オレンジ | 米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース 花ふ 玉子 オレンジ | 牛乳 ウエハース マカロニきなこ | 451kcal 19.6g |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



9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 | | |
| 2 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁 オレンジ | 米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース 花ふ 玉子 オレンジ | 牛乳 ウエハース マカロニきなこ | 459kcal 19.6g |
| 3 | 火 | 牛乳 ビスケット | ふりかけご飯 鶏肉と粉豆腐衣揚げ スパゲティツナサラダ みそ汁 | 米 ふりかけ 鶏肉 粉とうふ ブロッコリー スパゲティ ツナフレーク缶 人参 パセリ 玉ねぎ 油揚げ | 牛乳 米粉あずき蒸しパン | 562kcal 20.6g |
| 4 | 水 | 牛乳 せんべい | ビビンバ 白菜とわかめの和え物 スープ パナナ | 米 豚肉 いらり胡麻 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ なす ごぼう パナナ | 牛乳 おこめリング いもち | 439kcal 16.0g |
| 5 | 木 | 牛乳 ビスケット | 《イベント給食》ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト | 米 鮭 キャベツ ビーマン 人参 コーン 鶏肉 大根 油揚げ ソーメン なめこ ヨーグルト | 牛乳 フレンチトースト | 498kcal 22.4g |
| 6 | 金 | 牛乳 せんべい | ポークカレーライス もやしとわかめのナムル りんご | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 もやし カットワカメ りんご | 牛乳 鉄強化チーズ 白桃寒天 | 463kcal 16.1g |
| 7 | 土 | 牛乳 ビスケット | なすのミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ スープ | スパゲティ 玉ねぎ なす 鶏肉 かぼちゃ 人参 大根 しめじ | 牛乳 鮭の炊き込みごはん | 488kcal 19.5g |
| 9 | 月 | 牛乳 せんべい | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつま芋の豆乳煮 スープ オレンジ | 米 鶏肉 玉ねぎ コーン 玉子 さつま芋 人参 豆乳 なす ごぼう オレンジ | 牛乳 メロンパン | 533kcal 17.2g |
| 10 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豆腐と豚肉ののろのろ煮 マカロニサラダ みそ汁 | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ グリーンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 花ふ | 牛乳 肉みそのせうどん | 529kcal 21.2g |
| 11 | 水 | 牛乳 せんべい | ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 筑前煮 みそ汁 パナナ | 米 ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ビーマン 鶏肉 大根 人参 ごぼう えのき茸 チンゲン菜 パナナ | 牛乳 さつま芋ケーキ | 461kcal 15.8g |
| 12 | 木 | 牛乳 ビスケット | 豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト | うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト | 牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯) | 499kcal 19.6g |
| 13 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 カラスカレイのごまみそ焼き 大根のおかか和え チキンスープ オレンジ | 米 カラスカレイ すり胡麻 人参 大根 ビーマン 花かつお 鶏肉 玉ねぎ キャベツ オレンジ | 牛乳 ジャムレーズン蒸しパン | 463kcal 15.8g |
| 14 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨ツナサラダ すまし汁 | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ ニラ 春雨 ツナフレーク缶 人参 ソーメン カットワカメ | 牛乳 かぼちゃまんじゅう | 507kcal 17.4g |
| 17 | 火 | 牛乳 ビスケット | 《イベント給食》ふりかけご飯 おさつお月見コロッケ スパゲティサラダ みそ汁 黄桃 | 米 ふりかけ さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 スパゲティ 鶏肉 きゅうり ごぼう 油揚げ 黄桃 | 牛乳 米粉あずき蒸しパン | 639kcal 19.8g |
| 18 | 水 | 牛乳 せんべい | ビビンバ 白菜とわかめの和え物 スープ アップルゼリー | 米 豚肉 いらり胡麻 チンゲン菜 人参 玉子 白 菜 カットワカメ 玉ねぎ なす アップルジュース 粉寒天 | 牛乳 おこめリング いもち | 445kcal 15.9g |
| 19 | 木 | 牛乳 ビスケット | ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト | 米 鮭 コーン キャベツ 鶏肉 大根 油揚げ ソーメン なめこ ヨーグルト | 牛乳 フレンチトースト | 497kcal 22.3g |
| 20 | 金 | 牛乳 せんべい | ポークカレーライス もやしとわかめのナムル 小松菜とわかめのナムル りんご | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 小松菜 カットワカメ りんご | 牛乳 鉄強化チーズ 白桃寒天 | 463kcal 16.1g |
| 21 | 土 | 牛乳 ビスケット | なすのミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ スープ | スパゲティ 玉ねぎ なす 鶏肉 かぼちゃ 人参 大根 しめじ | 牛乳 鮭の炊き込みごはん | 488kcal 19.5g |
| 24 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豆腐と豚肉ののろのろ煮 マカロニサラダ みそ汁 | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ グリーンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 花ふ | 牛乳 肉みそのせうどん | 531kcal 21.2g |
| 25 | 水 | 牛乳 せんべい | ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 筑前煮 みそ汁 オレンジ | 米 ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ビーマン 鶏肉 大根 人参 ごぼう えのき茸 チンゲン菜 オレンジ | 牛乳 さつま芋ケーキ | 458kcal 15.8g |
| 26 | 木 | 牛乳 ビスケット | 豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト | うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト | 牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯) | 499kcal 19.6g |
| 27 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 カラスカレイのごまみそ焼き 大根のおかか和え チキンスープ オレンジ | 米 カラスカレイ すり胡麻 人参 大根 ビーマン 花かつお 鶏肉 玉ねぎ キャベツ オレンジ | 牛乳 ジャムレーズン蒸しパン | 463kcal 15.8g |
| 28 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨ツナサラダ すまし汁 | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ ニラ 春雨 ツナフレーク缶 人参 ソーメン カットワカメ | 牛乳 かぼちゃまんじゅう | 511kcal 17.4g |
| 30 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁 オレンジ | 米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース 花ふ 玉子 オレンジ | 牛乳 ウエハース マカロニきなこ | 459kcal 19.6g |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



9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 | ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁 オレンジ | 米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース 花ふ 玉子 オレンジ | 牛乳 ウエハース マカロニきなこ | 546kcal 23.7g |
| 3 | 火 | ふりかけご飯 鶏肉と粉豆腐衣揚げ スパゲティツナサラダ みそ汁 | 米 ふりかけ 鶏肉 粉とうふ ブロccoli スパゲティ ツナフレーク缶 人参 パセリ 玉ねぎ 油揚げ | 牛乳 米粉あずき蒸しパン | 688kcal 24.9g |
| 4 | 水 | ビビンバ 白菜とわかめの和え物 スープ パナナ | 米 豚肉 いら胡麻 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ なす ごぼう パナナ | 牛乳 おこめリング いももち | 531kcal 18.9g |
| 5 | 木 | 《イベント給食》ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト | 米 鮭 キャベツ ビーマン 人参 コーン 鶏肉 大根 油揚げ ソーメン なめこ ヨーグルト | 牛乳 フレンチトースト | 597kcal 27.3g |
| 6 | 金 | ポークカレーライス もやしとわかめのナムル りんご | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 もやし カットワカメ りんご | 牛乳 鉄強化チーズ 白桃寒天 | 548kcal 19.1g |
| 7 | 土 | なすのミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ スープ | スパゲティ 玉ねぎ なす 鶏肉 かぼちゃ 人参 大根 しめじ | 牛乳 鮭の炊き込みごはん | 584kcal 23.4g |
| 9 | 月 | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつま芋の豆乳煮 スープ オレンジ | 米 鶏肉 玉ねぎ コーン 玉子 さつま芋 人参 豆乳 なす ごぼう オレンジ | 牛乳 メロンパン | 645kcal 20.5g |
| 10 | 火 | ご飯 豆腐と豚肉のとろとろ煮 マカロニサラダ みそ汁 | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ グリーンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 花ふ | 牛乳 肉みそのせうどん | 644kcal 25.7g |
| 11 | 水 | ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 筑前煮 みそ汁 パナナ | 米 ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ チンゲン菜 ビーマン 鶏肉 大根 人参 ごぼう えのき茸 パナナ | 牛乳 さつま芋ケーキ | 560kcal 18.6g |
| 12 | 木 | 豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト | うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト | 牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯) | 598kcal 23.6g |
| 13 | 金 | ご飯 カラスカレイのごまみそ焼き 大根のおかか和え チキンスープ オレンジ | 米 カラスカレイ すり胡麻 人参 大根 ビーマン 花かつお 鶏肉 玉ねぎ キャベツ オレンジ | 牛乳 ジャムレーズン蒸しパン | 548kcal 18.6g |
| 14 | 土 | ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨ツナサラダ すまし汁 | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ ニラ 春雨 ツナフレーク缶 人参 ソーメン カットワカメ | 牛乳 かぼちゃまんじゅう | 615kcal 20.6g |
| 17 | 火 | 《イベント給食》ふりかけご飯 おさつお月見コロッケ スパゲティサラダ みそ汁 黄桃 | 米 ふりかけ さつま芋 ツナフレーク缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 スパゲティ 鶏肉 きゅうり ごぼう 油揚げ 黄桃 | 牛乳 米粉あずき蒸しパン | 791kcal 23.9g |
| 18 | 水 | ビビンバ 白菜とわかめの和え物 スープ アップルゼリー | 米 豚肉 いら胡麻 チンゲン菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ 玉ねぎ なす アップルジュース 粉寒天 | 牛乳 おこめリング いももち | 539kcal 18.8g |
| 19 | 木 | ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト | 米 鮭 コーン キャベツ 鶏肉 大根 油揚げ ソーメン なめこ ヨーグルト | 牛乳 フレンチトースト | 596kcal 27.2g |
| 20 | 金 | ポークカレーライス 小松菜とわかめのナムル りんご | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 豆乳 小松菜 カットワカメ りんご | 牛乳 鉄強化チーズ 白桃寒天 | 548kcal 19.0g |
| 21 | 土 | なすのミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ スープ | スパゲティ 玉ねぎ なす 鶏肉 かぼちゃ 人参 大根 しめじ | 牛乳 鮭の炊き込みごはん | 584kcal 23.4g |
| 24 | 火 | ご飯 豆腐と豚肉のとろとろ煮 マカロニサラダ みそ汁 | 米 豆腐 豚肉 玉ねぎ グリーンピース マカロニ きゅうり 人参 白菜 花ふ | 牛乳 肉みそのせうどん | 646kcal 25.7g |
| 25 | 水 | ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 筑前煮 みそ汁 オレンジ | 米 ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ビーマン 鶏肉 大根 人参 ごぼう えのき茸 チンゲン菜 オレンジ | 牛乳 さつま芋ケーキ | 556kcal 18.6g |
| 26 | 木 | 豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト | うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト | 牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯) | 598kcal 23.6g |
| 27 | 金 | ご飯 カラスカレイのごまみそ焼き 大根のおかか和え チキンスープ オレンジ | 米 カラスカレイ すり胡麻 人参 大根 ビーマン 花かつお 鶏肉 玉ねぎ キャベツ オレンジ | 牛乳 ジャムレーズン蒸しパン | 548kcal 18.6g |
| 28 | 土 | ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨ツナサラダ すまし汁 | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ ニラ 春雨 人参 ツナフレーク缶 ソーメン カットワカメ | 牛乳 かぼちゃまんじゅう | 615kcal 20.6g |
| 30 | 月 | ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁 オレンジ | 米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース 花ふ 玉子 オレンジ | 牛乳 ウエハース マカロニきなこ | 546kcal 23.7g |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。