

2021



7月の献立

しきポポロ保育園

後期 10~11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ 玉子 キャベツ 人参 ほうれん草 なす
2	金	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 豚肉と白菜のトマト煮 みそ汁 バナナ	米 スケソウタラ 人参 豚肉 白菜 トマト じゃが芋 花ふ バナナ
3	土	かゆ 豚肉とキャベツのくたくた煮 人参と小松菜のサラダ すまし汁	米 豚肉 キャベツ パプリカ 人参 小松菜 玉ねぎ
5	月	かゆ 鮭とほうれん草のくたくた煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 ほうれん草 豚肉 人参 インゲン 玉ねぎ さつま芋 ごぼう
6	火	しらすかゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 みそ汁	米 しらす干し 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 小松菜
7	水	トマトの玉子とじそうめん 豆腐と豚肉のとろとろ煮 きゅうりとワカメのサラダ	ソーメン 玉子 トマト 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 きゅうり ワカメ
8	木	かゆ カラスカレイと小松菜のみそ煮 夏野菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 カラスカレイ 小松菜 人参 なす パプリカ ピーマン 玉子 キャベツ 花ふ
9	金	かゆ 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮 ブロッコリーとトマトのサラダ スープ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 ブロッコリー トマト 人参 ワカメ バナナ
10	土	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 大根のだし煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 焼ふ
12	月	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	米 鶏肉 キャベツ 赤ピーマン さつま芋 玉ねぎ 白菜
13	火	かゆ 豚肉と野菜の豆乳煮 ブロッコリーと人参サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 豆乳 ブロッコリー 人参 なす
14	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜のサラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 人参 ミルク
15	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ 玉子 キャベツ 人参 ほうれん草 なす
16	金	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 豚肉と白菜のトマト煮 みそ汁	米 スケソウタラ 人参 豚肉 白菜 トマト じゃが芋 花ふ
17	土	かゆ 豚肉とキャベツのくたくた煮 人参と小松菜のサラダ すまし汁	米 豚肉 キャベツ パプリカ 人参 小松菜 玉ねぎ
19	月	かゆ 鮭とほうれん草のくたくた煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米 鮭 ほうれん草 豚肉 人参 インゲン 玉ねぎ さつま芋 ごぼう
20	火	しらすかゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 みそ汁	米 しらす干し 鶏肉 じゃが芋 人参 小松菜 玉ねぎ ワカメ
21	水	かゆ 豆腐と豚肉の玉子とじ煮 スープ	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう 人参 玉子
24	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 大根 焼ふ
26	月	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 かぶのだし煮 みそ汁	米 鶏肉 キャベツ ピーマン かぶ 玉ねぎ 白菜
27	火	かゆ 豚肉と野菜の豆乳煮 ブロッコリーと人参サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 豆乳 ブロッコリー 人参 なす
28	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜のサラダ みるくスープ	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 人参 ミルク
29	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ 玉子 キャベツ 人参 ほうれん草 なす
30	金	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 豚肉と白菜のトマト煮 みそ汁 バナナ	米 スケソウタラ 人参 豚肉 白菜 トマト じゃが芋 花ふ バナナ
31	土	かゆ 豚肉とキャベツのくたくた煮 人参と小松菜のサラダ すまし汁	米 豚肉 キャベツ パプリカ 人参 小松菜 玉ねぎ

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



7月の献立

しきぽぽろ保育園

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	木	ご飯 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ キャベツ 人参 なす ほうれん草 プレーンヨーグルト	牛乳 洋なし さつま芋もち	580kcal 18.8g
2	金	ご飯 助宗タラの竜田焼き パナナ 茹で豚と白菜のさっぱり和え みそ汁	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 トマト じゃがいも 花ふ パナナ	牛乳 鉄強化チーズ 大学かぼちゃ	568kcal 22.4g
3	土	納豆ごはん ひじきの煮物 すまし汁 豚肉とキャベツのコーン炒め	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ ひじき 人参 小松菜 玉ねぎ キヌサヤ	牛乳 ふんわりスコーン	608kcal 23.6g
5	月	鉄分強化!ふりかけごはん 黄桃 鮭のパン粉焼き 炒りおから みそ汁	米 鮭 ほうれん草 豚肉 おから ごぼう 人参 インゲン 玉ねぎ さつま芋 黄桃	牛乳 マカロニナポリタン	627kcal 24.9g
6	火	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 米粉 玉ねぎ コーン しらす干し あおさ粉 鶏肉 じゃが芋 人参 グリンピース 小松菜 しめじ オレンジ	牛乳 ふんわりどら焼き	633kcal 18.0g
7	水	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ ヨーグルト きゅうりとわかめの和風マヨ和え《イベント献立》	ソーメン 玉子 ツナフレーク オクラ トマト 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 きゅうり ワカメ プレーンヨーグルト	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	507kcal 19.7g
8	木	ご飯 カラスカレイのごまみそ煮 夏野菜の玉子炒め すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ 人参 白ごま 小松菜 玉子 なす パプリカ ビーマン キャベツ 花ふ オレンジ	牛乳 メロンパン	608kcal 20.3g
9	金	ケチャップライスのおかわ玉子のせ パナナ ブロッコリーとトマトのツナサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース ブロッコリー トマト ツナフレーク 人参 ワカメ パナナ	牛乳 とうもろこし ひじきおにぎり	626kcal 20.9g
10	土	ご飯 鶏ささみと野菜の生姜炒め 大根と枝豆の信田煮 みそ汁	米 鶏肉 生姜 玉ねぎ ビーマン パプリカ 大根 油揚げ 枝豆 焼ふ 長ねぎ	牛乳 白桃ケーキ	527kcal 21.6g
12	月	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 茹で鶏の中華だれ さつま芋とツナの煮物	米 鶏肉 キャベツ ビーマン 白ごま さつま芋 ツナフレーク キヌサヤ 玉ねぎ 白菜	牛乳 冷やしきつねうどん	621kcal 21.1g
13	火	夏野菜カレー オレンジ ブロッコリーのじゃこサラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト 豆乳 カレールー ブロッコリー ちりめん干し 人参 オレンジ	牛乳 ほうれん草のおやき風	596kcal 20.0g
14	水	スパゲティナポリタン みるくスープ 白菜と油揚げのマヨサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース 白菜 油揚げ じゃが芋 人参 牛乳	牛乳 豆乳フレンチトースト	578kcal 23.9g
15	木	ご飯 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ キャベツ 人参 なす ほうれん草 プレーンヨーグルト	牛乳 洋なし さつま芋もち	580kcal 18.9g
16	金	ご飯 助宗タラの竜田焼き パイン 茹で豚と白菜のさっぱり和え みそ汁	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 トマト じゃが芋 花ふ パイン	牛乳 鉄強化チーズ 大学かぼちゃ	570kcal 22.3g
17	土	納豆ごはん 豚肉とキャベツのコーン炒め ひじきの煮物 すまし汁	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ ひじき 人参 小松菜 玉ねぎ キヌサヤ	牛乳 ふんわりスコーン	608kcal 23.6g
19	月	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のパン粉焼き 炒りおから みそ汁 黄桃	米 鮭 ほうれん草 豚肉 おから ごぼう 人参 インゲン 玉ねぎ さつま芋 黄桃	牛乳 マカロニナポリタン	627kcal 24.9g
20	火	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 みかん	米 米粉 玉ねぎ コーン しらす干し あおさ粉 鶏肉 じゃが芋 人参 グリンピース 小松菜 ワカメ みかん	牛乳 ふんわりどら焼き	640kcal 18.0g
21	水	ひまわりライス 豆腐の野菜あんかけ スープ 洋なし《イベント献立》	米 豚肉 長ねぎ 玉子 キヌサヤ 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ごぼう 洋なし	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	551kcal 21.3g
24	土	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め 大根と枝豆の信田煮 みそ汁	米 鶏肉 花かつお 玉ねぎ ビーマン 大根 油揚げ 枝豆 焼ふ 長ねぎ	牛乳 白桃ケーキ	530kcal 22.3g
26	月	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 茹で鶏の中華だれ かぶとツナの煮物	米 鶏肉 キャベツ ビーマン 白ごま かぶ ツナフレーク キヌサヤ 玉ねぎ 白菜	牛乳 冷やしきつねうどん	575kcal 20.7g
27	火	夏野菜カレー 洋なし ブロッコリーのじゃこサラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト 豆乳 カレールー ブロッコリー ちりめん干し 人参 洋なし	牛乳 ほうれん草のおやき風	605kcal 20.0g
28	水	スパゲティナポリタン みるくスープ 白菜と油揚げのマヨサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース 白菜 油揚げ じゃが芋 人参 牛乳	牛乳 豆乳フレンチトースト	578kcal 23.9g
29	木	ご飯 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ キャベツ 人参 なす ほうれん草 プレーンヨーグルト	牛乳 洋なし さつま芋もち	580kcal 18.9g
30	金	ご飯 助宗タラの竜田焼き パナナ 茹で豚と白菜のさっぱり和え みそ汁	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 トマト じゃが芋 花ふ パナナ	牛乳 鉄強化チーズ 大学かぼちゃ	568kcal 22.4g
31	土	納豆ごはん すまし汁 豚肉とキャベツのコーン炒め ひじきの煮物	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ ひじき 人参 小松菜 玉ねぎ キヌサヤ	牛乳 ふんわりスコーン	608kcal 23.6g

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。



7月の献立

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	木	牛乳 ビスケット	ご飯 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ キャベツ 人参 なす ほうれん草 プレーンヨーグルト	牛乳 洋なし さつま芋もち	485kcal 16.0g
2	金	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの竜田焼き バナナ 茹で豚と白菜のさっぱり和え みそ汁	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 トマト じゃがいも 花ふ バナナ	牛乳 鉄分強化チーズ 大学かぼちゃ	476kcal 18.7g
3	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん ひじきの煮物 すまし汁 豚肉とキャベツのコーン炒め	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ ひじき 人参 小松菜 玉ねぎ キヌサヤ	牛乳 ふんわりスコーン	502kcal 19.6g
5	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん 黄桃 鮭のパン粉焼き 炒りおから みそ汁	米 鮭 ほうれん草 豚肉 おから ごぼう 人参 インゲン 玉ねぎ さつま芋 黄桃	牛乳 マカロニナポリタン	520kcal 20.6g
6	火	牛乳 ビスケット	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 米粉 玉ねぎ コーン しらす干し あおさ粉 鶏肉 じゃが芋 人参 グリンピース 小松菜 しめじ オレンジ	牛乳 ふんわりどら焼き	520kcal 15.4g
7	水	牛乳 せんべい	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ ヨーグルト きゅうりとわかめの和風マヨ和え <<イベント献立>>	ソーメン 玉子 ツナフレーク オクラ トマト 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 きゅうり ワカメ プレーンヨーグルト	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	430kcal 16.6g
8	木	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイのごまみそ煮 夏野菜の玉子炒め すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ 人参 白ごま 小松菜 玉子 なす パプリカ ビーマン キャベツ 花ふ オレンジ	牛乳 メロンパン	502kcal 17.2g
9	金	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ バナナ ブロッコリーとトマトのツナサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース ブロッコリー トマト ツナフレーク 人参 ワカメ バナナ	牛乳 とうもろこし ひじきおにぎり	519kcal 17.6g
10	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏ささみと野菜の生姜炒め 大根と枝豆の信田煮 みそ汁	米 鶏肉 生姜 玉ねぎ ビーマン パプリカ 大根 油揚げ 枝豆 焼ふ 長ねぎ	牛乳 白桃ケーキ	441kcal 18.1g
12	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 茹で鶏の中華だれ さつま芋とツナの煮物	米 鶏肉 キャベツ ビーマン 白ごま さつま芋 ツナフレーク キヌサヤ 玉ねぎ 白菜	牛乳 冷やしきつねうどん	509kcal 17.7g
13	火	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー オレンジ ブロッコリーのじゃこサラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト 豆乳 カレールー ブロッコリー ちりめん干し 人参 オレンジ	牛乳 ほうれん草のおやき風	497kcal 16.9g
14	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン みろくスープ 白菜と油揚げのマヨサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース 白菜 油揚げ じゃが芋 人参 牛乳	牛乳 豆乳フレンチトースト	483kcal 19.9g
15	木	牛乳 ビスケット	ご飯 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ キャベツ 人参 なす ほうれん草 プレーンヨーグルト	牛乳 洋なし さつま芋もち	481kcal 16.0g
16	金	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの竜田焼き パイン 茹で豚と白菜のさっぱり和え みそ汁	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 トマト じゃが芋 花ふ パイン	牛乳 鉄分強化チーズ 大学かぼちゃ	470kcal 18.6g
17	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん 豚肉とキャベツのコーン炒め ひじきの煮物 すまし汁	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ ひじき 人参 小松菜 玉ねぎ キヌサヤ	牛乳 ふんわりスコーン	506kcal 19.6g
19	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のパン粉焼き 炒りおから みそ汁 黄桃	米 鮭 ほうれん草 豚肉 おから ごぼう 人参 インゲン 玉ねぎ さつま芋 黄桃	牛乳 マカロニナポリタン	520kcal 20.5g
20	火	牛乳 ビスケット	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 みかん	米 米粉 玉ねぎ コーン しらす干し あおさ粉 鶏肉 じゃが芋 人参 グリンピース 小松菜 ワカメ みかん	牛乳 ふんわりどら焼き	526kcal 15.4g
21	水	牛乳 せんべい	ひまわりライス 豆腐の野菜あんかけ スープ 洋なし <<イベント献立>>	米 豚肉 長ねぎ 玉子 キヌサヤ 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ごぼう 洋なし	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	456kcal 17.8g
24	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め 大根と枝豆の信田煮 みそ汁	米 鶏肉 花かつお 玉ねぎ ビーマン 大根 油揚げ 枝豆 焼ふ 長ねぎ	牛乳 白桃ケーキ	444kcal 18.7g
26	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁 茹で鶏の中華だれ かぶとツナの煮物	米 鶏肉 キャベツ ビーマン 白ごま かぶ ツナフレーク キヌサヤ 玉ねぎ 白菜	牛乳 冷やしきつねうどん	481kcal 17.5g
27	火	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー 洋なし ブロッコリーのじゃこサラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト 豆乳 カレールー ブロッコリー ちりめん干し 人参 洋なし	牛乳 ほうれん草のおやき風	499kcal 16.9g
28	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン みろくスープ 白菜と油揚げのマヨサラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース 白菜 油揚げ じゃが芋 人参 牛乳	牛乳 豆乳フレンチトースト	483kcal 19.8g
29	木	牛乳 ビスケット	ご飯 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ キャベツ 人参 なす ほうれん草 プレーンヨーグルト	牛乳 洋なし さつま芋もち	481kcal 16.1g
30	金	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの竜田焼き バナナ 茹で豚と白菜のさっぱり和え みそ汁	米 助宗タラ 人参 豚肉 白菜 トマト じゃが芋 花ふ バナナ	牛乳 鉄分強化チーズ 大学かぼちゃ	475kcal 18.8g
31	土	牛乳 ビスケット	納豆ごはん すまし汁 豚肉とキャベツのコーン炒め ひじきの煮物	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ ひじき 人参 小松菜 玉ねぎ キヌサヤ	牛乳 ふんわりスコーン	502kcal 19.6g

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。