

2022



1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		
4	火	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 冬野菜の豆乳クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 コーン シチューミクス 豆乳 ブロッコリー みかん	牛乳 チャーハン風	521kcal 17.9g
5	水	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの竜田揚げ 厚揚げと大根の煮物 みそ汁 パイン	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 れんこん 大根葉 パイン	牛乳 ふんわりどら焼き	442kcal 14.6g
6	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうと枝豆のサラダ すまし汁	米 鶏肉 花かつお キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 枝豆 玉ねぎ ソーメン	牛乳 紅白寒天ポンチ	442kcal 17.8g
7	金	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 助宗タラのごま煮 白菜の玉子炒め みそ汁 パナナ	米 ひじき 油揚げ 助宗タラ すり胡麻 人参 玉子 白菜 ピーマン もやし 豆腐 パナナ	牛乳 洋なし さつま芋の黄金焼き	488kcal 18.3g
8	土	牛乳 せんべい	ご飯 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 ツナフレーク 人参 枝豆 粉豆腐 じゃが芋 花ふ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	517kcal 19.8g
11	火	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 枝豆 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	483kcal 17.7g
12	水	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 玉子 スパゲッティ きゅうり コーン ごぼう ねぎ	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	482kcal 18.9g
13	木	牛乳 ビスケット	れんこんの炊き込みおにぎり さつま芋のきんぴら 白糸タラのカレーマヨ焼き みかん 【イベント献立】	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレー粉 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	492kcal 15.4g
14	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス 白菜のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリーンピース 白菜 人参 コーン パナナ	牛乳 手作りプリン	484kcal 17.3g
15	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 お豆腐サラダ みそ汁 オレンジ	米 小松菜 すり胡麻 鶏肉 玉子 豆腐 人参 きゅうり 大根 焼ふ オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	502kcal 19.8g
17	月	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 豚汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 枝豆 豚肉 大根 人参 長ねぎ	牛乳 いももち 鉄カルウエハース	462kcal 15.2g
18	火	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 冬野菜のクリームシチュー 白菜と玉子のサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 シチューミクス 牛乳 白菜 玉子 オレンジ	牛乳 チャーハン風	500kcal 16.9g
19	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの竜田揚げ 厚揚げと大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 水菜 玉子 ヨーグルト	牛乳 ふんわりどら焼き	497kcal 19.7g
20	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうと枝豆のサラダ すまし汁	米 鶏肉 花かつお キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 枝豆 玉ねぎ ソーメン	牛乳 寒天ポンチ	440kcal 17.8g
21	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯 助宗タラのごま煮 白菜の玉子炒め みそ汁 パナナ	米 ひじき 油揚げ 助宗タラ すり胡麻 人参 玉子 白菜 ピーマン もやし 豆腐 パナナ	牛乳 洋なし さつま芋の黄金焼き	492kcal 18.4g
22	土	牛乳 ビスケット	ご飯 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 ツナフレーク 人参 枝豆 粉豆腐 じゃが芋 花ふ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	520kcal 19.8g
24	月	牛乳 せんべい	あったか鶏の玉子とじうどん さつま芋の塩バター煮 りんご	うどん 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 りんご	牛乳 納豆巻き	475kcal 18.3g
25	火	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 枝豆 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	483kcal 17.7g
26	水	牛乳 せんべい	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 玉子 スパゲッティ きゅうり コーン ごぼう ねぎ	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	482kcal 18.9g
27	木	牛乳 ビスケット	雪だるまライス 白糸タラのカレーマヨ焼き さつま芋のきんぴら みかん 【イベント献立】	米 人参 レーズン ウィンナー チーズ 枝豆 白糸タラ カレー粉 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	526kcal 15.9g
28	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス 白菜のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリーンピース 白菜 人参 コーン パナナ	牛乳 手作りプリン	484kcal 17.3g
29	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 お豆腐サラダ みそ汁 オレンジ	米 小松菜 すり胡麻 鶏肉 玉子 豆腐 人参 きゅうり 大根 焼ふ オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	502kcal 19.8g
31	月	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 豚汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 枝豆 豚肉 大根 人参 長ねぎ	牛乳 いももち 鉄カルウエハース	462kcal 15.2g

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。

2022



1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		
4	火	ふりかけごはん 冬野菜の豆乳クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 シチューミクス 豆乳 ブロッコリー コーン みかん	牛乳 チャーハン風	628kcal 21.4g
5	水	ご飯 白糸タラの竜田揚げ 厚揚げと大根の煮物 みそ汁 パイン	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 れんこん 大根葉 パイン	牛乳 ふんわりどら焼き	528kcal 16.9g
6	木	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうと枝豆のサラダ すまし汁	米 鶏肉 花かつお キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 枝豆 玉ねぎ ソーメン	牛乳 紅白寒天ポンチ	523kcal 21.1g
7	金	ひじきご飯 助宗タラのごま煮 白菜の玉子炒め みそ汁 パナナ	米 ひじき 油揚げ 助宗タラ すり胡麻 人参 玉子 白菜 ピーマン もやし 豆腐 パナナ	牛乳 洋なし さつま芋の黄金焼き	590kcal 21.9g
8	土	ご飯 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 ツナフレーク 人参 枝豆 粉豆腐 じゃが芋 花ふ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	632kcal 23.9g
11	火	ふりかけごはん 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 枝豆 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	577kcal 21.1g
12	水	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 玉子 スパゲッティ きゅうり コーン ごぼう ねぎ	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	577kcal 22.7g
13	木	れんこんの炊き込みおにぎり さつま芋のきんぴら 白糸タラのカレーマヨ焼き みかん 【イベント献立】	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレー粉 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	594kcal 18.0g
14	金	ハヤシライス 白菜のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリーンピース 白菜 人参 コーン パナナ	牛乳 手作りプリン	580kcal 20.5g
15	土	そぼろ丼 お豆腐サラダ みそ汁 オレンジ	米 小松菜 すり胡麻 鶏肉 玉子 豆腐 人参 きゅうり 大根 焼ふ オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	608kcal 23.9g
17	月	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 豚汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 枝豆 豚肉 大根 人参 長ねぎ	牛乳 いももち 鉄カルウエハース	559kcal 17.8g
18	火	ふりかけごはん 冬野菜のクリームシチュー 白菜と玉子のサラダ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 シチューミクス 牛乳 白菜 玉子 オレンジ	牛乳 チャーハン風	646kcal 22.3g
19	水	ご飯 白糸タラの竜田揚げ 厚揚げと大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 水菜 玉子 ヨーグルト	牛乳 ふんわりどら焼き	597kcal 23.8g
20	木	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうと枝豆のサラダ すまし汁	米 鶏肉 花かつお キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 枝豆 玉ねぎ ソーメン	牛乳 寒天ポンチ	525kcal 21.1g
21	金	ひじきご飯 助宗タラのごま煮 白菜の玉子炒め みそ汁 パナナ	米 ひじき 油揚げ 助宗タラ すり胡麻 人参 玉子 白菜 ピーマン もやし 豆腐 パナナ	牛乳 洋なし さつま芋の黄金焼き	590kcal 21.9g
22	土	ご飯 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 ツナフレーク 人参 枝豆 粉豆腐 じゃが芋 花ふ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	632kcal 23.9g
24	月	あったか鶏の玉子とじうどん さつま芋の塩バター煮 りんご	うどん 鶏肉 かぶ 小松菜 人参 油揚げ 玉子 さつま芋 りんご	牛乳 納豆巻き	576kcal 21.9g
25	火	ふりかけごはん 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ キャベツ 切干大根 豚肉 人参 枝豆 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	577kcal 21.1g
26	水	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 玉子 スパゲッティ きゅうり コーン ごぼう ねぎ	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	577kcal 22.7g
27	木	雪だるまライス 白糸タラのカレーマヨ焼き さつま芋のきんぴら みかん 【イベント献立】	米 人参 レーズン ウィンナー チーズ 枝豆 白糸タラ カレー粉 パセリ トマト さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	640kcal 18.6g
28	金	ハヤシライス 白菜のサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリーンピース 白菜 人参 コーン パナナ	牛乳 手作りプリン	580kcal 20.5g
29	土	そぼろ丼 お豆腐サラダ みそ汁 オレンジ	米 小松菜 すり胡麻 鶏肉 玉子 豆腐 人参 きゅうり 大根 焼ふ オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	608kcal 23.9g
31	月	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 豚汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ インゲン かぼちゃ 枝豆 豚肉 大根 人参 長ねぎ	牛乳 いももち 鉄カルウエハース	559kcal 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。