

2025



11月の献立



うらわボロ保育園

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		
1	土	牛乳 マンナ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	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 あおさ粉巻き納豆	511kcal 17.7g
3	月		休日 文化の日			
4	火	牛乳 マンナ	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き かぼちゃの煮もの みそ汁	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	牛乳 おからホットケーキ	479kcal 20.3g
5	水	牛乳 ハイハイ	豚肉の玉子とじうどん さつま芋サラダ りんご	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 そぼろチャーハン	499kcal 19.1g
6	木	牛乳 マンナ	ご飯 白糸タラの竜田焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	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 コーンクリームパン	482kcal 18.9g
7	金	牛乳 ハイハイ	ポークカレーライス もやしときゅうりのツナおかかナムル パナナ	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 パナナ	牛乳 ウエハース みかん寒天	458kcal 15.7g
8	土	牛乳 マンナ	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	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 パイン	牛乳 米粉みそ蒸しパン	557kcal 19.5g
10	月	牛乳 ハイハイ	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	467kcal 21.3g
11	火	牛乳 マンナ	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め ツナじゃがが煮 みそ汁	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 マラーカオ	513kcal 18.5g
12	水	牛乳 ハイハイ	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼 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 もやし 花ふ	牛乳 チーズスコーン	460kcal 18.2g
13	木	牛乳 マンナ	スパゲティナポリタン 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	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	489kcal 20.5g
14	金	牛乳 ハイハイ	《イベント給食》花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ みそ汁 パナナ	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 フレンチトースト	454kcal 18.9g
15	土	牛乳 マンナ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	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 あおさ粉巻き納豆	510kcal 17.7g
17	月	牛乳 ハイハイ	ふりかけごはん ハンバーグ 大根ときゅうりのサラダ スープ	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 さつま芋パン	491kcal 16.6g
18	火	牛乳 マンナ	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き かぼちゃの煮もの みそ汁	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 おからホットケーキ	477kcal 20.2g
19	水	牛乳 ハイハイ	豚肉の玉子とじうどん さつま芋サラダ	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 そぼろチャーハン	504kcal 19.2g
20	木	牛乳 マンナ	ご飯 白糸タラの竜田焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	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 コーンクリームパン	448kcal 18.9g
21	金	牛乳 ハイハイ	ポークカレーライス もやしときゅうりのツナおかかナムル パナナ	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 パナナ	牛乳 ウエハース みかん寒天	458kcal 15.7g
22	土	牛乳 マンナ	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	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 パイン	牛乳 米粉みそ蒸しパン	557kcal 19.5g
24	月		休園 振替休日			
25	火	牛乳 マンナ	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め ツナじゃがが煮 みそ汁	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 なす 長ねぎ	牛乳 マラーカオ	514kcal 18.5g
26	水	牛乳 ハイハイ	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼 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	牛乳 チーズスコーン	472kcal 18.7g
27	木	牛乳 マンナ	スパゲティナポリタン 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	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	489kcal 20.5g
28	金	牛乳 ハイハイ	《イベント給食》舞茸ご飯 鮭のサクサクフライ かぶときゅうりのごまサラダ みそ汁 パナナ	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 パナナ	牛乳 フレンチトースト	483kcal 19.3g
29	土	牛乳 マンナ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	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 あおさ粉巻き納豆	510kcal 17.7g

栄養士 黒須 ゆかり

都合により献立の変更がある場合があります。

2025



11月の献立



うらわぽロ保育園

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	土	牛乳 アスパラ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	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 あおさ粉巻き納豆	515kcal 17.8g
3	月	休園 文化の日				
4	火	牛乳 アスパラ	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き かぼちゃの煮もの みそ汁	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	牛乳 おからホットケーキ	483kcal 20.5g
5	水	牛乳 うす焼き	豚肉の玉子とじうどん さつま芋サラダ りんご	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 そぼろチャーハン	508kcal 19.2g
6	木	牛乳 たべっこ	ご飯 白糸タラの竜田焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	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 コーンクリームパン	490kcal 19.0g
7	金	牛乳 星たべよ	ポークカレーライス もやしときゅうりのツナおかかナムル パナナ	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 パナナ	牛乳 ウエハース みかん寒天	469kcal 15.7g
8	土	牛乳 たべっこ	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	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 パイン	牛乳 米粉みそ蒸しパン	565kcal 19.6g
10	月	牛乳 カルシウム	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	475kcal 21.4g
11	火	牛乳 アスパラ	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め ツナじゃが煮 みそ汁	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 マーラーカオ	518kcal 18.7g
12	水	牛乳 うす焼き	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼 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 もやし 花ふ	牛乳 チーズスコーン	469kcal 18.3g
13	木	牛乳 たべっこ	スパゲティナポリタン 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	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	497kcal 20.7g
14	金	牛乳 星たべよ	《イベント給食》花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ みそ汁 パナナ	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 フレンチトースト	465kcal 18.9g
15	土	牛乳 アスパラ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	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 あおさ粉巻き納豆	515kcal 17.8g
17	月	牛乳 カルシウム	ふりかけごはん ハンバーグ 大根ときゅうりのサラダ スープ	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 さつま芋パン	499kcal 16.6g
18	火	牛乳 アスパラ	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き かぼちゃの煮もの みそ汁	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 おからホットケーキ	481kcal 20.4g
19	水	牛乳 うす焼き	豚肉の玉子とじうどん さつま芋サラダ 柿	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 そぼろチャーハン	513kcal 19.3g
20	木	牛乳 たべっこ	ご飯 白糸タラの竜田焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	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 コーンクリームパン	490kcal 19.0g
21	金	牛乳 星たべよ	ポークカレーライス もやしときゅうりのツナおかかナムル パナナ	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 パナナ	牛乳 ウエハース みかん寒天	469kcal 15.7g
22	土	牛乳 たべっこ	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	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 パイン	牛乳 米粉みそ蒸しパン	565kcal 19.6g
24	月	休園 振替休日				
25	火	牛乳 アスパラ	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め ツナじゃが煮 みそ汁	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 なす 長ねぎ	牛乳 マーラーカオ	519kcal 18.7g
26	水	牛乳 うす焼き	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼 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	牛乳 チーズスコーン	481kcal 18.8g
27	木	牛乳 たべっこ	スパゲティナポリタン 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	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	497kcal 20.7g
28	金	牛乳 星たべよ	《イベント給食》舞茸ご飯 鮭のサクサクフライ かぶときゅうりのごまサラダ みそ汁 パナナ	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 パナナ	牛乳 フレンチトースト	495kcal 19.3g
29	土	牛乳 アスパラ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	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 あおさ粉巻き納豆	515kcal 17.8g

栄養士 黒須 ゆかり

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



11月の献立



うらわぽろ保育園

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	土	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	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 あおさ粉巻き納豆	625kcal 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 かぼちゃの煮もの みそ汁	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	牛乳 おからホットケーキ	583kcal 24.7g
5	水	豚肉の玉子とじうどん さつま芋サラダ りんご	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 そばろチャーハン	611kcal 23.1g
6	木	ご飯 白糸タラの竜田焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	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 コーンクリームパン	587kcal 22.8g
7	金	ポークカレーライス もやしときゅうりのツナおかかナムル パナナ	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 パナナ	牛乳 ウエハース みかん寒天	556kcal 18.5g
8	土	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	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 パイン	牛乳 米粉みそ蒸しパン	687kcal 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
11	火	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め ツナじゃが煮 みそ汁	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 マーラーカオ	629kcal 22.3g
12	水	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼 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 もやし 花ふ	牛乳 チーズスコーン	559kcal 21.8g
13	木	スパゲティナポリタン 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	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	596kcal 25.0g
14	金	《イベント給食》花ちらし寿司 鮭のサクサクフライ みそ汁 パナナ	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 フレンチトースト	551kcal 22.8g
15	土	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	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 あおさ粉巻き納豆	625kcal 21.2g
17	月	ふりかけごはん ハンバーグ 大根ときゅうりのサラダ スープ	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 さつま芋パン	600kcal 19.7g
18	火	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き かぼちゃの煮もの みそ汁	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 おからホットケーキ	580kcal 24.6g
19	水	豚肉の玉子とじうどん さつま芋サラダ 柿	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 そばろチャーハン	617kcal 23.2g
20	木	ご飯 白糸タラの竜田焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	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 コーンクリームパン	587kcal 22.8g
21	金	ポークカレーライス もやしときゅうりのツナおかかナムル パナナ	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 パナナ	牛乳 ウエハース みかん寒天	556kcal 18.5g
22	土	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 かぼちゃと玉子炒め みそ汁 パイン	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 パイン	牛乳 米粉みそ蒸しパン	687kcal 23.6g
24	月	休園 振替休日			
25	火	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め ツナじゃが煮 みそ汁	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 なす 長ねぎ	牛乳 マーラーカオ	630kcal 22.3g
26	水	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼 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	牛乳 チーズスコーン	575kcal 22.5g
27	木	スパゲティナポリタン 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	牛乳 おこわ風炊き込みごはん	596kcal 25.0g
28	金	《イベント給食》舞茸ご飯 鮭のサクサクフライ かぶときゅうりのごまサラダ みそ汁 パナナ	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 パナナ	牛乳 フレンチトースト	590kcal 23.3g
29	土	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	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 あおさ粉巻き納豆	625kcal 21.2g

栄養士 黒須 ゆかり

都合により献立の変更がある場合があります。