

2021



12月の献立


 とろぽぽ保育園
後期 10～11ヶ月

日	曜日	献立名		屋食	
				材料	
1	水	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮 みそ汁		米 助宗タラ チンゲン菜 キャベツ 鶏肉 人参 玉子	
2	木	かゆ 豚肉の玉子とじ煮 豆腐としめじのだし煮 すまし汁		米 豚肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 人参 しめじ ソーメン	
3	金	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 もやしとわかめのサラダ みそ汁 りんご		米 白糸タラ キャベツ もやし 人参 ワカメ 玉ねぎ りんご	
4	土	かゆ 豚肉のやわらか煮 豆腐ときゅうりのサラダ ミルクスープ		米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ 粉ミルク	
6	月	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁		米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋 きゅうり インゲン	
7	火	かゆ じゃが芋のトマト煮 豚肉と小松菜のくたくた煮 みそ汁		米 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 豚肉 小松菜 人参 えのき草 ワカメ	
8	水	くたくたかき玉そうめん かぼちやのサラダ		ソーメン 鶏肉 白菜 人参 玉子 かぼちや	
9	木	かゆ 鮭と小松菜のくたくた煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁		米 鮭 小松菜 豚肉 人参 玉ねぎ 焼ふ	
10	金	かゆ 鶏肉と冬野菜のコトコト煮 バナナ		米 鶏肉 白菜 かぶ 人参 ブロッコリー れんこん バナナ	
11	土	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 鶏肉と豆腐のとりと煮 スープ		米 玉ねぎ 玉子 鶏肉 豆腐 人参 えのき草 キャベツ ワカメ	
13	月	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 小松菜と玉子のサラダ りんご		米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 小松菜 玉子 りんご	
14	火	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁		米 鶏肉 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ 花ふ	
15	水	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮 みそ汁		米 助宗タラ チンゲン菜 キャベツ 鶏肉 人参 玉子	
16	木	かゆ 豚肉の玉子とじ煮 豆腐としめじのだし煮 すまし汁		米 豚肉 玉ねぎ 玉子 豆腐 人参 しめじ ソーメン	
17	金	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 もやしとわかめのサラダ みそ汁 りんご		米 白糸タラ キャベツ もやし 人参 ワカメ 玉ねぎ りんご	
18	土	かゆ 豚肉のやわらか煮 豆腐ときゅうりのサラダ ミルクスープ		米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちや 粉ミルク	
20	月	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁		米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋 きゅうり インゲン	
21	火	かゆ じゃが芋のトマト煮 豚肉と小松菜のくたくた煮 みそ汁		米 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 豚肉 小松菜 人参 えのき草 ワカメ	
22	水	くたくたかき玉そうめん かぼちやのサラダ		ソーメン 鶏肉 白菜 人参 玉子 かぼちや	
23	木	かゆ 鮭と小松菜のくたくた煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁		米 鮭 小松菜 豚肉 人参 玉ねぎ 焼ふ	
24	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 じゃが芋とブロッコリーのサラダ スープ りんご		米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 白菜 りんご	
25	土	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 鶏肉と豆腐のとりと煮 スープ		米 玉ねぎ 玉子 鶏肉 豆腐 人参 えのき草 キャベツ ワカメ	
27	月	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 小松菜と玉子のサラダ りんご		米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク 小松菜 玉子 りんご	
28	火	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 大根とアスパラのサラダ みそ汁		米 鶏肉 人参 大根 アスパラ 玉ねぎ 花ふ	

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 柴田あや

2021



12月の献立



とろポポロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	献立名		食食	材料	午後おやつ		エネルギーたんぱく質
1	水	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの漬け焼き 鶏肉とキャベツのくたくた煮	みそ汁 みかん	米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 長ねぎ みかん	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	牛乳 440kcal 18.5g		
2	木	牛乳 ビスケット	豚玉井 豆腐の煮物 すまし汁 ヨーグルト		米 豚肉 玉ねぎ 玉子 枝豆 豆腐 人参 しめじ ソーメン ねぎ ヨーグルト	牛乳 小豆 いろいろ	牛乳 525kcal 21.4g		
3	金	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラのサクサクフライ もやしとわかめの中巻和え	みそ汁 りんご	米 白糸タラ キャベツ もやし 人参 ワカメ 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳 みかん ミルカ風味食パン	牛乳 482kcal 15.8g		
4	土	牛乳 ビスケット	スパゲティイナポリタン みるくスープ	お豆腐サラダ	スパゲティイ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ コーン 牛乳	牛乳 中華おこわ風味きんぴら	牛乳 499kcal 18.4g		
6	月	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけご飯 さつま芋サラダ	鶏ささみの野菜炒め みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋 きゅうり 長ねぎ インゲン	牛乳 パイン みるくくずもち	牛乳 470kcal 18.9g		
7	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ポテトコロッケ 豚と小松菜のサラダ	みそ汁	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 豚肉 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ	牛乳 人参おから蒸しパン	牛乳 530kcal 16.4g		
8	水	牛乳 せんべい	鶏肉と玉子のあったかそうめん かぼちゃのごまがらめ ヨーグルト		ソーメン 鶏肉 白菜 油揚げ 人参 玉子 ねぎ かぼちゃ いり胡麻 ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 ふりかけおにぎり	牛乳 517kcal 19.6g		
9	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の揚げ煮 切干大根煮	みそ汁 オレンジ	米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ 焼ふ オレンジ	牛乳 さつま芋まんじゅう	牛乳 501kcal 17.7g		
10	金	牛乳 せんべい	おかか湿せご飯 冬野菜のごろごろポトフ ワカニニサラダ バナナ	【イベント献立】	米 花かつお 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 ブロッコリー ワカニ コーン グリンピース バナナ	牛乳 ヨーグルトパン	牛乳 517kcal 17.3g		
11	土	牛乳 ビスケット	ご飯 スクランブルエッグ 豆腐のそぼろあんかけ	スープ オレンジ	米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参 えのき茸 キャベツ ワカメ オレンジ	牛乳 アツツルゼリー 鉄カルウエハース	牛乳 449kcal 16.9g		
13	月	牛乳 せんべい	ポーケカレール 小松菜と玉子のごまサラダ	りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレー 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご	牛乳 お豆腐にんじんドーナツ	牛乳 527kcal 16.9g		
14	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけご飯 大根のワヨサラダ	チキンのバターソテー みそ汁	米 鶏肉 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ 花ふ	牛乳 米粉のパンケーキ	牛乳 496kcal 17.0g		
15	水	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの漬け焼き 鶏肉とキャベツのくたくた煮	みそ汁 みかん	米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 長ねぎ みかん	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	牛乳 440kcal 18.5g		
16	木	牛乳 ビスケット	豚玉井 豆腐の煮物 すまし汁 ヨーグルト		米 豚肉 玉ねぎ 玉子 枝豆 豆腐 人参 しめじ ソーメン ねぎ ヨーグルト	牛乳 小豆 いろいろ	牛乳 525kcal 21.4g		
18	土	牛乳 ビスケット	スパゲティイナポリタン みるくスープ	お豆腐サラダ	スパゲティイ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ コーン 牛乳	牛乳 人参おから蒸しパン	牛乳 499kcal 18.4g		
20	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 鶏ささみの野菜炒め さつま芋サラダ	みそ汁	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 豚肉 小松菜 人参 えのき茸 ワカメ	牛乳 スティック野菜 ふりかけおにぎり	牛乳 498kcal 19.3g		
21	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ポテトコロッケ 豚と小松菜のサラダ	みそ汁	米 花かつお ウインナー グリンピース 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー コーン 白菜 長ねぎ りんご	牛乳 チーズケーキ	牛乳 512kcal 16.4g		
22	水	牛乳 せんべい	鶏肉と玉子のあったかそうめん ヨーグルト	【イベント献立】	米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参 えのき茸 キャベツ ワカメ オレンジ	牛乳 アツツルゼリー 鉄カルウエハース	牛乳 449kcal 16.9g		
23	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の揚げ煮 切干大根煮	みそ汁 オレンジ	米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参 焼ふ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 さつま芋まんじゅう	牛乳 501kcal 17.7g		
24	金	牛乳 せんべい	トナカイライオン ローストチキン ポテトサラダ スープ	りんご	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 枝豆 豆腐 人参 しめじ ソーメン ねぎ ヨーグルト	牛乳 チーズケーキ	牛乳 512kcal 16.4g		
25	土	牛乳 ビスケット	ご飯 スクランブルエッグ 豆腐のそぼろあんかけ	スープ オレンジ	米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参 えのき茸 キャベツ ワカメ オレンジ	牛乳 お豆腐にんじんドーナツ	牛乳 527kcal 16.9g		
27	月	牛乳 せんべい	ポーケカレール 小松菜と玉子のごまサラダ	りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレー 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご	牛乳 米粉のパンケーキ	牛乳 496kcal 17.2g		
28	火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 チキンのバターソテー 大根のワヨサラダ	みそ汁	米 鶏肉 人参 大根 アスパラ 玉ねぎ 花ふ	牛乳 米粉のパンケーキ	牛乳 496kcal 17.2g		

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 柴田あや

2021



12月の献立



とろぽろ保育園

幼児食

日	曜日	献立名		屋食	材料	午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名		屋食			
1	水	ご飯 助宗タラの漬け焼き 鶏肉とキャベツのくたくた煮	みそ汁 みかん	米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 キヤベツ 人参 玉子 長ねぎ みかん	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	521kcal 22. 2g	
2	木	豚玉井 豆腐の煮物 すまし汁 ヨーグルト		米 豚肉 玉ねぎ 玉子 枝豆 豆腐 人参 しめじ ソーメン ねぎ ヨーグルト	牛乳 小豆 いろいろ	638kcal 25. 9g	
3	金	ご飯 白糸タラのサクサクフライ もやしとわかめの中華和え	みそ汁 りんご	米 白糸タラ キヤベツ もやし 人参 ワカメ 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳 みかん ミルク風味食パン	577kcal 18. 4g	
4	土	スパゲティナポリタン みるくスーパ	お豆腐サラダ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ コーン 牛乳	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	605kcal 22. 1g	
6	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ささみの野菜炒め さつま芋サラダ みそ汁		米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋 きゅうり 長ねぎ インゲン	牛乳 パイン みるくくずもち	570kcal 22. 7g	
7	火	ご飯 ポテトコロッケ 豚と小松菜のサラダ みそ汁		米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 豚肉 小松菜 人参 えのき草 ワカメ	牛乳 人参おから蒸しパン	640kcal 19. 3g	
8	水	鶏肉と玉子のあつたかそうめん かぼちゃのごまがらめ ヨーグルト		ソーメン 鶏肉 白菜 油揚げ 人参 玉子 ねぎ かぼちゃ いり胡麻 ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 ふりかけおにぎり	623kcal 23. 7g	
9	木	ご飯 鮭の揚げ煮 切干大根煮 みそ汁 オレンジ		米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ 焼ふ オレンジ	牛乳 さつま芋まんじゅう	606kcal 21. 0g	
10	金	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 バナナ 《イベント献立》		米 花かつお 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 フロッキー マカロニ コーン グリンピース バナナ	牛乳 ヨーグルトパン	624kcal 20. 4g	
11	土	ご飯 スクランブルエッグ 豆腐のそぼろあんかけ スーパ オレンジ		米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参 えのき草 キヤベツ ワカメ オレンジ	牛乳 アツタルゼリー 鉄カルウエハース	538kcal 20. 0g	
13	月	ポーケカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ りんご		米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご	牛乳 お豆腐にんじんドーナツ	691kcal 22. 4g	
14	火	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンのバターソテー 大根のマヨサラダ みそ汁		米 鶏肉 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ 花ふ	牛乳 米粉のパンケーキ	594kcal 20. 1g	
15	水	ご飯 助宗タラの漬け焼き 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 みかん		米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 キヤベツ 人参 玉子 長ねぎ みかん	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	521kcal 22. 2g	
16	木	豚玉井 豆腐の煮物 すまし汁 ヨーグルト		米 豚肉 玉ねぎ 玉子 枝豆 豆腐 人参 しめじ ソーメン ねぎ ヨーグルト	牛乳 小豆 いろいろ	638kcal 25. 9g	
18	土	ご飯 白糸タラのサクサクフライ もやしとわかめの中華和え みそ汁 りんご		米 白糸タラ キヤベツ もやし 人参 ワカメ 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳 みかん ミルク風味食パン	577kcal 18. 4g	
20	月	スパゲティナポリタン お豆腐サラダ みるくスーパ		スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐 きゅうり パプリカ かぼちゃ コーン 牛乳	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	605kcal 22. 1g	
21	火	ふりかけご飯 鶏ささみの野菜炒め さつま芋サラダ みそ汁		米 鶏肉 ほうれん草 人参 さつま芋 きゅうり 長ねぎ インゲン	牛乳 パイン みるくくずもち	572kcal 23. 0g	
22	水	ご飯 ポテトコロッケ 豚と小松菜のサラダ みそ汁		米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 豚肉 小松菜 人参 えのき草 ワカメ	牛乳 人参おから蒸しパン	640kcal 19. 3g	
23	木	鶏肉と玉子のあつたかそうめん 冬至かぼちゃ ヨーグルト 《イベント献立》		ソーメン 鶏肉 白菜 油揚げ 人参 玉子 ねぎ かぼちゃ 小豆 ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 ふりかけおにぎり	598kcal 23. 2g	
24	金	ご飯 鮭の揚げ煮 切干大根煮 みそ汁 オレンジ		米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参 焼ふ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 さつま芋まんじゅう	606kcal 21. 0g	
25	土	トナカイライス ローストチキン ポテトサラダ スーパ りんご 《イベント献立》		米 花かつお ウインナー グリンピース 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 じゃが芋 フロッキー コーン 白菜 長ねぎ りんご	牛乳 チーズケーキ	663kcal 21. 5g	
27	月	ご飯 スクランブルエッグ 豆腐のそぼろあんかけ スーパ オレンジ		米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参 えのき草 キヤベツ ワカメ オレンジ	牛乳 アツタルゼリー 鉄カルウエハース	538kcal 20. 0g	
28	火	ポーケカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ りんご ふりかけご飯 チキンのバターソテー 大根のマヨサラダ みそ汁		米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご	牛乳 お豆腐にんじんドーナツ	691kcal 22. 4g	
				米 鶏肉 人参 大根 アスパラ 玉ねぎ 花ふ	牛乳 米粉のパンケーキ	595kcal 20. 4g	

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 柴田あや