

2021



11月の献立



東かわぐちポポロ保育園

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	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	485kcal 18.3g
2	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	482kcal 15.3g
4	木	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 白菜 玉子 長ねぎ ワカメ	牛乳 納豆巻き	516kcal 21.5g
5	金	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 生姜 玉ねぎ パセリ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ オレンジ	牛乳 白桃ケーキ	493kcal 16.6g
6	土	牛乳 せんべい	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 長ねぎ 春雨 きゅうり いり胡麻 大根 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートパンプキン	437kcal 14.0g
8	月	牛乳 ビスケット	コーンピラフ 鶏肉とさつま芋のクリームシチュー ほうれん草とトマトのサラダ オレンジ	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 ブロッコリー シチューミックス 牛乳 ほうれん草 トマト オレンジ	牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	506kcal 17.3g
9	火	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラと野菜の甘辛焼き 茹で豚とチンゲン菜のサラダ みそ汁 柿	米 助宗タラ れんこん かぼちゃ ピーマン いり胡麻 豚肉 チンゲン菜 人参 豆腐 ごぼう 柿	牛乳 米粉のドーナツ	487kcal 16.6g
10	水	牛乳 ビスケット	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ えのき茸 グリンピース ヨーグルト	牛乳 カレーピラフ	497kcal 20.8g
11	木	牛乳 せんべい	ケチャップライスのおふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 白菜 人参 すり胡麻 かぶ 長ねぎ りんご	牛乳 メロンパン	521kcal 16.6g
12	金	牛乳 ビスケット	花ちらし寿司 たっぷりハンバーグ すまし汁 パナナ 【イベント献立】	米 ツナフレーク きゅうり コーン 玉ねぎ 豚肉 豆腐 人参 枝豆 キャベツ トマト 大根 玉子 パナナ	牛乳 ジャムパン パイン	495kcal 18.1g
13	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつま芋の豆サラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 花ふ 水菜 オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	493kcal 17.4g
15	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	486kcal 18.3g
16	火	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	485kcal 15.2g
17	水	牛乳 ビスケット	大豆入りカレーライス キャベツともやしのサラダ 柿	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー キャベツ もやし きゅうり 柿	牛乳 パナナ サクサクおふラスク	510kcal 17.4g
18	木	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 白菜 玉子 長ねぎ ワカメ	牛乳 納豆巻き	516kcal 21.5g
19	金	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 生姜 玉ねぎ パセリ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ オレンジ	牛乳 白桃ケーキ	493kcal 16.6g
20	土	牛乳 せんべい	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 長ねぎ 春雨 きゅうり いり胡麻 大根 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートパンプキン	437kcal 14.0g
22	月	牛乳 ビスケット	コーンピラフ 鶏肉とさつま芋のクリームシチュー ほうれん草とトマトのサラダ オレンジ	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 ブロッコリー シチューミックス 牛乳 ほうれん草 トマト オレンジ	牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	506kcal 17.3g
24	水	牛乳 せんべい	肉うどん 揚げ高野豆腐のきのこあんかけ オレンジ	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 高野豆腐 玉ねぎ えのき茸 グリンピース オレンジ	牛乳 カレーピラフ	492kcal 18.4g
25	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのおふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 白菜 人参 すり胡麻 かぶ 長ねぎ りんご	牛乳 メロンパン	518kcal 16.6g
26	金	牛乳 せんべい	こぎつねご飯 お豆腐ハンバーグ すまし汁 パナナ 【イベント献立】	米 しめじ 油揚げ 枝豆 ミートボール 刻みのり 玉ねぎ 豚肉 豆腐 キャベツ トマト 大根 玉子 パナナ	牛乳 ジャムパン パイン	493kcal 18.6g
27	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつま芋の豆サラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 花ふ 水菜 オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	496kcal 17.4g
29	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	479kcal 18.3g
30	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	486kcal 15.3g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2021



11月の献立



東かわぐちポポロ保育園
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	月	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	581kcal 21.9g
2	火	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	581kcal 17.8g
4	木	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 白菜 玉子 長ねぎ ワカメ	牛乳 納豆巻き	622kcal 26.0g
5	金	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 生姜 玉ねぎ パセリ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ オレンジ	牛乳 白桃ケーキ	597kcal 19.6g
6	土	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 長ねぎ 春雨 きゅうり いり胡麻 大根 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートパンブキン	525kcal 16.2g
8	月	コーンピラフ 鶏肉とさつま芋のクリームシチュー ほうれん草とトマトのサラダ オレンジ	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 ブロッコリー シチューミックス 牛乳 ほうれん草 トマト オレンジ	牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	654kcal 22.8g
9	火	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラと野菜の甘辛焼き 茹で豚とチンゲン菜のサラダ みそ汁 柿	米 助宗タラ れんこん かぼちゃ ピーマン いり胡麻 豚肉 チンゲン菜 人参 豆腐 ごぼう 柿	牛乳 米粉のドーナッツ	583kcal 19.6g
10	水	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ えのき茸 グリンピース ヨーグルト	牛乳 カレーピラフ	601kcal 25.1g
11	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 白菜 人参 すり胡麻 かぶ 長ねぎ りんご	牛乳 メロンパン	629kcal 19.5g
12	金	花ちらし寿司 につこりハンバーグ すまし汁 パナナ 【イベント献立】	米 ツナフレック きゅうり コーン 玉ねぎ 豚肉 豆腐 人参 枝豆 キャベツ トマト 大根 玉子 パナナ	牛乳 ジャムパン パイン	599kcal 21.6g
13	土	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつま芋の豆サラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 花ふ 水菜 オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	600kcal 20.7g
15	月	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	581kcal 21.9g
16	火	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	581kcal 17.8g
17	水	大豆入りカレーライス キャベツともやしのサラダ 柿	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー キャベツ もやし きゅうり 柿	牛乳 パナナ サクサクおふラスク	619kcal 20.6g
18	木	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 白菜 玉子 長ねぎ ワカメ	牛乳 納豆巻き	622kcal 26.0g
19	金	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 生姜 玉ねぎ パセリ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ オレンジ	牛乳 白桃ケーキ	597kcal 19.6g
20	土	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 長ねぎ 春雨 きゅうり いり胡麻 大根 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートパンブキン	525kcal 16.2g
22	月	コーンピラフ 鶏肉とさつま芋のクリームシチュー ほうれん草とトマトのサラダ オレンジ	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 ブロッコリー シチューミックス 牛乳 ほうれん草 トマト オレンジ	牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	654kcal 22.8g
24	水	肉うどん 揚げ高野豆腐のきのこあんかけ オレンジ	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 高野豆腐 玉ねぎ えのき茸 グリンピース オレンジ	牛乳 カレーピラフ	590kcal 22.0g
25	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 白菜 人参 すり胡麻 かぶ 長ねぎ りんご	牛乳 メロンパン	629kcal 19.5g
26	金	こぎつねご飯 お豆腐ハンバーグ すまし汁 パナナ 【イベント献立】	米 しめじ 油揚げ 枝豆 ミートボール 刻みのり 玉ねぎ 豚肉 豆腐 キャベツ トマト 大根 玉子 パナナ	牛乳 ジャムパン パイン	591kcal 22.2g
27	土	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつま芋の豆サラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 花ふ 水菜 オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	600kcal 20.7g
29	月	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	581kcal 21.9g
30	火	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	581kcal 17.8g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。