

11月の献立



うらわポポロ保育園

			TO THE MENT OF			完了食			
	曜日	午前おやつ	昼食		F. 11	エネルギー			
日			献立名	材料	- 午後おやつ	たんぱく質			
1		牛乳			牛乳	511kcal			
	±	マンナ	春雨サラダースープ	春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ	あおさ粉巻き納豆	17. 7g			
3	月	月 休日 文化の日							
		マンナ か!	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き	米 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ 玉ねぎ コーン かぼちゃ 人参 ぶなしめじ キャベツ うどん 豚肉 大根 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 玉ねぎ りんご	牛乳	479kcal			
4	火		かぼちゃの煮もの。みそ汁		おからホットケーキ	20. 3g			
			豚肉の玉子とじうどん		牛乳	499kcal			
5	水		さつま芋サラダ りんご		そぼろチャーハン	19. 1g			
	木	牛乳		米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 おから 焼ふ 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳	482kca1			
6		マンナ	炒りおから みそ汁 ヨーグルト		コーンクリームパン	18. 9g			
		、ファ 牛乳	ポークカレーライス	 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳	牛乳 ウェハース	458kca1			
7	金	ハイハイン	もやしときゅうりのツナおかかナムル バナナ	カレールー ツナフレーク缶 もやし きゅうり	みかん寒天	15. 7g			
		4乳	で飯 高野豆腐の肉野菜煮		牛乳	557kcal			
8	±			グリンピース かぼちゃ 玉子 玉ねぎ えのき茸					
		マンナ	かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	パイン	米粉みそ蒸しパン	19.5g			
10	月	牛乳	ふりかけご飯 助宗タラの南蛮漬け	人参 すり胡麻 鶏肉 ほうれん草 焼ふ オレンジ	牛乳	467kca1			
			白菜のごまサラダ 鶏汁 オレンジ		かぼちゃプリン	21. 3g			
11	火	牛乳	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め	米 豚肉 人参 れんこん チンゲン菜 にんにく ツナフレーク缶 じゃが芋 玉ねぎ 水菜 なす 長ねぎ	牛乳	513kcal			
		マンナ	ツナじゃが煮のみそ汁	TO THE COUNTY THE THE THE COUNTY THE	マーラーカオ	18. 5g			
12	水	牛乳	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ	牛乳	460kcal			
			ひじきとキャベツの炒め物のみそ汁	人参 ひじき もやし 花ふ	チーズスコーン	18. 2g			
13	木	牛乳	スパゲティナポリタン	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 玉子 豆腐 さつま芋	牛乳	489kcal			
		マンナ	大根と玉子サラダ スープ		おこわ風炊き込みごはん	20. 5g			
14	金	牛乳	《イベント給食》花ちらし寿司	米 人参 すり胡麻 きゅうり コーン 鮭 キャベツ カットワカメ 玉ねぎ パナナ	牛乳	454kcal			
	717	ハイハイン	鮭のサクサクフライ みそ汁 バナナ		フレンチトースト	18. 9g			
15	±	牛乳	ご飯 麻婆豆腐	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 グリンピース 春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ	牛乳	510kcal			
10		マンナ	春雨サラダ スープ		あおさ粉巻き納豆	17. 7g			
17	月	牛乳	ふりかけごはん ハンバーグ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 大根 きゅうり 人参 豆腐	牛乳	491kcal			
17		ハイハイン	大根ときゅうりのサラダ スープ		さつま芋パン	16. 6g			
18	火	牛乳	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き	米 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ 玉ねぎ コーン かぼちゃ 人参 しめじ キャベツ	牛乳	477kcal			
10	^	マンナ	かぼちゃの煮もの みそ汁		おからホットケーキ	20. 2g			
10	水	牛乳	豚肉の玉子とじうどん	うどん 豚肉 大根 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 玉ねぎ	牛乳	504kcal			
19	小	ハイハイン	さつま芋サラダ		そぼろチャーハン	19. 2g			
00	_	牛乳	ご飯 白糸タラの竜田焼き	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 おから 焼ふ 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳	448kcal			
20	木	マンナ	炒りおから みそ汁 ヨーグルト		コーンクリームパン	18. 9g			
0.1	^	牛乳	ポークカレーライス	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレーク缶 もやし きゅうり 花かつお バナナ	牛乳 ウェハース	458kcal			
21	金	ハイハイン	もやしときゅうりのツナおかかナムル バナナ		みかん寒天	15. 7g			
		牛乳	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮	米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参	牛乳	557kcal			
22	±	マンナ	かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	グリンピース かぼちゃ 玉子 玉ねぎ えのき茸 パイン	米粉みそ蒸しパン	19. 5g			
				1 -					
24	月		体 園 振替休日 						
	火	牛乳	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め	米 豚肉 人参 れんこん チンゲン菜 にんにく	牛乳	514kcal			
25		マンナ	ツナじゃが煮のそ汁	ツナフレーク缶 じゃが芋 玉ねぎ キヌサヤ なす 長ねぎ	マーラーカオ	18. 5g			
		牛乳	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼		牛乳	472kca1			
26	水		ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 人参 ひじき 油揚げ 花ふ	チーズスコーン	18. 7g			
	木	牛乳	スパゲティナポリタン	フパゲッニノ 阪内 エムギ 1至 ピーン	4乳	489kcal			
27		マンナ	ヘハ・ティ・ホッテン 大根と玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 玉子 豆腐 さつま芋	おこわ風炊き込みごはん	20. 5g			
28		ー キ乳	ペイベント給食》舞茸ご飯 鮭のサクサクフライ	米 舞茸 人参 れんこん 鮭 キャベツ かぶ きゅうり いり胡麻 カットワカメ 玉ねぎ バナナ	牛乳	483kca1			
			かぶときゅうりのごまサラダ みそ汁 バナナ		イ 乳 フレンチトースト	19. 3g			
		ハイハイン 牛乳	がふこさゆうりのこまりファーみてパーハフラー ご飯 麻婆豆腐		クレンテトースト 牛乳	510kcal			
29	±			米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 グリンピース 春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ					
		マンナ	春雨サラダ スープ		あおさ粉巻き納豆 栄養士 黒	17.7g 須 ゆかり			

2025



11月の献立



うらわポポロ保育園

乳児食 昼食 エネルギ-曜日午前おやつ 午後おやつ Н 献立名 材料 たんぱく質 牛乳 ご飯 麻婆豆腐 生到 515kcal 米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 春雨 人参 小松菜 さつま芋 グリンピース 1 + 長ねぎ アスパラ 春雨サラダ スープ あおさ粉巻き納豆 17.89 3 休園 文化の日 牛乳 ご飯 ささみのあおさチーズ焼き 牛乳. 483kcal 米 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ 玉ねぎ コーン かぼちゃ 人参 ぶなしめじ キャベツ 4 火 アスパラ かぼちゃの煮もの みそ汁 おからホットケーキ 20.5g 牛乳 豚肉の玉子とじうどん 牛乳 508kcal うどん 豚肉 大根 小松菜 人参 油揚げ 玉子 5 ъk さつま芋 玉ねぎ りんご うす焼き さつま芋サラダ りんご そぼろチャーハン 19. 2g 490kcal 牛到 ご飯 白糸タラの竜田焼き 米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 おから 焼ふ 玉ねぎ ヨーグルト 牛乳. 6 木 たべっこ 炒りおから みそ汁 ヨーグルト コーンクリームパン 19.0g 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 牛乳 ポークカレーライス 牛乳 ウェハース 469kcal ツナフレー 余 ク缶 もやし 星たべよ もやしときゅうりのツナおかかナムル バナナ プレッパ きゅうり 花かつお バナナ みかん寒天 15. 7g 米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 牛乳 ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 牛乳 565kcal かぼちゃ 玉子 玉ねぎ グリンピース か えのき茸 パイン 8 土 たべっこ かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン 米粉みそ蒸しパン 19.6g ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ 牛到 ふりかけご飯 助宗タラの南蛮漬け 475kcal 牛到 三色ピーマン 白菜 人参 すり胡麻 鶏肉ほうれん草 焼ふ オレンジ 10 月 カルシウム 白菜のごまサラダ 鶏汁 オレンジ かぼちゃプリン 21. 4g 米 豚肉 人参 れんこん チンゲン菜 にんにく ツナフレーク缶 じゃが芋 玉ねぎ 水菜 なす 牛乳 ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め 牛乳 518kcal 11 火 アスパラ ツナじゃが煮 みそ汁 マーラーカオ 18. 7g 牛乳 鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼 牛乳 469kcal 米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 人参 ひじき もやし 花ふ 12 ж うす焼き ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁 チーズスコーン 18. 3g 生到 497kcal スパゲティナポリタン 生到 スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 大根 玉子 豆腐 さつま芋 人参 ピーマン 13 木 たべっこ 大根と玉子サラダ スープ おこわ風炊き込みごはん 20.7g 牛乳 《イベント給食》花ちらし寿司 牛乳 465kcal 米 人参 すり胡麻 きゅうり コーン 鮭 キャベツ カットワカメ 玉ねぎ バナナ 14 金 18.9g 星たべよ 鮭のサクサクフライ みそ汁 バナナ フレンチトースト 牛乳 ご飯 麻婆豆腐 牛乳 515kcal 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 15 + 春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ アスパラ 春雨サラダ スープ あおさ粉巻き納豆 17.8g 牛到 ふりかけごはん ハンバーグ 499kcal 牛到 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 17 月 大根 きゅうり 人参 豆腐 カルシウム 大根ときゅうりのサラダ スープ さつま芋パン 16. 6g 牛乳 ご飯 ささみのあおさチーズ焼き 米 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ 玉ねぎ コーン かぼちゃ 人参 しめじ キャベツ 牛乳 481kcal 18 火 アスパラ 20.49 かぼちゃの煮もの みそ汁 おからホットケーキ 牛乳 豚肉の玉子とじうどん 牛乳 513kcal うどん 豚肉 大根 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 玉ねぎ 柿 19 ж うす焼き さつま芋サラダ 柿 そぼろチャーハン 19.3g ご飯 白糸タラの竜田焼き 牛乳 490kcal 牛乳. 米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参 おから 焼ふ 玉ねぎ ヨーグルト 20 木 たべっこ 炒りおから みそ汁 ヨーグルト コーンクリームパン 19. 0g 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 牛乳 ポークカレーライス 牛乳 ウエハース 469kcal カレールー ツナフレーク缶 きゅうり 花かつお バナナ ツナフレーク缶 もやし 21 金 星たべよ もやしときゅうりのツナおかかナムル バナナ みかん寒天 15. 7g 米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 グリンピース かぽちゃ 玉子 玉ねぎ えのき茸 パイン 牛乳. ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 牛乳. 565kcal 22 + たべっこ かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン 米粉みそ蒸しパン 19.6g 24 月 休園 振替休日 米 豚肉 人参 れんこん チンゲン菜 にんにく ツナフレーク缶 じゃが芋 玉ねぎ キヌサヤ 牛乳 ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め 牛乳 519kcal 25 火 18.7g アスパラ ツナじゃが煮 みそ汁 マーラーカオ 牛乳 鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼 牛乳 481kcal 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 26 ъk 人参 ひじき 油揚げ 花ふ うす焼き ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁 チーズスコーン 18.8g 牛乳. スパゲティナポリタン 牛乳. 497kcal スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 玉子 豆腐 さつま芋 27 木 たべっこ 大根と玉子サラダ スープ 20.7g おこわ風炊き込みごはん 米 舞茸 人参 れんこん 鮭 キャベツ かぶ きゅうり いり胡麻 カットワカメ 玉ねぎ バナナ 牛乳 《イベント給食》舞茸ご飯 鮭のサクサクフライ 牛乳 495kcal 28 金 かぶときゅうりのごまサラダ みそ汁 バナナ 19. 3g 星たべよ フレンチトースト 牛乳 ご飯 麻婆豆腐 牛乳. 515kcal 玉ねぎ 生姜 グリンピース 鶏肉 豆腐

春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ

栄養士 黒須 ゆかり

17.8g

あおさ粉巻き納豆

春雨サラダ スープ

アスパラ

29 土

2025



11月の献立



うらわポポロ保育園 幼児食

					幼児食				
_	n33 C	昼食							
H	曜日	献立名	材料	── 午後おやつ	たんぱく質				
		ご飯 麻婆豆腐	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 グリンピース	牛乳	625kcal				
1	土	春雨サラダースープ	春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ	あおさ粉巻き納豆	21. 2g				
3	月	休園 文化の日							
4	火	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き	米 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ 玉ねぎ コーン	牛乳	583kcal				
	火	かぼちゃの煮もの みそ汁	かぼちゃ 人参 ぶなしめじ キャベツ	おからホットケーキ	24. 7g				
5	水	豚肉の玉子とじうどん	うどん 豚肉 大根 小松菜 人参 油揚げ 玉子	牛乳	611kcal				
		さつま芋サラダ りんご	さつま芋 玉ねぎ りんご	そぼろチャーハン	23. 1g				
6		ご飯 白糸タラの竜田焼き	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参	牛乳	587kcal				
		炒りおから みそ汁 ヨーグルト	おから 焼ふ 玉ねぎ ヨーグルト	コーンクリームパン	22. 8g				
7	金	ポークカレーライス	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレーク缶 もやし きゅうり	牛乳・ウェハース	556kcal				
		もやしときゅうりのツナおかかナムル バナナ	花かつお パナナ 米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参	みかん寒天	18. 5g				
8	±	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮	グリンピース かぼちゃ 玉子 玉ねぎ えのき茸	牛乳	687kcal				
		かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	パイン	米粉みそ蒸しパン	23. 6g				
10	月	ふりかけご飯 助宗タラの南蛮漬け 白菜のごまサラダ 鶏汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ 玉ねぎ 三色ピーマン 白菜 人参 すり胡麻 鶏肉 ほうれん草 焼ふ オレンジ	牛乳 かぼちゃプリン	568kcal 26. 0g				
		日来のこまりフター 鶏ボーオ レンシー ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め	米 豚肉 人参 れんこん チンゲン菜 にんにく	牛乳	629kcal				
11	火	一切 一切 一切 一切 一切 一切 一切 一切	ツナフレーク缶 じゃが芋 玉ねぎ 水菜 なす	マーラーカオ	22. 3g				
		鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼	長ねぎ	4乳	559kcal				
12	水	ひじきとキャベツの炒め物のみそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 人参 ひじき もやし 花ふ	チーズスコーン	21. 8g				
		スパゲティナポリタン	フパゲッニノの内では、1年ピーフン	牛乳	596kcal				
13	木	大根と玉子サラダースープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 玉子 豆腐 さつま芋	おこわ風炊き込みごはん	25. 0g				
		《イベント給食》花ちらし寿司	米 人参 すり胡麻 きゅうり コーン 鮭 キャベツ カットワカメ 玉ねぎ バナナ	牛乳	551kcal				
14	金	鮭のサクサクフライ みそ汁 バナナ		フレンチトースト	22. 8g				
15	±	ご飯 麻婆豆腐	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 グリンピース 春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ	牛乳	625kcal				
15		春雨サラダ スープ		あおさ粉巻き納豆	21. 2g				
17	月	ふりかけごはん ハンバーグ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 大根 きゅうり 人参 豆腐	牛乳	600kcal				
17		大根ときゅうりのサラダ スープ		さつま芋パン	19. 7g				
18	火	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き	米 鶏肉 あおさ粉 スライスチーズ 玉ねぎ コーン	牛乳	580kcal				
10	火	かぼちゃの煮もの みそ汁	かぼちゃ 人参 しめじ キャベツ	おからホットケーキ	24. 6g				
19	水	豚肉の玉子とじうどん	うどん 豚肉 大根 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 玉ねぎ 柿	牛乳	617kcal				
	٠,٠	さつま芋サラダ 柿		そぼろチャーハン	23. 2g				
20	*	ご飯 白糸タラの竜田焼き	米 白糸タラ 白菜 鶏肉 チンゲン菜 人参	牛乳	587kcal				
		炒りおから みそ汁 ヨーグルト	おから 焼ふ 玉ねぎ ヨーグルト	コーンクリームパン	22. 8g				
21	金	ポークカレーライス	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールー ツナフレーク缶 もやし きゅうり	牛乳 ウエハース	556kcal				
		もやしときゅうりのツナおかかナムル バナナ	花かつお バナナ	みかん寒天	18. 5g				
22	土	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮	米 高野豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 グリンピース かぼちゃ 玉子 玉ねぎ えのき茸	牛乳	687kcal				
		かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	パイン	米粉みそ蒸しパン	23. 6g				
24	月	休園 振替休日							
		ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め	米 豚肉 人参 れんこん チンゲン菜 にんにく	牛乳	630kca1				
25	火	ツナじゃが煮 みそ汁	ツナフレーク缶 じゃが芋 玉ねぎ キヌサヤ	マーラーカオ	22. 3g				
		鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼	なす 長ねぎ	4乳	575kcal				
26	水	ひじきとキャベツの炒め物のみそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 人参 ひじき 油揚げ 花ふ	チーズスコーン	22. 5g				
		スパゲティナポリタン			596kcal				
27	木	大根と玉子サラダ スープ	大根 玉子 豆腐 さつま芋	おこわ風炊き込みごはん	25. 0g				
0.0	_	《イベント給食》舞茸ご飯 鮭のサクサクフライ	* 舞茸 人参 れんこん 鮭 キャベツ かぶ	牛乳	590kcal				
28	金	かぶときゅうりのごまサラダ みそ汁 バナナ	木 舞耳 入参 れんこん 駐 ギャハラ かふきゅうり いり胡麻 カットワカメ 玉ねぎ バナナ	フレンチトースト	23. 3g				
29		ご飯 麻婆豆腐	 	牛乳	625kcal				
	土	春雨サラダースープ	春雨 人参 小松菜 さつま芋 長ねぎ	あおさ粉巻き納豆	21. 2g				
	•		•	•					