

2025



9月の献立



うらわぽぽ保育園

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 せんべい	ご飯 助宗タラのみそ焼き レーズンかぼちゃサラダ すまし汁 パイン	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ粉 かぼちゃ 人参 レーズン ごぼう 玉子 パイン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	454kcal 15.9g
2	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ささみカツ 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 玉子 大根 グリンピース 油揚げ さつま芋	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	487kcal 21.5g
3	水	牛乳 せんべい	ビビンバ もやしとワカメのおかか和え スープ パナナ	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 もやし カットワカメ 花かつお なす 玉ねぎ パナナ	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	445kcal 18.9g
4	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 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 あんバタートースト	494kcal 20.0g
5	金	牛乳 せんべい	ポークカレーライス もやしときゅうりのごまサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー もやし きゅうり すり胡麻 オレンジ	牛乳 手作りプリン	481kcal 18.0g
6	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 玉子と鶏肉のオイスター炒め かぼちゃと高野豆腐煮 みそ汁	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 人参 キャベツ オイスターソース 高野豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 花ふ	牛乳 コーンクリームパン	494kcal 19.9g
8	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつまサラダ ミルクスープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 さつま芋 きゅうり 大根 チンゲン菜 牛乳 りんご	牛乳 レーズンおから蒸しパン	509kcal 19.4g
9	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの南蛮漬け 白菜と豚肉のごま煮 スープ 白桃	米 助宗タラ 玉ねぎ バブリカ ビーマン 豚肉 白菜 いり胡麻 豆腐 コーン 白桃	牛乳 おこめリング いももち	425kcal 16.0g
10	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 鶏肉と大根煮 ツナ玉子サラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 玉子 玉ねぎ ツナフレーク缶 パセリ 花ふ さつま芋	牛乳 メロンパン	543kcal 19.7g
11	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 油揚げ 玉子 万能ねぎ かぼちゃ あおさ粉 ヨーグルト	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	509kcal 20.2g
12	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯 白糸タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め スープ パナナ	米 ひじき 白糸タラ にんにく 玉ねぎ なす カットトマト 鶏肉 キャベツ 人参 ごぼう もやし パナナ	牛乳 ミートトースト	460kcal 20.3g
13	土	牛乳 ビスケット	豚丼 春雨サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 春雨 きゅうり 人参 長ねぎ 油揚げ	牛乳 さつま芋ケーキ	484kcal 16.5g
15	月	休園 敬老の日				
16	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ささみカツ 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 玉子 大根 グリンピース 油揚げ さつま芋	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	488kcal 21.6g
17	水	牛乳 せんべい	ビビンバ 白菜とワカメのおかか和え スープ みかん	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ 花かつお なす 玉ねぎ みかん	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	446kcal 18.6g
18	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 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 あんバタートースト	485kcal 19.9g
19	金	牛乳 せんべい	ポークカレーライス 白菜ときゅうりのごまサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー 白菜 きゅうり すり胡麻 オレンジ	牛乳 手作りプリン	480kcal 17.7g
20	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 玉子と鶏肉のオイスター炒め かぼちゃと高野豆腐煮 みそ汁	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 人参 キャベツ オイスターソース 高野豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 花ふ	牛乳 コーンクリームパン	494kcal 19.9g
22	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつまサラダ ミルクスープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 さつま芋 きゅうり 大根 チンゲン菜 牛乳 りんご	牛乳 レーズンおから蒸しパン	509kcal 19.4g
23	火	休園 秋分の日				
24	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 鶏肉と大根煮 ツナ玉子サラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 玉子 玉ねぎ ツナフレーク缶 パセリ 花ふ さつま芋	牛乳 メロンパン	543kcal 19.7g
25	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 みかん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 万能ねぎ かぼちゃ あおさ粉 みかん	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	505kcal 19.3g
26	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯 白糸タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め スープ パナナ	米 ひじき 白糸タラ にんにく 玉ねぎ なす カットトマト 鶏肉 キャベツ 人参 ごぼう もやし パナナ	牛乳 ミートトースト	460kcal 20.3g
27	土	牛乳 ビスケット	豚丼 春雨サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 春雨 きゅうり 人参 長ねぎ 油揚げ	牛乳 さつま芋ケーキ	484kcal 16.5g
29	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのみそ焼き レーズンかぼちゃサラダ すまし汁 パイン	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ粉 かぼちゃ 人参 レーズン ごぼう 玉子 パイン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	454kcal 15.9g
30	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》さつま芋のコロコロおにぎり ささみカツ 大根と玉子サラダ りんご	米 さつま芋 いり胡麻 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 玉子 大根 人参 りんご	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	501kcal 20.5g

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。

2025



9月の献立



うらわぽぽ保育園

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 せんべい	ご飯 助宗タラのみそ焼き レーズンかぼちゃサラダ すまし汁 パイン	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ粉 かぼちゃ 人参 レーズン ごぼう 玉子 パイン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふろスク	462kcal 15.9g
2	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ささみカツ 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 玉子 大根 グリンピース 油揚げ さつま芋	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	491kcal 21.7g
3	水	牛乳 せんべい	ビビンバ もやしとワカメのおかか和え スープ パナナ	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 もやし カットワカメ 花かつお なす 玉ねぎ パナナ	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	454kcal 19.0g
4	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 ピーマン 人参 コーン 鶏肉 大根 油揚げ ソーメン えのき茸 ヨーグルト	牛乳 あんバタートースト	502kcal 20.2g
5	金	牛乳 せんべい	ポークカレーライス もやしときゅうりのごまサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー もやし きゅうり すり胡麻 オレンジ	牛乳 手作りプリン	492kcal 18.0g
6	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 玉子と鶏肉のオイスター炒め かぼちゃと高野豆腐煮 みそ汁	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 人参 キャベツ オイスターソース 高野豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 花ふ	牛乳 コーンクリームパン	498kcal 20.1g
8	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつまサラダ ミルクスープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 さつま芋 きゅうり 大根 チンゲン菜 牛乳 りんご	牛乳 レーズンおから蒸しパン	517kcal 19.4g
9	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの南蛮漬け 白菜と豚肉のごま煮 スープ 白桃	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 白菜 いり胡麻 豆腐 コーン 白桃	牛乳 おこめリング いももち	429kcal 16.2g
10	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 鶏肉と大根煮 ツナ玉子サラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 玉子 玉ねぎ ツナフレーク缶 パセリ 花ふ さつま芋	牛乳 メロンパン	552kcal 19.8g
11	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 油揚げ 玉子 万能ねぎ かぼちゃ あおさ粉 ヨーグルト	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	517kcal 20.4g
12	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯 白糸タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め スープ パナナ	米 ひじき 白糸タラ にんにく 玉ねぎ なす カットトマト 鶏肉 キャベツ 人参 ごぼう もやし パナナ	牛乳 ミートトースト	471kcal 20.3g
13	土	牛乳 ビスケット	豚丼 春雨サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 春雨 きゅうり 人参 長ねぎ 油揚げ	牛乳 さつま芋ケーキ	492kcal 16.7g
15	月	休園 敬老の日				
16	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ささみカツ 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 玉子 大根 グリンピース 油揚げ さつま芋	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	492kcal 21.8g
17	水	牛乳 せんべい	ビビンバ 白菜とワカメのおかか和え スープ みかん	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ 花かつお なす 玉ねぎ みかん	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	455kcal 18.7g
18	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 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 あんバタートースト	493kcal 20.1g
19	金	牛乳 せんべい	ポークカレーライス 白菜ときゅうりのごまサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー 白菜 きゅうり すり胡麻 オレンジ	牛乳 手作りプリン	491kcal 17.7g
20	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 玉子と鶏肉のオイスター炒め かぼちゃと高野豆腐煮 みそ汁	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 人参 キャベツ オイスターソース 高野豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 花ふ	牛乳 コーンクリームパン	498kcal 20.1g
22	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつまサラダ ミルクスープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 さつま芋 きゅうり 大根 チンゲン菜 牛乳 りんご	牛乳 レーズンおから蒸しパン	517kcal 19.4g
23	火	休園 秋分の日				
24	水	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 鶏肉と大根煮 ツナ玉子サラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 玉子 玉ねぎ ツナフレーク缶 パセリ 花ふ さつま芋	牛乳 メロンパン	552kcal 19.8g
25	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 みかん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 万能ねぎ かぼちゃ あおさ粉 みかん	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	513kcal 19.5g
26	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯 白糸タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め スープ パナナ	米 ひじき 白糸タラ にんにく 玉ねぎ なす カットトマト 鶏肉 キャベツ 人参 ごぼう もやし パナナ	牛乳 ミートトースト	471kcal 20.3g
27	土	牛乳 ビスケット	豚丼 春雨サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 春雨 きゅうり 人参 長ねぎ 油揚げ	牛乳 さつま芋ケーキ	492kcal 16.7g
29	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのみそ焼き レーズンかぼちゃサラダ すまし汁 パイン	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ粉 かぼちゃ 人参 レーズン ごぼう 玉子 パイン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふろスク	462kcal 15.9g
30	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》さつま芋のコロコロおにぎり ささみカツ 大根と玉子サラダ りんご	米 さつま芋 いり胡麻 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 玉子 大根 人参 りんご	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	505kcal 20.7g

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。

2025



9月の献立



うらわボロボロ保育園

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 助宗タラのみそ焼き レーズンかぼちゃサラダ すまし汁 パイン	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ粉 かぼちゃ 人参 レーズン ごぼう 玉子 パイン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	550kcal 18.8g
2	火	ご飯 ささみカツ 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 玉子 大根 グリンピース 油揚げ さつま芋	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	593kcal 26.4g
3	水	ビビンバ もやしとワカメのおかか和え スープ パナナ	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 もやし カットワカメ 花かつお なす 玉ねぎ パナナ	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	538kcal 22.8g
4	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 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 あんバタートースト	602kcal 24.4g
5	金	ボークカレーライス もやしときゅうりのごまサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー もやし きゅうり すり胡麻 オレンジ	牛乳 手作りプリン	586kcal 21.6g
6	土	ふりかけご飯 玉子と鶏肉のオイスター炒め かぼちゃと高野豆腐煮 みそ汁	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 人参 キャベツ オイスターソース 高野豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 花ふ	牛乳 コーンクリームパン	602kcal 24.2g
8	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつまサラダ ミルクスープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 さつま芋 きゅうり 大根 チンゲン菜 牛乳 りんご	牛乳 レーズンおから蒸しパン	624kcal 23.4g
9	火	ご飯 助宗タラの南蛮漬け 白菜と豚肉のごま煮 スープ 白桃	米 助宗タラ 玉ねぎ パプリカ ビーマン 豚肉 白菜 いり胡麻 豆腐 コーン 白桃	牛乳 おこめリング いももち	511kcal 19.1g
10	水	ふりかけご飯 鶏肉と大根煮 ツナ玉子サラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 玉子 玉ねぎ ツナフレーク缶 パセリ 花ふ さつま芋	牛乳 メロンパン	669kcal 23.8g
11	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 油揚げ 玉子 万能ねぎ かぼちゃ あおさ粉 ヨーグルト	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	623kcal 24.6g
12	金	ひじきご飯 白糸タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め スープ パナナ	米 ひじき 白糸タラ にんにく 玉ねぎ なす カットトマト 鶏肉 キャベツ 人参 ごぼう もやし パナナ	牛乳 ミートトースト	558kcal 24.6g
13	土	豚丼 春雨サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 春雨 きゅうり 人参 長ねぎ 油揚げ	牛乳 さつま芋ケーキ	589kcal 19.7g
15	月	休園 敬老の日			
16	火	ご飯 ささみカツ 大根の玉子とじ煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 玉子 大根 グリンピース 油揚げ さつま芋	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	594kcal 26.5g
17	水	ビビンバ 白菜とワカメのおかか和え スープ みかん	米 豚肉 小松菜 人参 玉子 白菜 カットワカメ 花かつお なす 玉ねぎ みかん	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	540kcal 22.4g
18	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 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 あんバタートースト	591kcal 24.3g
19	金	ボークカレーライス 白菜ときゅうりのごまサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー 白菜 きゅうり すり胡麻 オレンジ	牛乳 手作りプリン	585kcal 21.2g
20	土	ふりかけご飯 玉子と鶏肉のオイスター炒め かぼちゃと高野豆腐煮 みそ汁	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 人参 キャベツ オイスターソース 高野豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 花ふ	牛乳 コーンクリームパン	602kcal 24.3g
22	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつまサラダ ミルクスープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 さつま芋 きゅうり 大根 チンゲン菜 牛乳 りんご	牛乳 レーズンおから蒸しパン	624kcal 23.4g
23	火	休園 秋分の日			
24	水	ふりかけご飯 鶏肉と大根煮 ツナ玉子サラダ みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 玉子 玉ねぎ ツナフレーク缶 パセリ 花ふ さつま芋	牛乳 メロンパン	669kcal 23.8g
25	木	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め みかん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 万能ねぎ かぼちゃ あおさ粉 みかん	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	617kcal 23.4g
26	金	ひじきご飯 白糸タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め スープ パナナ	米 ひじき 白糸タラ にんにく 玉ねぎ なす カットトマト 鶏肉 キャベツ 人参 ごぼう もやし パナナ	牛乳 ミートトースト	558kcal 24.6g
27	土	豚丼 春雨サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 春雨 きゅうり 人参 長ねぎ 油揚げ	牛乳 さつま芋ケーキ	589kcal 19.7g
29	月	ご飯 助宗タラのみそ焼き レーズンかぼちゃサラダ すまし汁 パイン	米 助宗タラ 玉ねぎ パセリ粉 かぼちゃ 人参 レーズン ごぼう 玉子 パイン	牛乳 鉄強化チーズ カラメル風おふラスク	550kcal 18.8g
30	火	《イベント給食》さつま芋のコロコロおにぎり ささみカツ 大根と玉子サラダ りんご	米 さつま芋 いり胡麻 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 玉子 大根 人参 りんご	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	612kcal 25.0g

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。