

2023



9月の献立



とろぽろ保育園

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	金	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのマヨ焼き さつま芋の煮物 鶏汁 りんご	米 カラスカレイ もやし カーネルコーン 人参 さつま芋 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 りんご	牛乳 きなこ玉 カルシウムウエハース	530kcal 21.6g
2	土	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 野菜の玉子炒め スープ	米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ 玉子 じゃが芋 カットワカメ	牛乳 手作りプリン	461kcal 20.2g
4	月	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ 白菜 豚肉 玉ねぎ 玉子 長ねぎ グリーンピース すり胡麻 花麩 オレンジ	牛乳 いももち 鉄強化チーズ	439kcal 19.8g
5	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ マカロニツナサラダ みそ汁	米 鉄分強化ふりかけ 鶏肉 粉豆腐 トマト マカロニ ツナフレーク 人参 パセリ 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 ほうれん草のおやき風	518kcal 18.7g
6	水	牛乳 せんべい	ビビンバ 白菜とわかめのサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 いら胡麻 玉子 白菜 カットワカメ 豆腐 かぼちゃ パナナ	牛乳 小豆ういろう	524kcal 17.4g
7	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) 大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト 《イベント食》	米 鮭 キャベツ ビーマン 人参 大根 カーネルコーン 油揚げ ソーメン 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	465kcal 18.6g
8	金	牛乳 せんべい	ポークカレーライス りんご もやしとワカメのナムル	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 もやし カレールー 豆乳 カットワカメ りんご	牛乳 かぼちゃまんじゅう	507kcal 16.7g
9	土	牛乳 ビスケット	なすのミートソーススパゲッティ さつま芋サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 鶏肉 さつま芋 人参 キャベツ えのき茸	牛乳 ジュース(沖縄風ごはん)	496kcal 18.0g
11	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ カーネルコーン 玉子 キャベツ きゅうり ほうれん草 ごぼう オレンジ	牛乳 白桃寒天 おこめリング	406kcal 14.3g
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト 水菜 花麩 カットワカメ	牛乳 肉みそマカロニ	503kcal 21.7g
13	水	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 パナナ	米 鉄分強化ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ビーマン 豚肉 大根 人参 白菜 長ねぎ パナナ	牛乳 あんバタートースト	453kcal 17.4g
14	木	牛乳 ビスケット	鶏の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト	牛乳 そばろ井	525kcal 21.2g
15	金	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのマヨ焼き さつま芋の煮物 鶏汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ カーネルコーン さつま芋 人参 鶏ささみ 玉ねぎ りんご ほうれん草	牛乳 きなこ玉 カルシウムウエハース	530kcal 21.5g
16	土	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 野菜の玉子炒め スープ	米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ 玉子 じゃが芋 カットワカメ	牛乳 手作りプリン	461kcal 20.2g
19	火	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ マカロニツナサラダ みそ汁	米 鉄分強化ふりかけ 鶏肉 粉豆腐 ブロッコリー マカロニ ツナフレーク 人参 パセリ 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 ほうれん草のおやき風	508kcal 19.1g
20	水	牛乳 ビスケット	ビビンバ 白菜とわかめのサラダ スープ オレンジ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 いら胡麻 玉子 白菜 カットワカメ 豆腐 かぼちゃ オレンジ	牛乳 小豆ういろう	520kcal 17.5g
21	木	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き 大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 カーネルコーン キャベツ 大根 油揚げ そうめん 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	471kcal 18.5g
22	金	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス りんご もやしとワカメのナムル	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 もやし カレールー 豆乳 カットワカメ りんご	牛乳 かぼちゃまんじゅう	504kcal 16.7g
25	月	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ カーネルコーン 玉子 キャベツ きゅうり ほうれん草 ごぼう オレンジ	牛乳 白桃寒天 おこめリング	411kcal 14.4g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト 水菜 花麩 カットワカメ	牛乳 肉みそマカロニ	493kcal 21.6g
27	水	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 パナナ	米 鉄分強化ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ビーマン 豚肉 大根 人参 白菜 長ねぎ パナナ	牛乳 あんバタートースト	452kcal 17.5g
28	木	牛乳 ビスケット	鶏の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト	牛乳 そばろ井	531kcal 21.1g
29	金	牛乳 せんべい	ご飯 おさつお月見コロッケ うさちゃんりんご もやしとコーンのナムル チキンスープ 《イベント食》	米 さつま芋 ツナフレーク 玉ねぎ キャベツ もやし カーネルコーン 鶏ささみ 人参 ほうれん草 りんご	牛乳 きなこ玉 カルシウムウエハース	572kcal 21.6g
30	土	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 野菜の玉子炒め スープ	米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ 玉子 じゃが芋 カットワカメ	牛乳 手作りプリン	464kcal 20.2g

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。

2023



9月の献立



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	金	ご飯 カラスカレイのマヨ焼き さつまいもの煮物 鶏汁 りんご	米 カラスカレイ もやし カーネルコーン さつまいも 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 人参 りんご	牛乳 きなこ玉 カルシウムウエハース	641kcal 26.3g
2	土	ご飯 麻婆豆腐 野菜の玉子炒め スープ	米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ 玉子 じゃが芋 カットワカメ	牛乳 手作りプリン	553kcal 24.4g
4	月	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ 白菜 豚肉 玉ねぎ 玉子 グリーンピース すり胡麻 花麩 長ねぎ オレンジ	牛乳 いももち 鉄強化チーズ	530kcal 24.0g
5	火	鉄分強化ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ マカロニツナサラダ みそ汁	米 鉄分強化ふりかけ 鶏肉 粉豆腐 トマト マカロニ ツナフレーク 人参 パセリ 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 ほうれん草のおやき風	622kcal 22.4g
6	水	ビビンバ 白菜とわかめのサラダ スープ パナナ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 いらり胡麻 玉子 白菜 カットワカメ 豆腐 かぼちゃ パナナ	牛乳 小豆いろいろ	629kcal 20.8g
7	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) 大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト 《イベント食》	米 鮭 キャベツ ピーマン 人参 大根 カーネルコーン 油揚げ ソーメン 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	559kcal 22.3g
8	金	ポークカレーライス りんご もやしとワカメのナムル	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 もやし カレールー 豆乳 カットワカメ りんご	牛乳 かぼちゃまんじゅう	610kcal 19.7g
9	土	なすのミートソーススパゲッティ さつまいもサラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ なす 鶏肉 さつまいも 人参 キャベツ えのき草	牛乳 ジュシー(沖縄風ごはん)	600kcal 21.4g
11	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ カーネルコーン 玉子 キャベツ きゅうり ほうれん草 ごぼう オレンジ	牛乳 白桃寒天 おこめリング	486kcal 16.6g
12	火	ご飯 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト 水菜 花麩 カットワカメ	牛乳 肉みそマカロニ	602kcal 26.4g
13	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 パナナ	米 鉄分強化ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 大根 人参 白菜 長ねぎ パナナ	牛乳 あんバタートースト	534kcal 20.8g
14	木	鶏の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト	牛乳 そぼろ丼	638kcal 25.7g
15	金	ご飯 カラスカレイのマヨ焼き さつまいもの煮物 鶏汁 りんご	米 カラスカレイ キャベツ カーネルコーン さつまいも 人参 鶏ささみ 玉ねぎ りんご ほうれん草	牛乳 きなこ玉 カルシウムウエハース	641kcal 26.1g
16	土	ご飯 麻婆豆腐 野菜の玉子炒め スープ	米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ 玉子 じゃが芋 カットワカメ	牛乳 手作りプリン	553kcal 24.4g
19	火	鉄分強化ふりかけご飯 鶏肉の粉豆腐衣揚げ マカロニツナサラダ みそ汁	米 鉄分強化ふりかけ 鶏肉 粉豆腐 ブロッコリー 人参 マカロニ ツナフレーク パセリ 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 ほうれん草のおやき風	623kcal 23.0g
20	水	ビビンバ 白菜とわかめのサラダ スープ オレンジ	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 いらり胡麻 玉子 白菜 カットワカメ 豆腐 かぼちゃ オレンジ	牛乳 小豆いろいろ	625kcal 20.8g
21	木	ご飯 鮭の味噌マヨコーン焼き 大根の信田煮 すまし汁 ヨーグルト	米 鮭 カーネルコーン キャベツ 大根 油揚げ そうめん 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	558kcal 22.2g
22	金	ポークカレーライス りんご もやしとワカメのナムル	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 もやし カレールー 豆乳 カットワカメ りんご	牛乳 かぼちゃまんじゅう	610kcal 19.7g
25	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ カーネルコーン 玉子 キャベツ きゅうり ほうれん草 ごぼう オレンジ	牛乳 白桃寒天 おこめリング	486kcal 16.6g
26	火	ご飯 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 トマト 水菜 花麩 カットワカメ	牛乳 肉みそマカロニ	602kcal 26.4g
27	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの南蛮漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 パナナ	米 鉄分強化ふりかけ 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ ピーマン 豚肉 大根 人参 白菜 長ねぎ パナナ	牛乳 あんバタートースト	534kcal 20.8g
28	木	鶏の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉子 かぼちゃ パセリ ヨーグルト	牛乳 そぼろ丼	638kcal 25.7g
29	金	ご飯 おさつお月見コロッケ うさちゃんりんご もやしとコーンのナムル チキンスープ 《イベント食》	米 さつまいも ツナフレーク 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 カーネルコーン 鶏ささみ ほうれん草 りんご	牛乳 きなこ玉 カルシウムウエハース	701kcal 26.3g
30	土	ご飯 麻婆豆腐 野菜の玉子炒め スープ	米 豚挽肉 生姜 玉ねぎ 豆腐 大根 人参 ニラ 玉子 じゃが芋 カットワカメ	牛乳 手作りプリン	553kcal 24.4g

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。