

2023


 とろぽろ保育園  
 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	水	ご飯 助宗タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ あおさ粉 人参 油揚げ 粉豆腐 鶏肉 かぼちゃ パナナ チンゲン菜 えのき茸	牛乳 マカロニきな粉 鉄分強化チーズ	568kcal 21.7g
2	木	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 白菜の玉子サラダ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 白菜 玉子 長ねぎ キャベツ	牛乳 不知火 おふレンチトースト	567kcal 21.3g
3	金	いなり寿司 かぼちゃのおかか煮 すまし汁 オレンジ <b>《イベント献立》</b>	米 玉子 人参 きぬさや かぼちゃ 鶏肉 花かつお もやし 小松菜 オレンジ 油揚げ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	605kcal 22.8g
4	土	ご飯 助宗タラの竜田焼き お豆腐サラダ みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 豆腐 水菜 パプリカ さつまいも ごぼう ヨーグルト	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化チーズふりかけおにぎり	587kcal 23.0g
6	月	納豆ご飯 肉野菜のごま炒め 白菜とコーンのだし煮 みそ汁	米 納豆 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ 人参 白菜 インゲン コーン 豆腐 ごぼう	牛乳 小松菜ケーキ	588kcal 22.4g
7	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根 ワカメ りんご	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	602kcal 19.9g
8	水	鶏うどん さつまいもサラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 もやし 人参 油揚げ 長ねぎ さつまいも きゅうり ヨーグルト	牛乳 ピラフおにぎり	581kcal 26.9g
9	木	ひじきご飯 鮭のみそ焼き りんご 豚肉と大根の煮物 すまし汁	米 ひじき 人参 鮭 玉ねぎ コーン 豚肉 大根 ほうれん草 花麩 しめじ りんご	牛乳 粉豆腐のドーナッツ	593kcal 21.2g
10	金	鉄分強化ふりかけご飯 スープ パナナ 挽肉入りオムレット 春野菜とパプリカのサラダ	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 アスパラ パプリカ 人参 長ねぎ パナナ	牛乳 きんぴらおやき	562kcal 22.3g
11	土	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ カレーパウダー キャベツ 大根 マカロニ きゅうり コーン ワカメ りんご	牛乳 みかん寒天 鉄カルウエハース	629kcal 26.2g
13	月	スパゲッティナポリタン じゃが芋と玉子のごまサラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり 玉子 いら胡麻 小松菜 牛乳	牛乳 そばろチャーハン	632kcal 20.7g
14	火	ホワイトデー☆クリームライス 不知火 白菜の彩りサラダ <b>《イベント献立》</b>	米 人参 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 トマト コーン クリームシチューミクス グリンピース 白菜 アスパラ 不知火	牛乳 りんごケーキ	620kcal 19.0g
15	水	ご飯 助宗タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ あおさ粉 人参 油揚げ 粉豆腐 鶏肉 かぼちゃ パナナ チンゲン菜 えのき茸	牛乳 マカロニきな粉 鉄分強化チーズ	568kcal 21.7g
16	木	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 白菜の玉子サラダ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 白菜 玉子 長ねぎ キャベツ	牛乳 不知火 おふレンチトースト	567kcal 21.3g
17	金	ご飯 チキンのバターソテー かぼちゃのおかか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 油揚げ 花かつお もやし 小松菜 オレンジ	牛乳 桃と米粉の小豆ケーキ	608kcal 20.7g
18	土	ご飯 助宗タラの竜田焼き お豆腐サラダ みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ 玉ねぎ チンゲン菜 豆腐 水菜 パプリカ さつまいも ごぼう ヨーグルト	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化チーズふりかけおにぎり	587kcal 23.0g
20	月	納豆ご飯 肉野菜のごま炒め 白菜とコーンのだし煮 みそ汁	米 納豆 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ 人参 白菜 インゲン コーン 豆腐 ごぼう	牛乳 小松菜ケーキ	588kcal 22.4g
22	水	鶏うどん さつまいもサラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 人参 油揚げ 長ねぎ さつまいも 芋 きゅうり オレンジ 玉ねぎ	牛乳 ピラフおにぎり	591kcal 27.4g
23	木	ひじきご飯 鮭のみそ焼き りんご 豚肉と大根の煮物 すまし汁	米 ひじき 人参 鮭 玉ねぎ コーン 豚肉 大根 ほうれん草 花麩 しめじ りんご	牛乳 粉豆腐のドーナッツ	584kcal 19.9g
24	金	鉄分強化ふりかけご飯 スープ パナナ 挽肉入りオムレット 春野菜とパプリカのサラダ	米 ふりかけ 玉子 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 アスパラ パプリカ 人参 長ねぎ パナナ	牛乳 きんぴらおやき	562kcal 22.3g
25	土	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 りんご	米 白糸タラ カレーパウダー キャベツ 大根 マカロニ きゅうり コーン ワカメ りんご	牛乳 みかん寒天 鉄カルウエハース	629kcal 26.2g
27	月	スパゲッティナポリタン じゃが芋と玉子のごまサラダ みるくスープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり 玉子 いら胡麻 小松菜 牛乳	牛乳 そばろチャーハン	632kcal 20.7g
28	火	ご飯 キャベツのクリームシチュー 白菜の彩りサラダ 不知火	米 人参 鶏肉 玉ねぎ 牛乳 トマト コーン クリームシチューミクス グリンピース 白菜 キャベツ 不知火	牛乳 りんごケーキ	611kcal 19.1g
29	水	ご飯 助宗タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 鶏汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ あおさ粉 人参 油揚げ 粉豆腐 鶏肉 かぼちゃ パナナ チンゲン菜 えのき茸	牛乳 マカロニきな粉 鉄分強化チーズ	568kcal 21.7g
30	木	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 白菜の玉子サラダ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 白菜 玉子 長ねぎ キャベツ	牛乳 不知火 おふレンチトースト	567kcal 21.3g
31	金	ご飯 チキンのバターソテー かぼちゃのおかか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 油揚げ 花かつお もやし 小松菜 オレンジ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	608kcal 20.7g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。