

2022



10月の献立

しきポポロ保育園

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	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 ソーメン えのき茸 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	484kcal 18.5g
3	月	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のクリームソース かぼちゃの玉子サラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ グリンピース 牛乳 かぼちゃ 玉子 ほうれん草 コーン りんご	牛乳 たぬきうどん	485kcal 19.1g
4	火	牛乳 せんべい	ツナときのこの混ぜご飯 ハンバーグ 白菜のサラダ みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 牛乳 じゃが芋 白菜 人参 花ふ ワカメ	牛乳 ごまドーナツ	495kcal 17.6g
5	水	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン もやしと小松菜のサラダ ミルクスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし 小松菜 さつま芋 コーン 牛乳	牛乳 人参おかかおにぎり スティック野菜	471kcal 15.3g
6	木	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのチーズ焼き かぼちゃの金平 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ チーズ 人参 かぼちゃ ピーマン 油揚げ 長ねぎ オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	494kcal 17.5g
7	金	牛乳 ビスケット	さつま芋のコロコロおにぎり 鶏のから揚げ マカロニサラダ りんご <<イベント給食>>	米 さつま芋 いら胡麻 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ マカロニ 人参 きゅうり りんご	牛乳 黄桃 カラメル風おふラスク	504kcal 14.7g
8	土	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 豆腐の煮物 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 玉ねぎ 水菜 玉子 なす オレンジ	牛乳 パイン みそポテト	522kcal 20.1g
11	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 パイン	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ワカメ パイン	牛乳 ピザまん風	465kcal 17.5g
12	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきの玉子サラダ オレンジ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 小松菜 油揚げ ひじき 人参 ツナフレーク 玉子 オレンジ	牛乳 さつま芋のあんおほぎ風	464kcal 20.4g
13	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ コーン ヨーグルト	牛乳 メロンパン	531kcal 17.9g
14	金	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん とりささみのごまだれ炒め 厚揚げと白菜のくたくた煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 すり胡麻 厚揚げ 白菜 人参 もやし 花ふ	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	507kcal 22.2g
15	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 ソーメン えのき茸 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	481kcal 18.5g
17	月	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のクリームソース かぼちゃの玉子サラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ グリンピース 牛乳 かぼちゃ 玉子 ほうれん草 コーン りんご	牛乳 たぬきうどん	488kcal 19.1g
18	火	牛乳 ビスケット	ツナときのこの混ぜご飯 ハンバーグ 白菜のサラダ みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 牛乳 じゃが芋 白菜 人参 花ふ ワカメ	牛乳 ごまドーナツ	500kcal 17.7g
19	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン もやしと小松菜のサラダ ミルクスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし 小松菜 さつま芋 コーン 牛乳	牛乳 人参おかかおにぎり スティック野菜	462kcal 15.2g
20	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのチーズ焼き かぼちゃの金平 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ チーズ 人参 かぼちゃ ピーマン 油揚げ 長ねぎ オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	492kcal 17.6g
21	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉の治部煮 さつま芋のごまがらめ みそ汁 りんご	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 しめじ さつま芋 いら胡麻 キャベツ 長ねぎ りんご	牛乳 パナナ カラメル風おふラスク	477kcal 14.6g
22	土	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 豆腐の煮物 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 玉ねぎ 水菜 玉子 なす オレンジ	牛乳 パイン みそポテト	519kcal 20.1g
24	月	牛乳 せんべい	ご飯 ベジタブルオムレツ お豆腐サラダ みそ汁	米 玉子 玉ねぎ ピーマン 小松菜 豆腐 トマト きゅうり じゃが芋 ごぼう	牛乳 チンゲン菜のおやき風	472kcal 16.9g
25	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 りんご	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 ピザまん風	463kcal 17.6g
26	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん ひじきの玉子サラダ パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 小松菜 油揚げ ひじき 人参 ツナフレーク 玉子 パナナ	牛乳 さつま芋のあんおほぎ風	467kcal 20.4g
27	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ コーン ヨーグルト	牛乳 メロンパン	531kcal 17.9g
28	金	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん とりささみのごまだれ炒め 厚揚げと白菜のくたくた煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 すり胡麻 厚揚げ 白菜 人参 もやし 花ふ	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	507kcal 22.2g
29	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 ソーメン えのき茸 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	481kcal 18.5g
31	月	牛乳 せんべい	ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン スープ りんご <<イベント給食>>	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ かぼちゃ ツナフレーク マカロニ 牛乳 ほうれん草 玉子 りんご	牛乳 おぼけのスイートポテト	521kcal 15.0g

栄養士 石橋友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



10月の献立

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	土	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 ソーメン えのき茸 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	602kcal 21.1g
3	月	ご飯 鮭のクリームソース かぼちゃの玉子サラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ グリンピース 牛乳 かぼちゃ 玉子 ほうれん草 コーン りんご	牛乳 たぬきうどん	596kcal 20.5g
4	火	ツナときのこの混ぜご飯 ハンバーグ 白菜のサラダ みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 牛乳 じゃ が芋 白菜 人参 花ふ ワカメ	牛乳 ごまドーナツ	579kcal 21.1g
5	水	スパゲティナポリタン もやしと小松菜のサラダ ミルクスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし 小松菜 さつま芋 コーン 牛乳	牛乳 人参おかかおにぎり スティック野菜	534kcal 24.7g
6	木	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのチーズ焼き かぼちゃの金平 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ チーズ 人参 かぼちゃ ピーマン 油揚げ 長ねぎ オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	655kcal 24.3g
7	金	さつま芋のココロおにぎり 鶏のから揚げ マカロニサラダ りんご 《イベント給食》	米 さつま芋 いら胡麻 鶏肉 にんにく 生姜 キャ ベツ マカロニ 人参 きゅうり りんご	牛乳 黄桃 カラメル風おふラスク	620kcal 20.4g
8	土	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 豆腐の煮物 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 玉ねぎ 水菜 玉子 なす オレンジ	牛乳 パイン みそポテト	589kcal 23.1g
11	火	ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 パイン	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ワカメ パイン	牛乳 ピザまん風	630kcal 21.5g
12	水	ほうとう風うどん ひじきの玉子サラダ オレンジ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 小松菜 油揚げ ひじき 人参 ツナフレーク 玉子 オレンジ	牛乳 さつま芋のあんおはぎ風	638kcal 22.6g
13	木	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ コーン ヨーグルト	牛乳 メロンパン	494kcal 16.7g
14	金	鉄分強化！ふりかけごはん とりささみのごまだれ炒め 厚揚げと白菜のくたくた煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 すり胡麻 厚揚げ 白 菜 人参 もやし 花ふ	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	651kcal 27.8g
15	土	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 ソーメン えのき茸 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	545kcal 21.8g
17	月	ご飯 鮭のクリームソース かぼちゃの玉子サラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ グリンピース 牛乳 かぼちゃ 玉子 ほうれん草 コーン りんご	牛乳 たぬきうどん	602kcal 21.1g
18	火	ツナときのこの混ぜご飯 ハンバーグ 白菜のサラダ みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 牛乳 じゃ が芋 白菜 人参 花ふ ワカメ	牛乳 ごまドーナツ	594kcal 20.4g
19	水	スパゲティナポリタン もやしと小松菜のサラダ ミルクスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし 小松菜 さつま芋 コーン 牛乳	牛乳 人参おかかおにぎり スティック野菜	579kcal 21.1g
20	木	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのチーズ焼き かぼちゃの金平 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ チーズ 人参 かぼちゃ ピーマン 油揚げ 長ねぎ オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	656kcal 24.4g
21	金	ご飯 鶏肉の治部煮 さつま芋のごまがらめ みそ汁 りんご	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 しめじ さつま芋 いら胡麻 キャベツ 長ねぎ りんご	牛乳 パナナ カラメル風おふラスク	622kcal 20.3g
22	土	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 豆腐の煮物 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 玉ねぎ 水菜 玉子 なす オレンジ	牛乳 パイン みそポテト	568kcal 21.8g
24	月	ご飯 ベジタブルオムレツ お豆腐サラダ みそ汁	米 玉子 玉ねぎ ピーマン 小松菜 豆腐 トマト きゅうり じゃが芋 ごぼう	牛乳 チンゲン菜のおやき風	638kcal 22.6g
25	火	ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 りんご	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 ピザまん風	496kcal 16.5g
26	水	ほうとう風うどん ひじきの玉子サラダ パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 小松菜 油揚げ ひじ き 人参 ツナフレーク 玉子 パナナ	牛乳 さつま芋のあんおはぎ風	651kcal 27.8g
27	木	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ コーン ヨーグルト	牛乳 メロンパン	545kcal 21.8g
28	金	鉄分強化！ふりかけごはん とりささみのごまだれ炒め 厚揚げと白菜のくたくた煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 すり胡麻 厚揚げ 白 菜 人参 もやし 花ふ	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	602kcal 21.1g
29	土	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 ソーメン えのき茸 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	596kcal 20.5g
31	月	ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン スープ りんご 《イベント給食》	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ かぼちゃ ツナフレーク マカロニ 牛乳 ほうれん草 玉子 りんご	牛乳 おぼけのスイートポテト	596kcal 20.5g

栄養士 石橋友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。