

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	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 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	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 玉ねぎ
8	水	くたくたかき玉そうめん かぼちゃのサラダ	ソーメン 鶏肉 白菜 人参 玉子 かぼちゃ
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 鶏肉 白菜 かん バナナ
11	土	かゆ 玉ねぎの玉子とじ煮 鶏肉と豆腐のころろ煮 スー	米 玉ねぎ 玉子 鶏肉 豆腐 人参 えのき草 キャベツ 玉ねぎ
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 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	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
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 玉ねぎ
22	水	くたくたかき玉そうめん かぼちゃのサラダ	ソーメン 鶏肉 白菜 人参 玉子 かぼちゃ
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 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 鶏肉と豆腐のころろ煮 スー	米 玉ねぎ 玉子 鶏肉 豆腐 人参 えのき草 キャベツ 玉ねぎ
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があります。

栄養士 柴田あや

2021



12月の献立

 乳児食
 とろろポロ保育園


日曜日	午前おやつ	献立名	材料	午後おやつ	エネルギーたんぱく質
1	水	牛乳 ご飯 助宗タラの漬け焼き 鶏肉とキヤベツのくたくた煮 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 牛乳 かぼちゃ茶巾	440kcal 18.5g
2	木	牛乳 豚玉丼 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 牛乳 小豆ういろう	525kcal 21.4g
3	金	牛乳 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 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳 みかん ミルク風味食パン	482kcal 15.8g
4	土	牛乳 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 牛乳 おこわ風炊き込みごはん	499kcal 18.4g
6	月	牛乳 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 イネン	牛乳 パイン みるくくずもち	470kcal 18.9g
7	火	牛乳 ご飯 ポトコロッケ 豚と小松菜のサラダ みそ汁	米 じゃが芋 ツナシレーク 玉ねぎ トマト 豚肉 小松菜 人参 えのき茸 玉ねぎ	牛乳 牛乳 人参おから蒸しパン	530kcal 16.4g
8	水	牛乳 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 スライツ野菜 ふりかけおにぎり	517kcal 19.6g
9	木	牛乳 ご飯 鯉の揚げ煮 切干大根煮 みそ汁 オレンジ	米 鯉 小松菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ 焼ふ オレンジ	牛乳 牛乳 さつま芋まんじゅう	501kcal 17.7g
10	金	牛乳 おかか混ぜご飯 冬野菜のころろポトフ アカニコサラダ 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 牛乳 ヨーグルトパン	517kcal 17.3g
11	土	牛乳 ご飯 スクランジエツク 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 キヤベツ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 ツッパルゼリー 鉄カルウエハース	449kcal 16.9g
13	月	牛乳 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 牛乳 お豆腐にんじんソーヤ	527kcal 16.9g
14	火	牛乳 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 米粉のパンケーキ	牛乳 牛乳 米粉のパンケーキ	496kcal 17.0g
15	水	牛乳 ご飯 助宗タラの漬け焼き 鶏肉とキヤベツのくたくた煮 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	440kcal 18.5g
16	木	牛乳 豚玉丼 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 牛乳 小豆ういろう	525kcal 21.4g
18	土	牛乳 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 牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	499kcal 18.4g
20	月	牛乳 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 イネン	牛乳 パイン みるくくずもち	472kcal 19.1g
21	火	牛乳 ご飯 ポトコロッケ 豚と小松菜のサラダ みそ汁	米 じゃが芋 ツナシレーク 玉ねぎ トマト 豚肉 小松菜 人参 えのき茸 玉ねぎ	牛乳 牛乳 人参おから蒸しパン	530kcal 16.4g
22	水	牛乳 鶏肉と玉子のあったかそうめん 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 スライツ野菜 ふりかけおにぎり	498kcal 19.3g
23	木	牛乳 ご飯 鯉の揚げ煮 切干大根煮 みそ汁 オレンジ	米 鯉 小松菜 切干大根 豚肉 人参 焼ふ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 牛乳 さつま芋まんじゅう	501kcal 17.7g
24	金	牛乳 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 人参 ツナ 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 牛乳 チーズケーキ	512kcal 16.4g
25	土	牛乳 ご飯 スクランジエツク 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 キヤベツ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 ツッパルゼリー 鉄カルウエハース	449kcal 16.9g
27	月	牛乳 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 牛乳 お豆腐にんじんソーヤ	527kcal 16.9g
28	火	牛乳 ビスケット 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 米粉のパンケーキ	牛乳 牛乳 17.2g	496kcal

都合により献立の変更がある場合があります。

2021



12月の献立

とろろ保育園

幼児食



日						日
曜	風食					曜
日						日

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	521kcal	22.2g
2	木	豚玉丼 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 みかん	577kcal	18.4g
3	金	ご飯 白糸タラのササガコライ 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 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳 人参おから煮しパン	640kcal	19.3g
4	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	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 長ねぎ インゲン	牛乳 パイン	570kcal	22.7g
7	火	ご飯 ポタコロッケ 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 えのき草 玉ねぎ	牛乳	640kcal	19.3g
8	水	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	623kcal	23.7g
9	木	ご飯 鮭の揚げ煮 切干大根煮 みそ汁 オレシジ	米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ 焼ふ オレシジ	牛乳	606kcal	21.0g
10	金	おかか混ぜご飯 冬野菜のごころポトフ マカロニサラダ パナナ (イベント献立)	米 花かつお 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 パナナ	牛乳	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 オレシジ	米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参 えのき草 キャベツ 玉ねぎ オレシジ	牛乳 ツナツレーク	538kcal	20.0g
13	月	ポーカレライス 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	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 キャベツ 人参 玉子 長ねぎ みかん	牛乳 かぼちゃ茶巾	521kcal	22.2g
16	木	豚玉丼 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	638kcal	25.9g
17	金	ご飯 白糸タラのササガコライ 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 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳 みかん	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	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 パイン	572kcal	23.0g
21	火	ご飯 ポタコロッケ 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 えのき草 玉ねぎ	牛乳	640kcal	19.3g
22	水	鶏肉と玉子のあったかそうめん 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	598kcal	23.2g
23	木	ご飯 鮭の揚げ煮 切干大根煮 みそ汁 オレシジ	米 鮭 小松菜 切干大根 豚肉 人参 焼ふ 玉ねぎ オレシジ	牛乳	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	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 オレシジ	米 玉子 玉ねぎ パセリ 豆腐 鶏肉 人参 えのき草 キャベツ 玉ねぎ オレシジ	牛乳 ツナツレーク	538kcal	20.0g
27	月	ポーカレライス 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	691kcal	22.4g
28	火	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 マヨネーズ 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