

2022年5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 | 1食分 [kcal] | 蛋白質 [g] | 脂質 [g] | 食塩 相当量 [g] |
|----|----|------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|------------|-----------|------------------|
| 2 | 月 | 牛乳 塩せんべい | 鶏のカレー揚げ スパゲティーサラダ ごはん ほうれん草と油揚げの みそ汁 ミニゼリー | 牛乳 フルーツポンチ ビスケット | 牛乳 鶏もも肉 乳酸菌飲料 油揚げ | 揚げせんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 マヨドレ 油 スパゲティー ゼリー ビスケット | にんじん きゅうり コーン ほうれん草 みかん なし もも | 464 | 16.4 | 17.7 | 1.2 |
| 6 | 金 | 牛乳 クリームサンド ビスケット | じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと人参の ゆかり和え ごはん 高野豆腐としめじの みそ汁 なし | 牛乳 マカロニきな粉 | 牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐 きな粉 | ビスケット 精白米 じゃがいも 上白糖 油 マカロニ | たまねぎ なし にんじん ブロッコリー ぶなしめじ | 468 | 19.9 | 16.0 | 1.1 |
| 7 | 土 | 牛乳 小魚せんべい | 焼きそば ほうれん草と人参の ごま和え ブロッコリーの コンソメスープ バナナ | 牛乳 おいなりさん | 牛乳 豚小間肉 油揚げ | 小魚せんべい 中華めん 油 ごま 上白糖 精白米 | キャベツ たまねぎ にんじん バナナ ほうれん草 ブロッコリー | 458 | 20.6 | 15.5 | 1.4 |
| 9 | 月 | 牛乳 ビスケット | カレーライス おからサラダ 小松菜とコーンの スープ パイン | 麦茶 レアヨーグルト ケーキ | 牛乳 豚小間肉 おから ヨーグルト 生クリーム ゼラチン | ビスケット 油 精白米 じゃがいも マヨドレ 上白糖 グラニュー糖 コーンフレーク | たまねぎ コーン にんじん パイン ブロッコリー こまつな レモン果汁 ブルーベリージャム | 453 | 17.6 | 16.0 | 1.1 |
| 10 | 火 | 牛乳 甘辛せんべい | 白身魚のフライ 小松菜と人参の おかか和え ごはん 豆腐となめこのみそ汁 みかん | 牛乳 いちごジャム 蒸しパン | 牛乳 かれい かつお節 絹ごし豆腐 | 甘辛せんべい 精白米 薄力粉 パン粉 油 ホットケーキ粉 | こまつな なめこ にんじん みかん いちごジャム | 472 | 20.7 | 12.4 | 1.4 |
| 11 | 水 | 牛乳 塩せんべい | 豚丼 かぼちゃ煮 キャベツとえのきの みそ汁 もも | 牛乳 ポテトフライ | 牛乳 豚小間肉 | 揚げせんべい 精白米 片栗粉 油 上白糖 フライドポテト | たまねぎ もも にんじん ほうれん草 かぼちゃ キャベツ えのきたけ | 469 | 17.9 | 17.5 | 1.1 |
| 12 | 木 | 牛乳 クリームサンド ビスケット | 回鍋肉 春雨サラダ ごはん わかめスープ なし | 牛乳 バナナパンケーキ | 牛乳 豚小間肉 わかめ | ビスケット 精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 はるさめ ごま ホットケーキ粉 | キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり 根深ねぎ なしバナナ | 483 | 18.0 | 17.8 | 1.0 |
| 13 | 金 | 牛乳 小魚せんべい | ピザバーグ キャベツと人参の 昆布和え ごはん ほうれん草と人参の みそ汁 パイン | 牛乳 りんごゼリー クリームサンド ビスケット | 牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 チーズ 塩昆布 ゼラチン | 小魚せんべい 精白米 油 パン粉 ビスケット | たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ほうれん草 パイン りんごジュース | 468 | 20.4 | 16.6 | 1.2 |
| 14 | 土 | 牛乳 ビスケット | ひき肉チャーハン ちくわときゅうりの あえもの もやし中華スープ みかん | 牛乳 マシュマロサンド (コアラ組) クラッカー | 牛乳 豚ひき肉 竹輪 | ビスケット 油 精白米 マヨドレ クラッカー マシュマロ | たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし みかん グリーンピース | 462 | 18.1 | 18.4 | 1.1 |
| 16 | 月 | 牛乳 甘辛せんべい | スープスパゲティー ブロッコリーの ツナサラダ 粉ふきいも バナナ | 牛乳 みそ焼きおにぎり | 牛乳 ウインナー ツナ | 甘辛せんべい スパゲティー 油 じゃがいも 精白米 上白糖 ごま | たまねぎ バナナ ぶなしめじ ほうれん草 ブロッコリー にんじん | 468 | 18.3 | 18.8 | 2.0 |
| 17 | 火 | 牛乳 塩せんべい | 肉豆腐 キャベツと人参の ゆかり和え ごはん お麩とわかめのみそ汁 もも | 牛乳 薄焼きピザ | 牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐 わかめ ウインナー チーズ あおのり | 揚げせんべい 精白米 上白糖 片栗粉 小町麩 ぎょうざの皮 | たまねぎ にんじん 生しいたけ もも グリーンピース キャベツ | 467 | 21.5 | 14.8 | 1.2 |
| 18 | 水 | 牛乳 クリームサンド ビスケット | 鶏のから揚げ 三色ナムル ごはん キャベツと油揚げの みそ汁 なし | 麦茶 コーンフレーク | 牛乳 鶏もも肉 油揚げ | ビスケット 精白米 片栗粉 薄力粉 油 ごま油 コーンフレーク | ほうれん草 にんじん もやし キャベツ なし | 450 | 16.3 | 15.5 | 1.5 |

2022年5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 | 1食分 [kcal] | 蛋白質 [g] | 脂質 [g] | 食塩 相当量 [g] | |
|----|----|------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|------------|-----------|------------------|-----|
| 19 | 木 | 牛乳 小魚せんべい | ポークビーンズ マカロニサラダ ごはん 里芋とねぎのみそ汁 パン | 牛乳 ジャムサンド | 牛乳 豚小間肉 大豆水煮 | 小魚せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 マカロニ マヨドレ さといも 食パン | にんじん コーン たまねぎ パイン ホールトマト きゅうり 根深ねぎ ブルーベリージャム | 472 | 19.3 | 15.4 | 1.2 | |
| 20 | 金 | 牛乳 ビスケット | マーボー豆腐丼 ブロッコリーと人参の ごま和え ほうれん草とコーンの スープ みかん | 牛乳 お麩ラスク | 牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 | ビスケット 精白米 上白糖 ごま油 ごま 小町麩 マーガリン | たまねぎ コーン 生しいたけ 根深ねぎ みかん ブロッコリー にんじん ほうれん草 | 457 | 19.5 | 19.1 | 1.2 | |
| 21 | 土 | 牛乳 甘辛せんべい | きつねうどん ぎょうざ ほうれん草と人参の おかか和え バナナ | 牛乳 わかめおにぎり | 牛乳 油揚げ かつお節 わかめ | 甘辛せんべい うどん 上白糖 精白米 | にんじん 根深ねぎ 生しいたけ バナナ ほうれん草 | 425 | 15.8 | 11.5 | 2.0 | |
| 23 | 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 小松菜と人参の みそ汁 もも | 牛乳 ドーナツ | 牛乳 豚ひき肉 挽きわり納豆 かつお節 生揚げ | 揚げせんべい 精白米 ホットケーキ粉 上白糖 油 | キャベツ にんじん こまつな もも たまねぎ しいたけ | 466 | 18.9 | 16.9 | 1.6 | |
| 24 | 火 | 牛乳 クリームサンド ビスケット | チキンカレーライス ブロッコリーの しらす和え 春雨スープ なし | 牛乳 チヂミ | 牛乳 鶏もも肉 しらす | ビスケット 油 精白米 上白糖 ごま油 はるさめ 薄力粉 上新粉 じゃがいも | たまねぎ コーン にんじん なし ブロッコリー グリーンピース ほうれん草 | 479 | 19.0 | 17.5 | 1.1 | |
| 25 | 水 | 牛乳 小魚せんべい | 三色丼 高野豆腐と野菜の 含め煮 わかめとえのきの みそ汁 ミニゼリー | 麦茶 お誕生日ケーキ | 牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐 わかめ 生クリーム | 小魚せんべい 精白米 上白糖 油 ゼリー ホットケーキ粉 | にんじん みかん ほうれん草 だいこん えのきたけ なし もも しいたけ | 451 | 17.0 | 13.6 | 1.2 | |
| 26 | 木 | 牛乳 ビスケット | ちくわとウインナーの 磯辺揚げ かぼちゃサラダ ツナ昆布ごはん 豚汁 パイン | 牛乳 あんこパイ | 牛乳 ツナ 塩昆布 竹輪 ウインナー あおのり 豚小間肉 こしあん | ビスケット 油 精白米 薄力粉 マヨドレ 上白糖 パイ皮 | かぼちゃ パイン にんじん きゅうり だいこん たまねぎ 根深ねぎ | 477 | 16.9 | 20.1 | 1.7 | |
| 27 | 金 | 牛乳 甘辛せんべい | ミートソース スパゲティー ブロッコリーと コーンのあえもの 豆と野菜のスープ もも | 牛乳 たぬきおにぎり | 牛乳 豚ひき肉 大豆水煮 塩昆布 | 甘辛せんべい スパゲティー 薄力粉 油 マヨドレ 精白米 天かす | にんじん コーン たまねぎ ホールトマト ブロッコリー コーン キャベツ もも | 461 | 20.5 | 15.3 | 2.0 | |
| 28 | 土 | 牛乳 塩せんべい | 豚肉のしょうが焼き 小松菜とちくわ炒め ごはん じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 バナナ | 牛乳 にゅうめん | 牛乳 豚小間肉 竹輪 わかめ | 揚げせんべい 油 精白米 ごま油 じゃがいも そうめん | たまねぎ にんじん こまつな バナナ ほうれん草 コーン | 462 | 19.7 | 14.5 | 1.6 | |
| 30 | 月 | 牛乳 クリームサンド ビスケット | ひじきの和風 ハンバーグ カミカミサラダ ごはん ほうれん草ともやし のみそ汁 なし | 牛乳 だるまさん クッキー(★) | 牛乳 豚ひき肉 ひじき 絹ごし豆腐 塩昆布 | ソフトビスケット 精白米 油 上白糖 ごま マーガリン ホットケーキ粉 | たまねぎ にんじん 切干しいたけ きゅうり なし ほうれん草 いちごパウダー もやし | 468 | 18.0 | 17.2 | 1.6 | |
| 31 | 火 | 牛乳 ビスケット | タンドリーチキン ジャーマンポテト ごはん 大根と油揚げのみそ汁 みかん | 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 鶏もも肉 ヨーグルト ウインナー あおのり 油揚げ | ソフトビスケット 精白米 じゃがいも 油 マシュマロ コーンフレーク マーガリン | たまねぎ だいこん みかん | 463 | 17.1 | 19.4 | 1.2 | |
| | | | | | | | | 期 間 平 均 | 464 | 18.6 | 16.4 | 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。

