

2021



12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	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 小豆いろいろ	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 みかん 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 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	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 ポテトコロッケ 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 えのき茸 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 いら胡麻 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 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	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 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 ブロッコリー マカロニ コーン グリンピース パナナ	牛乳 ヨーグルトパン	517kcal 17.3g
11	土	牛乳 ビスケット	ご飯 ス克蘭ブルエッグ 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 カレールー 小松菜 玉子 いら胡麻 りんご	牛乳 お豆腐にんじんドーナツ	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 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	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 小豆いろいろ	525kcal 21.4g
17	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 みかん ミルク風味食パン	482kcal 15.8g
18	土	牛乳 ビスケット	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	499kcal 18.4g
20	月	牛乳 せんべい	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	472kcal 19.1g
21	火	牛乳 ビスケット	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 ツナフレーク 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	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 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 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 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	501kcal 17.7g
24	金	牛乳 せんべい	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 ウィンナー 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 ス克蘭ブルエッグ 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 カレールー 小松菜 玉子 いら胡麻 りんご	牛乳 お豆腐にんじんドーナツ	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 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	496kcal 17.2g

栄養士 柴田あや

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

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	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 小豆ういろ	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 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
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 パイン みるくくずもち	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 ツナフレーク 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 いらり胡麻 ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 ふりかけおにぎり	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 ブロッコリー 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 ス克蘭ブルエッグ 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 アップルゼリー 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 カレールー 小松菜 玉子 いらり胡麻 りんご	牛乳 お豆腐にんじんドーナツ	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 小豆ういろ	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 パイン みるくくずもち	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 ツナフレーク 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 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 ウィンナー 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	663kcal 21.5g
25	土	ご飯 ス克蘭ブルエッグ 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 アップルゼリー 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 カレールー 小松菜 玉子 いらり胡麻 りんご	牛乳 お豆腐にんじんドーナツ	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 アスパラ 玉ねぎ 花ふ	牛乳 米粉のパンケーキ	595kcal 20.4g

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。