

2021



1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		
4	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パイン カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 キヌサヤ かぼちゃ 大豆 チンゲン菜 焼ふ パイン	牛乳 紅白寒天ポンチ	461kcal 13.8g
5	火	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん 白桃 冬野菜のクリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	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 白桃	牛乳 スティック野菜 茶飯おにぎり	503kcal 16.5g
6	水	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 みかん 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 ソーメン 長ねぎ みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	486kcal 16.8g
7	木	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ	牛乳 ポンデケージョ	526kcal 21.2g
8	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ 白糸タラのごま煮 白菜の玉子炒め	米 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 白菜 インゲン 大根 豆腐 ネーブル	牛乳 ポパイケーキ	457kcal 17.5g
9	土	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ	米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 枝豆 玉子 水菜 えのき茸	牛乳 きんぴらおやき	504kcal 21.9g
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パイン 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物	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 パイン	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	455kcal 18.9g
13	水	牛乳 せんべい	ひじきご飯 みそ汁 玉子と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ	米 ひじき 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 玉子 オイスターソース じゃが芋 きゅうり なめこ 万能ねぎ	牛乳 ふんわりスコーン	518kcal 16.5g
14	木	牛乳 ビスケット	レンコンの炊き込みおにぎり みかん さつま芋のきんぴら 白糸タラのカレーマヨ焼き 【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	511kcal 15.4g
15	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	525kcal 15.7g
16	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 みそ汁 オレンジ 白菜のごまサラダ	米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま 玉ねぎ ごぼう ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	452kcal 15.2g
18	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 りんご カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 キヌサヤ かぼちゃ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご	牛乳 寒天ポンチ	473kcal 14.5g
19	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん オレンジ 冬野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 シチューミクス 牛乳 きゅうり トマト ネーブル	牛乳 スティック野菜 茶飯おにぎり	502kcal 15.2g
20	水	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 ソーメン 長ねぎ プレーンヨーグルト	牛乳 きな粉蒸しパン	502kcal 19.3g
21	木	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ	牛乳 ポンデケージョ	526kcal 21.2g
22	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 パナナ 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め	米 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 もやし 万能ねぎ 大根 豆腐 パナナ	牛乳 ポパイケーキ	462kcal 17.5g
23	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん すまし汁 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ	米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 枝豆 玉子 水菜 えのき茸	牛乳 きんぴらおやき	504kcal 21.9g
25	月	牛乳 せんべい	あったか鶏の玉子とじうどん りんご さつま芋の塩バター煮	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	486kcal 17.8g
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 オレンジ 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物	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 ネーブル	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	493kcal 3.9g
27	水	牛乳 せんべい	ひじきご飯 みそ汁 玉子と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ	米 ひじき 油揚げ 鶏肉 もやし 人参 チンゲン菜 玉子 オイスターソース じゃが芋 きゅうり なめこ 万能ねぎ	牛乳 ふんわりスコーン	513kcal 16.6g
28	木	牛乳 ビスケット	雪だるまライス みかん さつま芋のきんぴら 白糸タラのカレーマヨ焼き 【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	511kcal 14.2g
29	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	525kcal 15.7g
30	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 みそ汁 オレンジ 白菜のごまサラダ	米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま 玉ねぎ ごぼう ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	453kcal 15.3g

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合もあります。

2021



1月の献立

しきポポロ保育園

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	月	ご飯 みそ汁 パイン カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 キヌサヤ かぼちゃ 大豆 チンゲン菜 焼ふ パイン	牛乳 紅白寒天ポンチ	584kcal 15.7g
5	火	鉄分強化! ふりかけごはん 白桃 冬野菜のクリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	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 白桃	牛乳 スティック野菜 茶飯おにぎり	659kcal 21.7g
6	水	ご飯 すまし汁 みかん 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 ソーメン 長ねぎ みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	587kcal 19.8g
7	木	ご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ	牛乳 ボンデケーキ	634kcal 25.6g
8	金	ご飯 みそ汁 オレンジ 白糸タラのごま煮 白菜の玉子炒め	米 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 白菜 インゲン 大根 豆腐 ネーブル	牛乳 ポパイケーキ	546kcal 20.6g
9	土	鉄分強化! ふりかけごはん すまし汁 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ	米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 枝豆 玉子 水菜 えのき茸	牛乳 きんぴらおやき	605kcal 26.7g
12	火	ご飯 みそ汁 パイン 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物	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 パイン	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	538kcal 22.5g
13	水	ひじきご飯 みそ汁 玉子と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ	米 ひじき 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 玉子 オイスターソース じゃが芋 きゅうり なめこ 万能ねぎ	牛乳 ふんわりスコーン	679kcal 21.7g
14	木	レンコンの炊き込みおにぎり みかん さつま芋のきんぴら 白糸タラのカレーマヨ焼き 【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	620kcal 18.0g
15	金	ハヤシライス パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	633kcal 18.3g
16	土	そぼろ丼 みそ汁 オレンジ 白菜のごまサラダ	米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま 玉ねぎ ごぼう ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	536kcal 17.7g
18	月	ご飯 みそ汁 りんご カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ	米 カラスカレイ 玉ねぎ 人参 キヌサヤ かぼちゃ 大豆 チンゲン菜 豆腐 りんご	牛乳 寒天ポンチ	563kcal 16.7g
19	火	鉄分強化! ふりかけごはん オレンジ 冬野菜のクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 シチューミクス 牛乳 きゅうり トマト ネーブル	牛乳 スティック野菜 茶飯おにぎり	648kcal 19.8g
20	水	ご飯 すまし汁 ヨーグルト 助宗タラの変わり西京風焼き 厚揚げと大根の煮物	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン 厚揚げ 大根 人参 ソーメン 長ねぎ プレーンヨーグルト	牛乳 きな粉蒸しパン	657kcal 25.4g
21	木	ご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮	米 玉ねぎ 豚肉 豆乳 小松菜 コーン ツナフレーク 人参 枝豆 粉とうふ 花ふ 油揚げ	牛乳 ボンデケーキ	634kcal 25.6g
22	金	ご飯 みそ汁 パナナ 白糸タラのごま煮 もやしの玉子炒め	米 白糸タラ 白すりごま 人参 玉子 もやし 万能ねぎ 大根 豆腐 パナナ	牛乳 ポパイケーキ	549kcal 20.6g
23	土	鉄分強化! ふりかけごはん すまし汁 鶏ささみと野菜の生姜炒め 人参と玉子のサラダ	米 鶏ささみ キャベツ ピーマン 生姜 人参 枝豆 玉子 水菜 えのき茸	牛乳 きんぴらおやき	605kcal 26.7g
25	月	あったか鶏の玉子とじうどん りんご さつま芋の塩バター煮	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	580kcal 21.1g
26	火	ご飯 みそ汁 オレンジ 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物	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 ネーブル	牛乳 鉄分強化チーズ サクサクおふラスク	534kcal 22.7g
27	水	ひじきご飯 みそ汁 玉子と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ	米 ひじき 油揚げ 鶏肉 もやし 人参 チンゲン菜 玉子 オイスターソース じゃが芋 きゅうり なめこ 万能ねぎ	牛乳 ふんわりスコーン	672kcal 21.9g
28	木	雪だるまライス みかん さつま芋のきんぴら 白糸タラのカレーマヨ焼き 【イベント献立】	米 人参 レーズン ウィナー 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	665kcal 18.6g
29	金	ハヤシライス パナナ マカロニとブロッコリーのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース マカロニ ブロッコリー 人参 パナナ	牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	633kcal 18.3g
30	土	そぼろ丼 みそ汁 オレンジ 白菜のごまサラダ	米 ほうれん草 鶏肉 玉子 白菜 人参 白すりごま 玉ねぎ ごぼう ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース アップルゼリー	536kcal 17.7g

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合もあります。