

2024



11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 人参ペースト	米 人参
2	土	かゆペースト かぼちゃペースト りんごペースト	米 かぼちゃ りんご
5	火	かゆペースト さつまいペースト	米 さつまい
6	水	うどんペースト 大根ペースト	うどん 大根
7	木	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
8	金	かゆペースト じゃが芋ペースト バナナペースト	米 じゃが芋 バナナ
9	土	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
11	月	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
12	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
13	水	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
14	木	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
15	金	人参かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 人参 チンゲン菜
16	土	かゆペースト かぼちゃペースト りんごペースト	米 かぼちゃ りんご
18	月	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
19	火	かゆペースト さつまいペースト りんごペースト	米 さつまい りんご
20	水	うどんペースト 大根ペースト	うどん 大根
21	木	かゆペースト 小松菜ペースト	米 小松菜
22	金	かゆペースト じゃが芋ペースト バナナペースト	米 じゃが芋 バナナ
25	月	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
26	火	人参かゆペースト 白菜ペースト	米 人参 白菜
27	水	かゆペースト キャベツペースト	米 キャベツ
28	木	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
29	金	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
30	土	かゆペースト かぼちゃペースト りんごペースト	米 かぼちゃ りんご

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 本山 菜摘

2024



11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	金	かゆ 鮭と人参のみそ煮 鶏肉の玉子とじ煮 すまし汁	米 鮭 人参 鶏肉 チンゲン菜 卵黄 花ふ
2	土	かゆ 鶏肉と白菜のとりみ煮 かぼちゃと玉ねぎのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす りんご
5	火	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 みそ汁	米 玉ねぎ 卵黄 人参 鶏肉 さつま芋 焼ふ
6	水	豆腐と鶏肉のくたくた味噌うどん 大根と玉子のサラダ	うどん 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 大根 人参 卵黄
7	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 キャベツのだし煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 キャベツ 小松菜
8	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりのサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 きゅうり パナナ
9	土	かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 卵黄 さつま芋
11	月	かゆ カラスカレイと野菜のやわらか煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 焼ふ りんご
12	火	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ トマト 白菜 人参 卵黄 じゃが芋
13	水	かゆ 高野豆腐と鶏肉のだし煮 キャベツと人参のくたくた煮	米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参
14	木	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 じゃが芋と玉子のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 卵黄 白菜
15	金	人参かゆ 鮭と野菜のだし煮 きゅうりのサラダ 鶏汁	米 人参 鮭 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり 鶏肉 花ふ 卵黄
16	土	かゆ 鶏肉と白菜のとりみ煮 かぼちゃと玉ねぎのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす りんご
18	月	かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮 人参ときゅうりのサラダ ミルクスープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草 粉ミルク
19	火	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 みそ汁 りんご	米 玉ねぎ 卵黄 人参 鶏肉 さつま芋 焼ふ りんご
20	水	豆腐と鶏肉のくたくた味噌うどん 大根と玉子のサラダ	うどん 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 大根 人参 卵黄
21	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 キャベツのだし煮 スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 キャベツ 小松菜
22	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりのサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 きゅうり パナナ
25	月	かゆ カラスカレイと野菜のやわらか煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 焼ふ りんご
26	火	人参かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 白菜とパプリカのサラダ みそ汁	米 人参 鶏肉 玉ねぎ トマト 白菜 パプリカ 卵黄 じゃが芋
27	水	かゆ 高野豆腐と鶏肉のだし煮 キャベツと人参のくたくた煮	米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参
28	木	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 じゃが芋と玉子のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 卵黄 白菜
29	金	かゆ 鮭と人参のみそ煮 鶏肉の玉子とじ煮 すまし汁	米 鮭 人参 鶏肉 チンゲン菜 卵黄 花ふ
30	土	かゆ 鶏肉と白菜のとりみ煮 かぼちゃと玉ねぎのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす りんご

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



11月の献立



うらわボポロ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	金	かゆ 鮭と人参のみそ煮 鶏肉の玉子とじ煮 すまし汁	米 鮭 人参 鶏肉 チンゲン菜 玉子 花ふ えのき茸
2	土	かゆ 豚肉と白菜のトロみ煮 かぼちゃと玉ねぎのサラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす りんご
5	火	かゆ 野菜の玉子とじ煮 豚肉とさつまいものほっこり煮 みそ汁	米 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 さつまいも 焼ふ
6	水	豆腐と鶏肉のくたくた味噌うどん 大根と玉子のサラダ	うどん 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 大根 人参 玉子
7	木	かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 キャベツのだし煮 スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 卵黄 キャベツ えのき茸 小松菜
8	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 もやしときゅうりのサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 もやし きゅうり パナナ
9	土	かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁	米 白糸タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 さつまいも
11	月	かゆ カラスカレイと野菜のやわらか煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 カットワカメ 焼ふ りんご
12	火	かゆ 豚肉と野菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ トマト 白菜 人参 玉子 じゃが芋
13	水	かゆ 高野豆腐と鶏肉のだし煮 キャベツと人参のくたくた煮 みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし
14	木	かゆ 豚肉と野菜のトロみ煮 じゃが芋と玉子のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 玉子 白菜 カットワカメ
15	金	人参かゆ 鮭と野菜のだし煮 きゅうりのサラダ 鶏汁	米 鮭 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり 鶏肉 花ふ 卵黄
16	土	かゆ 豚肉と白菜のトロみ煮 かぼちゃと玉ねぎのサラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす りんご
18	月	かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮 人参ときゅうりのサラダ ミルクスープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草 粉ミルク
19	火	かゆ 野菜の玉子とじ煮 豚肉とさつまいものほっこり煮 みそ汁 りんご	米 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 さつまいも 焼ふ りんご
20	水	豆腐と鶏肉のくたくた味噌うどん 大根と玉子のサラダ	うどん 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 大根 人参 玉子
21	木	かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 キャベツのだし煮 スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 キャベツ えのき茸 小松菜
22	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 もやしときゅうりのサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 もやし きゅうり パナナ
25	月	かゆ カラスカレイと野菜のやわらか煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 カットワカメ 焼ふ りんご
26	火	野菜かゆ 豚肉と野菜のトマト煮 白菜とパプリカのサラダ みそ汁	米 舞茸 人参 豚肉 玉ねぎ トマト 白菜 パプリカ 玉子 じゃが芋
27	水	かゆ 高野豆腐と鶏肉のだし煮 キャベツと人参のくたくた煮 みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし
28	木	かゆ 豚肉と野菜のトロみ煮 じゃが芋と玉子のサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 玉子 白菜 カットワカメ
29	金	かゆ 鮭と人参のみそ煮 鶏肉の玉子とじ煮 すまし汁	米 鮭 人参 鶏肉 チンゲン菜 玉子 花ふ えのき茸
30	土	かゆ 豚肉と白菜のトロみ煮 かぼちゃと玉ねぎのサラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす りんご

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



11月の献立



うらわポロ保育園

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	金	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のごまみそ焼き ささみの玉子とじ煮 すまし汁 オレンジ	米 鮭 すり胡麻 人参 鶏肉 チンゲン菜 玉子 花ふ えのき茸 オレンジ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	489kcal 19.9g
2	土	牛乳 ビスケット	中華丼 かぼちゃのサラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ パセリ なす 長ねぎ りんご	牛乳 ウエハース みかん寒天	440kcal 14.6g
5	火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 厚焼き玉子 豚肉とさつま芋のおおさ炒め みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 さつま芋 粉 焼ふ 油揚げ パイン	牛乳 おからホットケーキ	519kcal 19.6g
6	水	牛乳 せんべい	マーボーうどん 大根と玉子サラダ	うどん 鶏肉 豆腐 生姜 玉ねぎ グリーンピース 大根 人参 玉子	牛乳 しらすおかかおにぎり	460kcal 19.0g
7	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとツナの炒め物 スープ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 キャベツ ツナフレーク缶 えのき茸 小松菜 ヨーグルト	牛乳 コーンパン	476kcal 18.2g
8	金	牛乳 せんべい	カレーライス もやしときゅうりのナムル パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー もやし きゅうり パナナ	牛乳 チーズスコーン	484kcal 16.7g
9	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの竜田焼き 野菜の玉子とじ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 長ねぎ さつま芋 オレンジ	牛乳 たまごチャーハン	502kcal 17.8g
11	月	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの南蛮漬け ささみと大根のマヨサラダ みそ汁 りんご	米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 カットワカメ 焼ふ りんご	牛乳 ほうれん菜のおやき風	433kcal 14.5g
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ハンバーグ 白菜のごま和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 白菜 人参 すり胡麻 玉子 じゃが芋	牛乳 手作りプリン	463kcal 19.6g
13	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 高野豆腐の肉野菜煮 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参 ひじき もやし 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 さつま芋パン	505kcal 17.3g
14	木	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ じゃが芋 玉子 白菜 カットワカメ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	497kcal 21.1g
15	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ 鶏汁 オレンジ	米 人参 すり胡麻 きゅうり コーン 鮭 チンゲン菜 玉ねぎ 鶏肉 花ふ 玉子 オレンジ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	530kcal 21.7g
16	土	牛乳 ビスケット	中華丼 かぼちゃのサラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ パセリ なす 長ねぎ りんご	牛乳 ウエハース みかん寒天	440kcal 14.6g
18	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 キャロットラペ みるくスープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ カットトマト レーズン 人参 きゅうり コーン ほうれん草 牛乳	牛乳 れんこんもち	449kcal 16.4g
19	火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 厚焼き玉子 豚肉とさつま芋のおおさ炒め みそ汁 りんご	米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 さつま芋 あおさ粉 焼ふ 油揚げ りんご	牛乳 おからホットケーキ	517kcal 19.6g
20	水	牛乳 せんべい	マーボーうどん 大根と玉子サラダ	うどん 鶏肉 豆腐 生姜 玉ねぎ グリーンピース 大根 人参 玉子	牛乳 しらすおかかおにぎり	460kcal 19.0g
21	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとツナの炒め物 スープ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 キャベツ ツナフレーク缶 えのき茸 小松菜 ヨーグルト	牛乳 コーンパン	476kcal 18.2g
22	金	牛乳 せんべい	カレーライス もやしときゅうりのナムル パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー もやし きゅうり パナナ	牛乳 チーズスコーン	484kcal 16.7g
25	月	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの南蛮漬け ささみと大根のマヨサラダ みそ汁 りんご	米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 カットワカメ 焼ふ りんご	牛乳 ほうれん菜のおやき風	433kcal 14.5g
26	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》舞茸ご飯 ハンバーグ 白菜とパプリカのごま和え みそ汁 オレンジ	米 舞茸 人参 れんこん 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 白菜 パプリカ すり胡麻 玉子 じゃが芋 オレンジ	牛乳 手作りプリン	489kcal 20.2g
27	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 高野豆腐の肉野菜煮 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参 ひじき もやし 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 さつま芋パン	505kcal 17.3g
28	木	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ じゃが芋 玉子 白菜 カットワカメ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	497kcal 21.1g
29	金	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のごまみそ焼き ささみの玉子とじ煮 すまし汁 オレンジ	米 鮭 すり胡麻 人参 鶏肉 チンゲン菜 玉子 花ふ えのき茸 オレンジ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	489kcal 19.9g
30	土	牛乳 ビスケット	中華丼 かぼちゃのサラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ パセリ なす 長ねぎ りんご	牛乳 ウエハース みかん寒天	440kcal 14.6g

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



11月の献立



うらわボロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	金	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のごまみそ焼き ささみの玉子とじ煮 すまし汁 オレンジ	米 鮭 すり胡麻 人参 鶏肉 チンゲン菜 玉子 花ふ えのき茸 オレンジ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	500kcal 19.9g
2	土	牛乳 ビスケット	中華丼 かぼちゃのサラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ パセリ なす 長ねぎ りんご	牛乳 ウエハース みかん寒天	448kcal 14.8g
5	火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 厚焼き玉子 豚肉とさつまいものあおさ炒め みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 さつまいも あおさ粉 焼ふ 油揚げ パイン	牛乳 おからホットケーキ	523kcal 19.8g
6	水	牛乳 せんべい	マーボーうどん 大根と玉子サラダ 柿	うどん 鶏肉 豆腐 生姜 玉ねぎ グリーンピース 大根 人参 玉子 柿	牛乳 しらすおかかおにぎり	460kcal 19.0g
7	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとツナの炒め物 スープ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 キャベツ ツナフレーク缶 えのき茸 小松菜 ヨーグルト	牛乳 コーンパン	484kcal 18.4g
8	金	牛乳 せんべい	カレーライス もやしときゅうりのナムル パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー もやし きゅうり パナナ	牛乳 チーズスコーン	495kcal 16.7g
9	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの竜田焼き 野菜の玉子とじ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 長ねぎ さつまいも オレンジ	牛乳 たまごチャーハン	506kcal 18.0g
11	月	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの南蛮漬け ささみと大根のマヨサラダ みそ汁 りんご	米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 カットワカメ 焼ふ りんご	牛乳 ほうれん菜のおやき風	441kcal 14.5g
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ハンバーグ 白菜のごま和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 白菜 人参 すり胡麻 玉子 じゃが芋	牛乳 手作りプリン	467kcal 19.8g
13	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 高野豆腐の肉野菜煮 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピー ス キャベツ 人参 ひじき もやし 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 さつまいもパン	505kcal 17.3g
14	木	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ じゃが芋 玉子 白菜 カットワカメ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	505kcal 21.3g
15	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ 鶏汁 オレンジ	米 人参 すり胡麻 きゅうり コーン 鮭 チンゲン菜 玉ねぎ 鶏肉 花ふ 玉子 オレンジ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	541kcal 21.7g
16	土	牛乳 ビスケット	中華丼 かぼちゃのサラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ パセリ なす 長ねぎ りんご	牛乳 ウエハース みかん寒天	448kcal 14.8g
18	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 キャロットラペ みるくスープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ カットトマト レーズン 人参 きゅうり コーン ほうれん草 牛乳	牛乳 れんこんもち	457kcal 16.4g
19	火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 厚焼き玉子 豚肉とさつまいものあおさ炒め みそ汁 りんご	米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 さつまいも あおさ粉 焼ふ 油揚げ りんご	牛乳 おからホットケーキ	521kcal 19.8g
20	水	牛乳 せんべい	マーボーうどん 大根と玉子サラダ 柿	うどん 鶏肉 豆腐 生姜 玉ねぎ グリーンピース 大根 人参 玉子 柿	牛乳 しらすおかかおにぎり	460kcal 19.0g
21	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとツナの炒め物 スープ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 キャベツ ツナフレーク缶 えのき茸 小松菜 ヨーグルト	牛乳 コーンパン	484kcal 18.4g
22	金	牛乳 せんべい	カレーライス もやしときゅうりのナムル パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー もやし きゅうり パナナ	牛乳 チーズスコーン	495kcal 16.7g
25	月	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの南蛮漬け ささみと大根のマヨサラダ みそ汁 りんご	米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 カットワカメ 焼ふ りんご	牛乳 ほうれん菜のおやき風	441kcal 14.5g
26	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》舞茸ご飯 ハンバーグ 白菜とパプリカのごま和え みそ汁 オレンジ	米 舞茸 人参 れんこん 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマ ト 白菜 パプリカ すり胡麻 玉子 じゃが芋 オレ ンジ	牛乳 手作りプリン	493kcal 20.4g
27	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 高野豆腐の肉野菜煮 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピー ス キャベツ 人参 ひじき もやし 長ねぎ ヨーグ ルト	牛乳 さつまいもパン	505kcal 17.3g
28	木	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ じゃが芋 玉子 白菜 カットワカメ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	505kcal 21.3g
29	金	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のごまみそ焼き ささみの玉子とじ煮 すまし汁 オレンジ	米 鮭 すり胡麻 人参 鶏肉 チンゲン菜 玉子 花ふ えのき茸 オレンジ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	500kcal 19.9g
30	土	牛乳 ビスケット	中華丼 かぼちゃのサラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ パセリ なす 長ねぎ りんご	牛乳 ウエハース みかん寒天	444kcal 14.8g

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



11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	金	ご飯 鮭のごまみそ焼き ささみの玉子とじ煮 すまし汁 オレンジ	米 鮭 すり胡麻 人参 鶏肉 チンゲン菜 玉子 花ふ えのき茸 オレンジ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	597kcal 24.1g
2	土	中華丼 かぼちゃのサラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ パセリ なす 長ねぎ りんご	牛乳 ウエハース みかん寒天	530kcal 17.2g
5	火	ふりかけご飯 厚焼き玉子 豚肉とさつま芋のあおさ炒め みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 さつま芋 あおさ粉 焼ふ 油揚げ パイン	牛乳 おからホットケーキ	636kcal 23.9g
6	水	マーボーうどん 大根と玉子サラダ 柿	うどん 鶏肉 豆腐 生姜 玉ねぎ グリーンピース 大根 人参 玉子 柿	牛乳 しらすおかかおにぎり	558kcal 22.9g
7	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとツナの炒め物 スープ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 キャベツ ツナフレーク缶 えのき茸 小松菜 ヨーグルト	牛乳 コーンパン	578kcal 22.0g
8	金	カレーライス もやしときゅうりのナムル パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー もやし きゅうり パナナ	牛乳 チーズスコーン	591kcal 19.9g
9	土	ご飯 白糸タラの竜田焼き 野菜の玉子とじ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 小松菜 人参 玉ねぎ 玉子 長ねぎ さつま芋 オレンジ	牛乳 たまごチャーハン	613kcal 21.5g
11	月	ご飯 カラスカレイの南蛮漬け ささみと大根のマヨサラダ みそ汁 りんご	米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 カットワカメ 焼ふ りんご	牛乳 ほうれん菜のおやき風	522kcal 16.9g
12	火	ご飯 ハンバーグ 白菜のごま和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 白菜 人 すり胡麻 玉子 じゃが芋	牛乳 手作りプリン	561kcal 23.9g
13	水	ふりかけご飯 高野豆腐の肉野菜煮 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参 ひじき もやし 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 さつま芋パン	619kcal 20.7g
14	木	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ じゃが芋 玉子 白菜 カットワカメ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	606kcal 25.9g
15	金	《イベント給食》花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ 鶏汁 オレンジ	米 人参 すり胡麻 きゅうり コーン 鮭 チンゲン菜 玉ねぎ 鶏肉 花ふ 玉子 オレンジ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	652kcal 26.5g
16	土	中華丼 かぼちゃのサラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ パセリ なす 長ねぎ りんご	牛乳 ウエハース みかん寒天	530kcal 17.2g
18	月	ご飯 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 キャロットラペ みるくスープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ カットトマト レーズン 人参 きゅうり コーン ほうれん草 牛乳	牛乳 れんこんもち	544kcal 19.5g
19	火	ふりかけご飯 厚焼き玉子 豚肉とさつま芋のあおさ炒め みそ汁 りんご	米 ふりかけ 玉ねぎ 玉子 人参 豚肉 さつま芋 あおさ粉 焼ふ 油揚げ りんご	牛乳 おからホットケーキ	633kcal 23.8g
20	水	マーボーうどん 大根と玉子サラダ 柿	うどん 鶏肉 豆腐 生姜 玉ねぎ グリーンピース 大根 人参 玉子 柿	牛乳 しらすおかかおにぎり	558kcal 22.9g
21	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとツナの炒め物 スープ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 キャベツ ツナフレーク缶 えのき茸 小松菜 ヨーグルト	牛乳 コーンパン	578kcal 22.0g
22	金	カレーライス もやしときゅうりのナムル パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー もやし きゅうり パナナ	牛乳 チーズスコーン	591kcal 19.9g
25	月	ご飯 カラスカレイの南蛮漬け ささみと大根のマヨサラダ みそ汁 りんご	米 カラスカレイ 玉ねぎ 三色ピーマン 鶏肉 大根 人参 カットワカメ 焼ふ りんご	牛乳 ほうれん菜のおやき風	522kcal 16.9g
26	火	《イベント給食》舞茸ご飯 ハンバーグ 白菜とパプリカのごま和え みそ汁 オレンジ	米 舞茸 人参 れんこん 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 白菜 パプリカ すり胡麻 玉子 じゃが芋 オレンジ	牛乳 手作りプリン	596kcal 24.6g
27	水	ふりかけご飯 高野豆腐の肉野菜煮 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参 ひじき もやし 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 さつま芋パン	619kcal 20.7g
28	木	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 パセリ じゃが芋 玉子 白菜 カットワカメ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	606kcal 25.9g
29	金	ご飯 鮭のごまみそ焼き ささみの玉子とじ煮 すまし汁 オレンジ	米 鮭 すり胡麻 人参 鶏肉 チンゲン菜 玉子 花ふ えのき茸 オレンジ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	597kcal 24.1g
30	土	中華丼 かぼちゃのサラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ パセリ なす 長ねぎ りんご	牛乳 ウエハース みかん寒天	530kcal 17.2g

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。