

2022年4月

## 予定献立表

わかば中央保育室

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	金	牛乳 甘辛せんべい	回鍋肉 春雨サラダ ごはん わかめスープ みかん	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉 わかめ	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 はるさめ ごま コーンフレーク	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり 根深ねぎ みかん	445	16.6	14.8	1.2
2	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ちゃんぽん麺 ブロッコリーの しらす和え バナナ	牛乳 おいなりさん	牛乳 豚小間肉 しらす 油揚げ	ビスケット 中華めん ごま油 精白米	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ブロッコリー バナナ	467	22.8	16.3	1.4
4	月	牛乳 塩せんべい	のり塩から揚げ キャベツと人参の おかか和え 枝豆ゆかりごはん 花麩のすまし汁 もも	牛乳 さくらクッキー	牛乳 鶏もも肉 あおのり かつお節	揚げせんべい 精白米 片栗粉 油 小町麩 ごま ホットケーキ粉 マ ーガリン	えだまめ キャベツ にんじん こまつな いちごパウダー もも	470	17.2	17.2	1.4
5	火	牛乳 小魚せんべい	カレーライス 三色ナムル キャベツと玉ねぎのス ープ なし	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚小間肉 ホイップクリーム	小魚せんべい 精白米 油 じゃがいも ごま油 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし キャベツ なし グリーンピース	464	18.8	15.5	1.3
6	水	牛乳 白雪せんべい	デミグラスソース ハンバーグ ブロッコリーと人参の ごま和え ごはん ほうれん草と油揚げの みそ汁 バイン	牛乳 にゅうめん	牛乳 豚ひき肉 油揚げ	甘辛せんべい 油 精白米 パン粉 ごま そうめん	たまねぎ バイン ブロッコリー にんじん コーン ほうれん草	462	20.0	14.8	1.6
7	木	牛乳 ビスケット	ミートソース スパゲティー キャベツと人参の 昆布和え 豆腐ともやしの 中華スープ みかん	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 豚ひき肉 塩昆布 絹ごし豆腐 わかめ	ビスケット スパゲティー 薄力粉 油 精白米	にんじん たまねぎ ホールのマト キャベツ もやし みかん	461	20.4	15.5	1.8
8	金	牛乳 甘辛せんべい	肉じゃが ひじきサラダ ごはん わかめとえのきの みそ汁 もも	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 豚小間肉 ひじき わかめ ウインナー チーズ あおのり	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 マヨドレ ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン えのきたけ もも	477	20.0	15.2	1.6
9	土	牛乳 小魚せんべい	チキンライスシチュー ほうれん草と しめじのソテー 春雨スープ バナナ	牛乳 マシュマロサンド 〈コアラ組〉 クラッカー	牛乳 鶏もも肉	小魚せんべい 油 精白米 はるさめ マーガリン クラッカー マシュマロ	たまねぎ にんじん コーン バナナ グリーンピース ほうれん草 ぶなしめじ	466	18.5	17.4	1.3
11	月	牛乳 塩せんべい	白身魚のフライ キャベツのツナサラダ ごはん かぶと油揚げのみそ汁 なし	牛乳 わかめうどん	牛乳 かわいい ツナ 油揚げ わかめ	揚げせんべい 精白米 薄力粉 パン粉 油 うどん	キャベツ きゅうり もやし コーン かぶ なし 根深ねぎ	451	20.6	12.5	1.6
12	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	タンダーチキン ジ ャーマンポテト ごはん キャベツともやしの みそ汁 バイン	牛乳 蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト ウインナー あおのり	ビスケット 油 精白米 じゃがいも ホットケーキ粉	たまねぎ キャベツ もやし バイン	467	18.0	18.3	1.3
13	水	牛乳 白雪せんべい	豚丼 高野豆腐と野菜の 含め煮 小松菜としめじの みそ汁 みかん	牛乳 のり塩ポテト フライ	牛乳 豚小間肉 凍り豆腐 あおのり	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 油 上白糖 フライドポテト	たまねぎ にんじん ほうれん草 だいこん みかん 生しいたけ こまつな ぶなしめじ	469	19.0	17.7	1.1
14	木	牛乳 ビスケット	肉団子の豆乳スープ じゃがいもきんぴら ごま塩ごはん もも	麦茶 フルーツヨーグルト 塩せんべい	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 豆乳 ヨーグルト	ビスケット 精白米 ごま 油 上白糖 じゃがいも ごま油 揚げせんべい	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう はくさい もも ぶなしめじ もも みかん なし	457	18.8	14.3	1.7
15	金	牛乳 甘辛せんべい	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーと人参の ゆかり和え ごはん お麩とわかめのみそ汁 なし	牛乳 お好み焼き	牛乳 鶏もも肉 わかめ あおのり	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 小町麩 マヨドレ	にんじん たまねぎ ホールのマト ブロッコリー なし キャベツ コーン	464	18.2	15.0	1.0

2022年4月

## 予定献立表

わかば中央保育室

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I類* - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
16	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	あんかけうどん しゅうまい かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 みそ焼きおにぎり	牛乳 豚小間肉	ビスケット うどん 片栗粉 上白糖 精白米 ごま	はくさい にんじん たまねぎ 根深ねぎ 生しいたけ バナナ かぼちゃ	450	19.5	13.7	1.6
18	月	牛乳 塩せんべい	チキンカレーライス コールスローサラダ ブロッコリーの コンソメスープ パイ	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	牛乳 鶏もも肉 ゼラチン	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 油 マヨドレ ビスケット	たまねぎ にんじん キャベツ パイン ブロッコリー ぶどうジュース	468	18.5	17.9	0.9
19	火	牛乳 小魚せんべい	鶏のから揚げ ほうれん草の白和え ごはん 里芋とねぎのみそ汁 みかん	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐	小魚せんべい 精白米 片栗粉 油 上白糖 さといも 食パン マーガリン グラニュー糖	ほうれん草 コーン にんじん たまねぎ 根深ねぎ みかん	474	18.1	17.7	1.5
20	水	牛乳 白雪せんべい	クリームスパゲティ ブロッコリーの ツナサラダ 豆と野菜のスープ バナナ	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 鶏もも肉 ツナ 大豆水煮 塩昆布	甘辛せんべい スパゲティ 油 精白米 天かす	たまねぎ バナナ ほうれん草 ブロッコリー にんじん キャベツ	472	21.5	16.2	1.8
21	木	牛乳 ビスケット	マーボー豆腐丼 小松菜とちくわ炒め もやし中華スープ もも	麦茶 シアヨーグルト ケーキ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 竹輪 ヨーグルト ホイップクリーム ゼラチン	ビスケット 精白米 上白糖 ごま油 グラニュー糖 コーンフレーク	たまねぎ にんじん 生しいたけ もも 根深ねぎ こまつな もやし レモン果汁 グリーンピース ブルーベリー ジャム	450	17.9	16.0	1.2
22	金	牛乳 甘辛せんべい	切り干し大根の ハンバーグ スパゲティサラダ ごはん お麩とほうれん草の みそ汁 なし	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 精白米 油 上白糖 スパゲティ マヨドレ 小町麩 ホットケーキ粉	たまねぎ コーン 切干しだいこん にんじん きゅうり ほうれん草 なし	470	18.0	16.3	1.2
23	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	豚肉のしょうが焼き ほうれん草と人参の ごま和え ごはん じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 みかん	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 わかめ きな粉	ビスケット 精白米 油 ごま 上白糖 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん ほうれん草 みかん	454	19.5	15.0	1.0
25	月	牛乳 塩せんべい	厚揚げの野菜あんかけ キャベツの納豆サラダ ごはん 豆腐となめこのみそ汁 パイ	牛乳 マシュマロコーン フレーク 〈コアラ組〉 麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉 生揚げ かつお節 挽きわり納豆 絹ごし豆腐	揚げせんべい 精白米 上白糖 片栗粉 マシュマロ コーンフレーク マ ーガリン	たまねぎ にんじん 生しいたけ パイン キャベツ なめこ	469	18.9	17.6	1.4
26	火	牛乳 小魚せんべい	ちくわとウインナーの 磯辺揚げ カミカミサラダ 鮭ごはん 豚汁 もも	牛乳 お麩ラスク	牛乳 さけ 塩昆布 竹輪 ウインナー あおのり 豚小間肉	小魚せんべい 精白米 ごま 油 薄力粉 上白糖 小町麩 マーガリン	切干しだいこん にんじん きゅうり だいこん たまねぎ 根深ねぎ もも	473	19.6	18.1	1.9
27	水	牛乳 白雪せんべい	ビビンバ丼 ブロッコリーと人参の おかか和え 大根と油揚げのみそ汁 なし	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 豚ひき肉 かつお節 油揚げ ホイップクリーム	甘辛せんべい 精白米 上白糖 油 ごま油 ホットケーキ粉	にんじん もやし ほうれん草 ブロッコリー だいこん みかん なし もも	458	16.5	13.0	1.3
28	木	牛乳 ビスケット	鶏肉のパン粉焼き かぼちゃサラダ 兜ごはん 高野豆腐としめじの みそ汁 みかん	牛乳 こいのぼりパイ(★)	牛乳 焼きのり 鶏もも肉 凍り豆腐 粉チーズ あおのり	ビスケット 油 精白米 マヨドレ ぎょうざの皮 パン粉 上白糖 パイ皮 マーガリン	かぼちゃ にんじん きゅうり みかん ぶなしめじりんご	472	17.5	20.6	1.0
30	土	牛乳 甘辛せんべい	しらすチャーハン ささみときゅうりの あえもの 春雨スープ バナナ	牛乳 どら焼き	牛乳 しらす 鶏ささみ こしあん	甘辛せんべい ごま 精白米 ごま油 上白糖 はるさめ ホットケーキ粉	にんじん こまつな きゅうり コーン たまねぎ バナナ グリーンピース	452	19.1	10.7	1.1
期間平均								469	19.1	15.9	1.4

※仕入れの都合上、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。  
コアラ組は塩せんべい・白雪せんべい・甘辛せんべいを赤ちゃんせんべい  
(プレーン・野菜)に変更して提供します。  
(★)は、今月のお楽しみメニューです。

