

2021



12月の献立


 とろぽろ保育園
後期 10～11ヶ月

日	曜日	献立名		昼食	
		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 鶏肉と豆腐のとり煮 スープ りんご	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	昼食	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	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 みかん	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華和え	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 ミルク風味食パン	482kcal 15.8g
4	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン みるくスープ	お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ 豆腐 きゅうり バジリカ かぼちゃ コーン 牛乳	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	499kcal 18.4g
6	月	牛乳 せんべい	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	470kcal 18.9g
7	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ポテトコロツケ 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	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	517kcal 19.6g
9	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の揚げ煮 みそ汁 オレンジ		米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ ほうろく オレンジ	牛乳 さつま芋まんじゅう	501kcal 17.7g
10	金	牛乳 せんべい	おかか混ぜご飯 冬野菜のごろごろポトフ ワカメニサラダ 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 ワカメ コーン グリンピース バナナ	牛乳 ヨーグルトパン	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 えのき草 キャベツ ワカメ オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルウエハース	449kcal 16.9g
13	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス 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 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご	牛乳 お豆腐にんじんだーナツ	527kcal 16.9g
14	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンのバターソテー		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	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	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	525kcal 21.4g
18	土	牛乳 ビスケット	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	482kcal 15.8g
20	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 鶏ささみの野菜炒め		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	472kcal 19.1g
21	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ポテトコロツケ 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	530kcal 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】	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	498kcal 19.3g
23	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の揚げ煮 みそ汁 オレンジ		米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参 ほうろく 玉ねぎ オレンジ	牛乳 さつま芋まんじゅう	501kcal 17.7g
24	金	牛乳 せんべい	トナカイライス ローズトチキン		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	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 えのき草 キャベツ ワカメ オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルウエハース	449kcal 16.9g
27	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス 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 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご	牛乳 お豆腐にんじんだーナツ	527kcal 16.9g
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		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	496kcal 17.2g

都合により献立の変更がある場合があります。

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		午後おやつ		エネルギー たんぱく質
				材料				
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	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 みるくスープ	お豆腐サラダ	スパゲッティ 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 みるくくすもち	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 ツナツレーク 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	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 スライツク野菜 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 フロッコリー 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	538kcal 20. 0g		
13	月	ポークカレーライス 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 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご	牛乳 お豆腐にんじんソーナツ	691kcal 22. 4g		
14	火	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンのバターソーテー 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	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		
17	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 ミルク風味食パン	577kcal 18. 4g		
18	土	スパゲティナポリタン お豆腐サラダ みるくスープ		スパゲッティ 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		
20	月	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 みるくくすもち	572kcal 23. 0g		
21	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 ツナツレーク 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	640kcal 19. 3g		
22	水	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 スライツク野菜 ふりかけおにぎり	598kcal 23. 2g		
23	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 焼ふ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 さつま芋まんじゅう	606kcal 21. 0g		
24	金	トナカイライス ローストチキン ポテトサラダ スープ りんご 《イベント献立》		米 花かつお ラインナー グリンピース 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 じゃが芋 フロッコリー コーン 白菜 長ねぎ りんご	牛乳 チーズケーキ	663kcal 21. 5g		
25	土	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	538kcal 20. 0g		
27	月	ポークカレーライス 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 小松菜 玉子 いり胡麻 りんご	牛乳 お豆腐にんじんソーナツ	691kcal 22. 4g		
28	火	ふりかけご飯 チキンのバターソーテー 大根のマヨサラダ 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	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