

2018



# 12月の献立

うらわポポロ保育園

初期 6～7ヶ月

日	曜日	午前 10時45分		午後 14時45分	
		献立名	材料	献立名	材料
1	土	かゆペースト 人参ペースト さつまいもペースト	米 人参 さつまいも	かゆペースト 豆腐ペースト 人参ペースト	米 豆腐 人参
3	月	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	かゆ・トマトペースト ブロッコリーペースト	米 トマト ブロッコリー
4	火	かゆ・大根ペースト 人参ペースト	米 大根 人参	かゆ・キャベツペースト さつまいもペースト	米 キャベツ さつまいも
5	水	かゆ・じゃが芋ペースト 豆腐ペースト	米 じゃが芋 豆腐	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	米 ほうれん草 人参
6	木	かゆペースト キャベツペースト 人参のミルク煮ペースト	米 キャベツ 人参 ミルク	かゆペースト スケソウダラ・大根ペースト	米 助宗タラ 大根
7	金	かゆペースト バナナペースト シロイトタラ・かぼちゃペースト	米 バナナ 白糸タラ かぼちゃ	かゆ・人参ペースト じゃが芋ペースト	米 人参 じゃが芋
8	土	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト	米 白菜 人参	かゆ・豆腐ペースト りんごペースト	米 豆腐 りんご
10	月	かゆペースト りんごペースト スケソウダラ・人参ペースト	米 りんご 助宗タラ 人参	かゆペースト 豆腐・かぼちゃペースト	米 豆腐 かぼちゃ
11	火	かゆペースト 白菜・人参ペースト	米 白菜 人参	かゆ・じゃが芋ペースト 人参ペースト	米 じゃが芋 人参
12	水	かゆペースト バナナペースト カラスカレイ・人参ペースト	米 バナナ カラスカレイ 人参	しらすかゆペースト 人参ペースト	米 しらす干し 人参
13	木	かゆ・人参ペースト じゃが芋ペースト	米 人参 じゃが芋	かゆペースト シロイトタラ・ほうれん草ペースト	米 白糸タラ ほうれん草
14	金	かゆ・豆腐ペースト かぼちゃペースト	米 豆腐 かぼちゃ	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト	米 白菜 人参
15	土	かゆペースト 人参ペースト さつまいもペースト	米 人参 さつまいも	かゆペースト 豆腐ペースト 人参ペースト	米 豆腐 人参
17	月	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	かゆペースト 人参ペースト ブロッコリーペースト	米 人参 ブロッコリー
18	火	かゆ・大根ペースト 人参ペースト	米 大根 人参	かゆ・キャベツペースト さつまいもペースト	米 キャベツ さつまいも
19	水	かゆ・じゃが芋ペースト 豆腐ペースト	米 じゃが芋 豆腐	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	米 ほうれん草 人参
20	木	かゆペースト キャベツペースト 人参のミルク煮ペースト	米 キャベツ 人参 ミルク	かゆペースト スケソウダラ・大根ペースト	米 助宗タラ 大根
21	金	かゆペースト シロイトタラ・かぼちゃペースト	米 白糸タラ かぼちゃ	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
22	土	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト	米 白菜 人参	かゆ・豆腐ペースト りんごペースト	米 豆腐 りんご
25	火	ほうれん草かゆペースト 人参ペースト	米 ほうれん草 人参	かゆ・じゃが芋ペースト 人参ペースト	米 じゃが芋 人参
26	水	かゆペースト カラスカレイ・人参ペースト	米 カラスカレイ 人参	しらすかゆペースト 白菜ペースト	米 しらす干し 白菜
27	木	かゆ・人参ペースト じゃが芋ペースト	米 人参 じゃが芋	かゆ・人参ペースト シロイトタラ・ほうれん草ペースト	米 人参 白糸タラ ほうれん草
28	金	かゆ・豆腐ペースト りんごペースト	米 豆腐 りんご	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト	米 白菜 人参

都合により献立の変更がある場合があります。

2018



## 12月の献立

うらわポロ保育園

中期 8~9ヶ月

日	曜日	午前 10時45分		午後 14時45分	
		献立名	材料	献立名	材料
1	土	かゆ さつま芋サラダ 鶏ささみと野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつま芋 きゅうり	かゆ みそ汁 玉ねぎのやわらか煮 秋鮭と小松菜のくたくた煮	米 秋鮭 小松菜 人参 玉ねぎ キャベツ 豆腐
3	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 キャベツサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク キャベツ りんご	かゆ みそ汁 白菜とトマトのサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 人参 ブロッコリー 白菜 トマト 玉ねぎ
4	火	かゆ みそ汁 大根と人参のだし煮 豚肉と玉ねぎのミルク煮	米 豚肉 玉ねぎ ミルク 大根 人参 卵黄 花ふ	かゆ みそ汁 さつま芋のマッシュ 黄金カレイとチンゲン菜のくたくた煮	米 黄金カレイ チンゲン菜 パプリカ赤 さつま芋 キャベツ
5	水	かゆ みそ汁 豆腐と豚肉のとろとろ煮 秋鮭と小松菜のくたくた煮	米 秋鮭 小松菜 豆腐 豚肉 人参 じゃが芋	かゆ みそ汁 ほうれん草のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ	米 卵黄 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 かぶ
6	木	かゆ みるくスープ 鶏肉と玉ねぎやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ 卵黄 人参 ミルク	かゆ みそ汁 チンゲン菜と大根のだし煮 スケソウタラのトマト煮	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト チンゲン菜 大根 豚肉 白菜 人参
7	金	かゆ すまし汁 バナナ 白糸タラと野菜の玉子とじ 高野豆腐のここと煮	米 白糸タラ 卵黄 ブロッコリー バナナ 高野豆腐 パプリカ 人参 焼きふ かぼちゃ	かゆ じゃが芋と人参のマッシュ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参
8	土	かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ	米 豚肉 玉ねぎ 卵黄 白菜 人参	かゆ すまし汁 鶏ささみとキャベツのだし煮 黄金カレイと人参のやわらか煮 りんご	米 黄金カレイ 人参 りんご 鶏肉 キャベツ ピーマン 豆腐
10	月	かゆ みそ汁 りんご 助宗タラとほうれん草のくたくた煮	米 助宗タラ ほうれん草 人参 花ふ 玉ねぎ りんご	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 豆腐と豚肉のやわらか煮	米 豆腐 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 白菜
11	火	かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮	米 鶏肉 白菜 かぶ 人参 ブロッコリー	かゆ みそ汁 豚肉と野菜の玉子とじ	米 卵黄 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 人参 じゃが芋
12	水	かゆ みそ汁 バナナ カラスカレイのトマト煮 豆腐と野菜の玉子とじ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 小松菜 人参 卵黄 玉ねぎ バナナ	かゆ すまし汁 鶏肉と野菜の煮物	米 鶏肉 白菜 人参 かぶ
13	木	かゆ みそ汁 サラダ じゃが芋キャベツのほくほく煮	米 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 焼きふ	かゆ ほうれん草の玉子とじ 白糸タラと大根のだし煮	米 白糸タラ 大根 卵黄 ほうれん草 人参
14	金	かゆ かぼちゃのマッシュ 野菜と豆腐の玉子とじ	米 玉ねぎ 豆腐 卵黄 チンゲン菜 人参 かぼちゃ	かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 豚肉と白菜のくたくた煮	米 豚肉 白菜 人参 きゅうり かぶ
15	土	かゆ さつま芋サラダ 鶏ささみと野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつま芋 きゅうり	かゆ みそ汁 玉ねぎのやわらか煮 秋鮭と小松菜のくたくた煮	米 秋鮭 小松菜 人参 玉ねぎ キャベツ 豆腐
17	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 キャベツのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク キャベツ りんご	かゆ みそ汁 白菜とトマトのサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 人参 ブロッコリー 白菜 トマト 玉ねぎ
18	火	かゆ みそ汁 大根と人参のだし煮 豚肉と玉ねぎのミルク煮	米 豚肉 玉ねぎ ミルク 大根 人参 卵黄 花ふ	かゆ みそ汁 さつま芋のマッシュ 黄金カレイとチンゲン菜のくたくた煮	米 黄金カレイ チンゲン菜 パプリカ赤 さつま芋 キャベツ
19	水	かゆ みそ汁 豆腐と豚肉のとろとろ煮 秋鮭と小松菜のくたくた煮	米 秋鮭 小松菜 豆腐 豚肉 人参 じゃが芋	かゆ みそ汁 ほうれん草のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 かぶ
20	木	かゆ みるくスープ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ 卵黄 人参 ミルク	かゆ みそ汁 スケソウタラのトマト煮 チンゲン菜の大根のだし煮	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト チンゲン菜 大根 豚肉 白菜 人参
21	金	かゆ すまし汁 かぼちゃのマッシュ 白糸タラと野菜の玉子とじ	米 白糸タラ 卵黄 ブロッコリー パプリカ かぼちゃ 焼きふ かぶ	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 じゃが芋と人参のマッシュ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参
22	土	かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ	米 豚肉 玉ねぎ 卵黄 白菜 人参	かゆ すまし汁 鶏ささみとキャベツのだし煮 黄金カレイと人参のやわらか煮 りんご	米 黄金カレイ 人参 りんご 鶏肉 キャベツ ピーマン 豆腐
25	火	ほうれん草がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 ほうれん草 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン	かゆ みそ汁 豚肉と野菜の玉子とじ	米 卵黄 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 人参 じゃが芋
26	水	かゆ みそ汁 カラスカレイのトマト煮 豆腐と野菜の玉子とじ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 小松菜 人参 卵黄 玉ねぎ	かゆ すまし汁 鶏肉と野菜の煮物 白菜としらすのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 しらす干し かぶ
27	木	かゆ みそ汁 サラダ じゃが芋キャベツのほくほく煮	米 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 焼きふ	かゆ ほうれん草の玉子とじ 白糸タラと大根のだし煮	米 白糸タラ 大根 卵黄 ほうれん草 人参
28	金	かゆ スープ かぼちゃのマッシュ 野菜と豆腐の玉子とじ りんご	米 玉ねぎ 豆腐 卵黄 りんご チンゲン菜 人参 かぼちゃ 大根	かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 豚肉と白菜のくたくた煮	米 豚肉 白菜 人参 きゅうり かぶ

都合により献立の変更がある場合もあります

2018



# 12月の献立

うらわぽぽぽ保育園

後期 10~11ヶ月

日	曜日	午前 10時45分		午後 14時45分	
		献立名	材料	献立名	材料
1	土	かゆ さつま芋サラダ 鶏ささみと野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつま芋 きゅうり	かゆ みそ汁 鶏レバーのやわらか煮 秋鮭と小松菜のくたくた煮	米 秋鮭 小松菜 人参 鶏レバー 玉ねぎ キャベツ 豆腐
3	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 キャベツとわかめのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク キャベツ ワカメ りんご	かゆ みそ汁 白菜とトマトのサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 人参 ブロッコリー 白菜 トマト 玉ねぎ
4	火	かゆ みそ汁 大根と人参のだし煮 豚肉と玉ねぎのミルク煮	米 豚肉 玉ねぎ ミルク 大根 人参 玉子 花ふ	かゆ みそ汁 大豆とさつま芋のマッシュ 黄金カレイとチンゲン菜のくたくた煮	米 黄金カレイ チンゲン菜 大豆 パプリカ赤 さつま芋 キャベツ えのき茸
5	水	かゆ みそ汁 豆腐と豚肉のとろとろ煮 秋鮭と小松菜のくたくた煮	米 秋鮭 小松菜 豆腐 豚肉 人参 じゃが芋 ワカメ	かゆ みそ汁 もやしとほうれん草のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 かぶ
6	木	かゆ みるくスープ 鶏肉と玉ねぎやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ 玉子 人参 ミルク	かゆ みそ汁 チンゲン菜と大根のだし煮 スケソウタラのトマト煮	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト チンゲン菜 大根 豚肉 白菜 人参
7	金	かゆ すまし汁 バナナ 白糸タラと野菜の玉子とじ 高野豆腐のここと煮	米 白糸タラ 玉子 ブロッコリー バナナ 高野豆腐 パプリカ もやし 人参 焼きふ かぼちゃ	かゆ じゃが芋と人参のマッシュ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参
8	土	かゆ みそ汁 豚肉と野菜の玉子とじ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 しめじ	かゆ すまし汁 鶏ささみとキャベツのだし煮 黄金カレイと人参のやわらか煮 りんご	米 黄金カレイ 人参 りんご 鶏肉 キャベツ ピーマン 豆腐
10	月	かゆ みそ汁 りんご 助宗タラとほうれん草のくたくた煮	米 助宗タラ ほうれん草 人参 花ふ 玉ねぎ りんご	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 豆腐と豚肉のやわらか煮	米 豆腐 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 白菜
11	火	かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮	米 鶏肉 白菜 かぶ 人参 ブロッコリー	かゆ みそ汁 豚肉と野菜の玉子とじ	米 玉子 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 人参 じゃが芋 しめじ
12	水	かゆ みそ汁 バナナ カラスカレイのトマト煮 豆腐と野菜の玉子とじ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 小松菜 人参 玉子 玉ねぎ 舞茸 バナナ	かゆ すまし汁 もやしとわかめのしらすサラダ 鶏肉と野菜の煮物	米 鶏肉 白菜 人参 かぶ もやし ワカメ しらす干し
13	木	かゆ みそ汁 大豆サラダ じゃが芋キャベツのほくほく煮	米 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 大豆 きゅうり 人参 焼きふ	かゆ ほうれん草の玉子とじ 白糸タラと大根のだし煮	米 白糸タラ 大根 玉子 ほうれん草 人参
14	金	かゆ スープ かぼちゃのマッシュ 野菜と豆腐の玉子とじ	米 もやし えのき茸 玉ねぎ 豆腐 玉子 チンゲン菜 ワカメ 人参 かぼちゃ	かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 豚肉と白菜のくたくた煮	米 豚肉 白菜 人参 きゅうり かぶ しめじ
15	土	かゆ さつま芋サラダ 鶏ささみと野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつま芋 きゅうり	かゆ みそ汁 鶏レバーのやわらか煮 秋鮭と小松菜のくたくた煮	米 秋鮭 小松菜 人参 鶏レバー 玉ねぎ キャベツ 豆腐
17	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 キャベツとわかめのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク キャベツ ワカメ りんご	かゆ みそ汁 白菜とトマトのサラダ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 人参 ブロッコリー 白菜 トマト 玉ねぎ
18	火	かゆ みそ汁 大根と人参のだし煮 豚肉と玉ねぎのミルク煮	米 豚肉 玉ねぎ ミルク 大根 人参 玉子 花ふ	かゆ みそ汁 大豆とさつま芋のマッシュ 黄金カレイとチンゲン菜のくたくた煮	米 黄金カレイ チンゲン菜 えのき茸 パプリカ赤 大豆 さつま芋 キャベツ
19	水	かゆ みそ汁 豆腐と豚肉のとろとろ煮 秋鮭と小松菜のくたくた煮	米 秋鮭 小松菜 豆腐 豚肉 人参 じゃが芋 ワカメ	かゆ みそ汁 もやしとほうれん草のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ	米 鶏肉 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 かぶ
20	木	かゆ みるくスープ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ 玉子 人参 ミルク	かゆ みそ汁 スケソウタラのトマト煮 チンゲン菜の大根のだし煮	米 助宗タラ 玉ねぎ トマト チンゲン菜 大根 豚肉 白菜 人参
21	金	かゆ すまし汁 かぼちゃのマッシュ 白糸タラと野菜の玉子とじ	米 白糸タラ 玉子 ブロッコリー パプリカ かぼちゃ 焼きふ かぶ	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 じゃが芋と人参のマッシュ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参
22	土	かゆ みそ汁 豚肉と野菜の玉子とじ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 白菜 人参 しめじ	かゆ すまし汁 鶏ささみとキャベツのだし煮 黄金カレイと人参のやわらか煮 りんご	米 黄金カレイ 人参 りんご 鶏肉 キャベツ ピーマン 豆腐
25	火	ほうれん草がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 ほうれん草 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン	かゆ みそ汁 豚肉と野菜の玉子とじ	米 玉子 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 人参 じゃが芋 しめじ
26	水	かゆ みそ汁 カラスカレイのトマト煮 豆腐と野菜の玉子とじ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 小松菜 人参 玉子 玉ねぎ 舞茸	かゆ すまし汁 鶏肉と野菜の煮物 白菜とわかめのしらすサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ しらす干し かぶ
27	木	かゆ みそ汁 大豆サラダ じゃが芋キャベツのほくほく煮	米 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 大豆 きゅうり 人参 焼きふ	かゆ ほうれん草の玉子とじ 白糸タラと大根のだし煮	米 白糸タラ 大根 玉子 ほうれん草 人参
28	金	かゆ スープ かぼちゃのマッシュ 野菜と豆腐の玉子とじ りんご	米 玉ねぎ 豆腐 玉子 りんご チンゲン菜 人参 かぼちゃ 大根 えのき茸	かゆ みそ汁 きゅうりのサラダ 豚肉と白菜のくたくた煮	米 豚肉 白菜 人参 きゅうり かぶ しめじ

都合により献立の変更がある場合もあります

2018



## 12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		
1	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 すまし汁 鶏ささみの甘辛炒め さつまいもサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつまいも きゅうり 油揚げ 長ねぎ	牛乳 ごま金平お焼き	510kcal 17.6g
3	月	牛乳 せんべい	カレーライス キャベツとツナのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 キャベツ ワカメ ツナフレーク りんご	牛乳 おとうふドーナッツ	496kcal 15.1g
4	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根のくず煮	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマトパック 大根 人参 枝豆 玉子 花ふ	牛乳 カルシウムウエハース 洋なし寒天	419kcal 14.0g
5	水	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 秋鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の旨煮	米 秋鮭 小松菜 白すりごま 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 グリンピース じゃが芋 ワカメ ヨーグルト	牛乳 黄桃 ミルク風味食パン	468kcal 19.2g
6	木	牛乳 ビスケット	スパゲッティナポリタン キャベツとごぼうの玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ごぼう 玉子 人参 コーン 牛乳	牛乳 りんごケーキ	443kcal 15.4g
7	金	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 パナナ 白糸タラのフライ 高野豆腐ともやしのサラダ	米 白糸タラ 玉子 パン粉 パプリカ ブロッコリー パナナ 高野豆腐 もやし 人参 きゅうり 焼きふ かぼちゃ	牛乳 のり巻き(ツナ)	495kcal 17.6g
8	土	牛乳 ビスケット	あぶ玉丼 みそ汁 白菜のおかか和え ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 油揚げ 玉子 万能ねぎ 白菜 人参 花かつお しめじ ごぼう ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのきなこま回子	433kcal 17.5g
10	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 りんご 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮	米 助宗タラ ほうれん草 人参 切干大根 素干しエビ 枝豆 花ふ 玉ねぎ りんご	牛乳 カルシウムクッキー フルーチェ(ピーチ)	372kcal 13.7g
11	火	牛乳 ビスケット	おかか混ぜご飯 冬野菜のごろごろポトフ マカロニサラダ みかん《冬メニュー》	米 花かつお 色いりごま 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 ブロッコリー マカロニ きゅうり コーン みかん	牛乳 チーズパン	475kcal 17.4g
12	水	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 パナナ カラスカレイのムニエル 豆腐の玉子とじ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 小松菜 人参 玉子 玉ねぎ 舞茸 バナナ	牛乳 鉄強化りんごゼリー 大学芋	443kcal 16.7g
13	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ お豆のころころサラダ	米 じゃが芋 玉ねぎ ツナフレーク パン粉 キャベツ 大豆 きゅうり 人参 焼きふ 長ねぎ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	506kcal 16.1g
14	金	牛乳 せんべい	ご飯 スープ みかん かぼちゃのオムレツ 豆腐とわかめのじゃこ煮	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 チンゲン菜 豆腐 ちりめん干し 人参 ワカメ もやし えのき茸 みかん	牛乳 米粉のパンケーキ	463kcal 17.1g
15	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 すまし汁 鶏ささみの甘辛炒め さつまいもサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつまいも きゅうり 油揚げ 長ねぎ	牛乳 ごま金平お焼き	510kcal 17.6g
17	月	牛乳 せんべい	カレーライス キャベツとツナのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 キャベツ ワカメ ツナフレーク りんご	牛乳 おとうふドーナッツ	496kcal 15.1g
18	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根のくず煮	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマトパック 大根 人参 枝豆 玉子 花ふ	牛乳 カルシウムウエハース 洋なし寒天	419kcal 14.0g
19	水	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 秋鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の旨煮	米 秋鮭 小松菜 白すりごま 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 グリンピース じゃが芋 ワカメ ヨーグルト	牛乳 黄桃 ミルク風味食パン	468kcal 19.2g
20	木	牛乳 ビスケット	スパゲッティナポリタン キャベツのごぼうの玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ごぼう 玉子 人参 コーン 牛乳	牛乳 りんごケーキ	443kcal 15.4g
21	金	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 オレンジ《冬至メニュー》 白糸タラのフライ 冬至かぼちゃ	米 白糸タラ 玉子 パン粉 パプリカ ブロッコリー かぼちゃ 茹小豆 焼きふ かぶ ネーブル	牛乳 のり巻き(ツナ)	491kcal 16.1g
22	土	牛乳 ビスケット	あぶ玉丼 みそ汁 白菜のおかか和え ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 油揚げ 玉子 万能ねぎ 白菜 人参 花かつお しめじ ごぼう ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのきなこま回子	433kcal 17.5g
25	火	牛乳 せんべい	クリスマスツリーライス 黄桃《クリスマスメニュー》 ローストチキン インゲンとマカロニのサラダ	米 ウインナー コーン ほうれん草 星ポテト 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 インゲン マカロニ 黄桃	牛乳 チーズケーキ	528kcal 16.1g
26	水	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイのムニエル 豆腐の玉子とじ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 小松菜 人参 玉子 玉ねぎ 舞茸 ネーブル	牛乳 鉄強化りんごゼリー 大学芋	440kcal 16.7g
27	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ お豆のころころサラダ	米 じゃが芋 玉ねぎ ツナフレーク パン粉 キャベツ 大豆 きゅうり 人参 焼きふ 長ねぎ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	506kcal 16.1g
28	金	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ りんご かぼちゃのオムレツ 豆腐とわかめのじゃこ煮	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 チンゲン菜 豆腐 ちりめん干し 人参 ワカメ 大根 えのき茸 りんご	牛乳 米粉のパンケーキ	467kcal 16.9g

都合により献立の変更がある場合もあります。

2018



## 12月の献立

うらわポポロ保育園

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		
1	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 すまし汁 鶏ささみの甘辛炒め さつま芋サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつま芋 きゅうり 油揚げ 長ねぎ	牛乳 ごま金平お焼き	510kcal 17.6g
3	月	牛乳 せんべい	カレーライス キャベツとツナのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 キャベツ ワカメ ツナフレーク りんご	牛乳 おとうふドーナッツ	496kcal 15.1g
4	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根のくず煮	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマトパック 大根 人参 枝豆 玉子 花ふ	牛乳 カルシウムウエハース 洋なし寒天	419kcal 14.0g
5	水	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 秋鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の旨煮	米 秋鮭 小松菜 白すりごま 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 グリンピース じゃが芋 ワカメ ヨーグルト	牛乳 黄桃 ミルク風味食パン	468kcal 19.2g
6	木	牛乳 ビスケット	スパゲッティナポリタン キャベツとごぼうの玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ごぼう 玉子 人参 コーン 牛乳	牛乳 りんごケーキ	443kcal 15.4g
7	金	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 パナナ 白糸タラのフライ 高野豆腐ともやしのサラダ	米 白糸タラ 玉子 パン粉 パプリカ フロッコリー パナナ 高野豆腐 もやし 人参 きゅうり 焼きふ かぼちゃ	牛乳 のり巻き(ツナ)	495kcal 17.6g
8	土	牛乳 ビスケット	あぶ玉丼 みそ汁 白菜のおかか和え ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 油揚げ 玉子 万能ねぎ 白菜 人参 花かつお しめじ ごぼう ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのきなこごま団子	433kcal 17.5g
10	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 みそ汁 りんご 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮	米 助宗タラ ほうれん草 人参 切干大根 素干しエビ 枝豆 花ふ 玉ねぎ りんご	牛乳 カルシウムクッキー フルーチェ(ピーチ)	372kcal 13.7g
11	火	牛乳 ビスケット	おかか混ぜご飯 冬野菜のごろごろポトフ マカロニサラダ みかん《冬メニュー》	米 花かつお 色いりごま 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 フロッコリー マカロニ きゅうり コーン みかん	牛乳 チーズパン	475kcal 17.4g
12	水	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 パナナ カラスカレイのムニエル 豆腐の玉子とじ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 小松菜 人参 玉子 玉ねぎ 舞茸 パナナ	牛乳 鉄強化りんごゼリー 大学芋	443kcal 16.7g
13	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ お豆のころころサラダ	米 じゃが芋 玉ねぎ ツナフレーク パン粉 キャベツ 大豆 きゅうり 人参 焼きふ 長ねぎ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	506kcal 16.1g
14	金	牛乳 せんべい	ご飯 スープ みかん かぼちゃのオムレツ 豆腐とわかめのじゃこ煮	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 チンゲン菜 豆腐 ちりめん干し 人参 ワカメ もやし えのき草 みかん	牛乳 米粉のパンケーキ	463kcal 17.1g
15	土	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 すまし汁 鶏ささみの甘辛炒め さつま芋サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつま芋 きゅうり 油揚げ 長ねぎ	牛乳 ごま金平お焼き	510kcal 17.6g
17	月	牛乳 せんべい	カレーライス キャベツとツナのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 キャベツ ワカメ ツナフレーク りんご	牛乳 おとうふドーナッツ	496kcal 15.1g
18	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根のくず煮	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマトパック 大根 人参 枝豆 玉子 花ふ	牛乳 カルシウムウエハース 洋なし寒天	419kcal 14.0g
19	水	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 秋鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の旨煮	米 秋鮭 小松菜 白すりごま 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 グリンピース じゃが芋 ワカメ ヨーグルト	牛乳 黄桃 ミルク風味食パン	468kcal 19.2g
20	木	牛乳 ビスケット	スパゲッティナポリタン キャベツのごぼうの玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ごぼう 玉子 人参 コーン 牛乳	牛乳 りんごケーキ	443kcal 15.4g
21	金	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 オレンジ《冬至メニュー》 白糸タラのフライ 冬至かぼちゃ	米 白糸タラ 玉子 パン粉 パプリカ フロッコリー かぼちゃ 茹小豆 焼きふ かぶ ネーブル	牛乳 のり巻き(ツナ)	491kcal 16.1g
22	土	牛乳 ビスケット	あぶ玉丼 みそ汁 白菜のおかか和え ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 油揚げ 玉子 万能ねぎ 白菜 人参 花かつお しめじ ごぼう ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのきなこごま団子	433kcal 17.5g
25	火	牛乳 せんべい	クリスマスツリーライス 黄桃《クリスマスメニュー》 ローストチキン インゲンとマカロニのサラダ	米 ウインナー コーン ほうれん草 星ポテト 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 インゲン マカロニ 黄桃	牛乳 チーズケーキ	528kcal 16.1g
26	水	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイのムニエル 豆腐の玉子とじ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 小松菜 人参 玉子 玉ねぎ 舞茸 ネーブル	牛乳 鉄強化りんごゼリー 大学芋	440kcal 16.7g
27	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ お豆のころころサラダ	米 じゃが芋 玉ねぎ ツナフレーク パン粉 キャベツ 大豆 きゅうり 人参 焼きふ 長ねぎ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	506kcal 16.1g
28	金	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ りんご かぼちゃのオムレツ 豆腐とわかめのじゃこ煮	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 チンゲン菜 豆腐 ちりめん干し 人参 ワカメ 大根 えのき草 りんご	牛乳 米粉のパンケーキ	467kcal 16.9g

都合により献立の変更がある場合があります。

2018



## 12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	土	ふりかけご飯 すまし汁 鶏ささみの甘辛炒め さつま芋サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつま芋 きゅうり 油揚げ 長ねぎ	牛乳 ごま金平お焼き	680kcal 23.4g
3	月	カレーライス キャベツとツナのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 キャベツ ワカメ ツナフレーク りんご	牛乳 おとうふドーナツ	661kcal 20.1g
4	火	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根のくず煮	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマトパック 大根 人参 枝豆 玉子 花ふ	牛乳 カルシウムウエハース 洋なし寒天	559kcal 18.7g
5	水	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 秋鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の旨煮	米 秋鮭 小松菜 白すりごま 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 グリンピース じゃが芋 ワカメ ヨーグルト	牛乳 黄桃 ミルク風味食パン	624kcal 25.6g
6	木	スパゲッティナポリタン キャベツとごぼうの玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ごぼう 玉子 人参 コーン 牛乳	牛乳 りんごケーキ	591kcal 20.5g
7	金	ご飯 すまし汁 パナナ 白糸タラのフライ 高野豆腐ともやしのサラダ	米 白糸タラ 玉子 パン粉 パプリカ ブロッコリー パナナ 高野豆腐 もやし 人参 きゅうり 焼きふ かぼちゃ	牛乳 のり巻き(ツナ)	660kcal 23.4g
8	土	あぶ玉丼 みそ汁 白菜のおかか和え ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 油揚げ 玉子 万能ねぎ 白菜 人参 花かつお しめじ ごぼう ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのきなこごま団子	577kcal 23.3g
10	月	ふりかけご飯 みそ汁 りんご 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮	米 助宗タラ ほうれん草 人参 切干大根 素干しエビ 枝豆 花ふ 玉ねぎ りんご	牛乳 カルシウムクッキー フルーチェ(ピーチ)	496kcal 18.2g
11	火	おかか混ぜご飯 冬野菜のごろごろポトフ マカロニサラダ みかん《冬メニュー》	米 花かつお 色いりごま 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 ブロッコリー マカロニ きゅうり コーン みかん	牛乳 チーズパン	633kcal 23.2g
12	水	ご飯 みそ汁 パナナ カラスカレイのムニエル 豆腐の玉子とじ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 小松菜 人参 玉子 玉ねぎ 舞茸 パナナ	牛乳 鉄強化りんごゼリー 大学芋	590kcal 22.3g
13	木	ご飯 みそ汁 ポテトコロケ お豆のころころサラダ	米 じゃが芋 玉ねぎ ツナフレーク パン粉 キャベツ 大豆 きゅうり 人参 焼きふ 長ねぎ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	675kcal 21.5g
14	金	ご飯 スープ みかん かぼちゃのオムレツ 豆腐とわかめのじゃこ煮	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 チンゲン菜 豆腐 ちりめん干し 人参 ワカメ もやし えのき草 みかん	牛乳 米粉のパンケーキ	617kcal 22.8g
15	土	ふりかけご飯 すまし汁 鶏ささみの甘辛炒め さつま芋サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつま芋 きゅうり 油揚げ 長ねぎ	牛乳 ごま金平お焼き	680kcal 23.4g
17	月	カレーライス キャベツとツナのサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 キャベツ ワカメ ツナフレーク りんご	牛乳 おとうふドーナツ	661kcal 20.1g
18	火	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根のくず煮	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマトパック 大根 人参 枝豆 玉子 花ふ	牛乳 カルシウムウエハース 洋なし寒天	559kcal 18.7g
19	水	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 秋鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の旨煮	米 秋鮭 小松菜 白すりごま 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 グリンピース じゃが芋 ワカメ ヨーグルト	牛乳 黄桃 ミルク風味食パン	624kcal 25.6g
20	木	スパゲッティナポリタン キャベツのごぼうの玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ごぼう 玉子 人参 コーン 牛乳	牛乳 りんごケーキ	591kcal 20.5g
21	金	ご飯 すまし汁 オレンジ《冬至メニュー》 白糸タラのフライ 冬至かぼちゃ	米 白糸タラ 玉子 パン粉 パプリカ ブロッコリー かぼちゃ 茹小豆 焼きふ かぶ ネーブル	牛乳 のり巻き(ツナ)	655kcal 21.4g
22	土	あぶ玉丼 みそ汁 白菜のおかか和え ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 油揚げ 玉子 万能ねぎ 白菜 人参 花かつお しめじ ごぼう ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのきなこごま団子	577kcal 23.3g
25	火	クリスマスツリーライス 黄桃《クリスマスメニュー》 ローストチキン インゲンとマカロニのサラダ	米 ウインナー コーン ほうれん草 星ポテト 鶏肉 玉ねぎ にんにく 人参 インゲン マカロニ 黄桃	牛乳 チーズケーキ	704kcal 21.5g
26	水	ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイのムニエル 豆腐の玉子とじ	米 カラスカレイ トマト 豆腐 小松菜 人参 玉子 玉ねぎ 舞茸 ネーブル	牛乳 鉄強化りんごゼリー 大学芋	587kcal 22.3g
27	木	ご飯 みそ汁 ポテトコロケ お豆のころころサラダ	米 じゃが芋 玉ねぎ ツナフレーク パン粉 キャベツ 大豆 きゅうり 人参 焼きふ 長ねぎ	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	675kcal 21.5g
28	金	ご飯 スープ りんご かぼちゃのオムレツ 豆腐とわかめのじゃこ煮	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 チンゲン菜 豆腐 ちりめん干し 人参 ワカメ 大根 えのき草 りんご	牛乳 米粉のパンケーキ	623kcal 22.5g