

2022年6月

予定献立表

わかば中央保育室

| 日 | 曜日 | 朝食 | 昼食 | 3時 | 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人分 [kcal] | 蛋白質 [g] | 脂質 [g] | 食塩 相当量 [g] |
|----|----|------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|--|--|---------------|------------|-----------|------------------|
| 1 | 水 | 牛乳 甘辛せんべい | 肉じゃが キャベツと人参の 昆布和え ごはん ほうれん草ともやしの みそ汁 もも | 牛乳 ジャムサンド | 牛乳 豚小間肉 塩昆布 | 甘辛せんべい 精白米 上白糖 じゃがいも 油 食パン | たまねぎ にんじん グリーンピース もも キャベツ もやし ほうれん草 いちごジャム | 459 | 18.9 | 13.6 | 1.5 |
| 2 | 木 | 牛乳 塩せんべい | 鶏肉と野菜の照り焼き マカロニサラダ ごはん 高野豆腐とキャベツの みそ汁 なし | 牛乳 チヂミ | 牛乳 鶏もも肉 凍り豆腐 | 揚げせんべい 精白米 薄力粉 マカロニ ごま油 マヨドレ 油 上新粉 上白糖 | たまねぎ にんじん なし きゅうり コーン キャベツ ほうれん草 | 464 | 17.9 | 16.1 | 1.2 |
| 3 | 金 | 牛乳 クリームサンド ビスケット | 豚肉とキャベツの みそ炒め ブロッコリーの しらす和え ごはん わかめとえのきの すまし汁 パイン | 牛乳 マシュマロサンド 〈コアラ組〉 クラッカー | 牛乳 小間肉 しらす わかめ | ビスケット 油 精白米 ごま油 クラッカー マシュマロ | キャベツ パイン たまねぎ にんじん ブロッコリー えのきたけ | 457 | 19.4 | 16.3 | 1.7 |
| 4 | 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 豆腐の中華スープ みかん | 牛乳 鮭おにぎり | 牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐 さけ | 小魚せんべい 中華めん 油 ごま 上白糖 精白米 | キャベツ もやし たまねぎ みかん にんじん ほうれん草 グリーンピース | 469 | 20.7 | 14.7 | 1.3 |
| 6 | 月 | 牛乳 ビスケット | 豚丼 キャベツの納豆サラダ 大根と油揚げのみそ汁 もも | 牛乳 野菜プリッツ | 牛乳 豚小間肉 挽きわり納豆 かつお節 油揚げ チーズ | ビスケット 油 精白米 片栗粉 ホットケーキ粉 | たまねぎ もも にんじん だいこん ほうれん草 キャベツ | 469 | 19.3 | 16.2 | 1.1 |
| 7 | 火 | 牛乳 甘辛せんべい | カレーライス 三色ナムル 豆と野菜のスープ オレンジ | 牛乳 ココア蒸しパン | 牛乳 豚小間肉 大豆水煮 | 甘辛せんべい 精白米 ごま油 じゃ がいも 油 ホット ケーキ粉 | たまねぎ もやし にんじん オレンジ ほうれん草 キャベツ | 475 | 19.4 | 14.7 | 1.3 |
| 8 | 水 | 牛乳 塩せんべい | 鮭のフライ 小松菜の中華風サラダ ごはん じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 なし | 牛乳 彩りそうめん | 牛乳 さけ わかめ | 揚げせんべい 精白米 薄力粉 油 上白糖 ごま油 そうめん じゃがいも | こまつな もやし にんじん コーン キャベツ たまねぎ なし ほうれん草 | 467 | 21.1 | 12.8 | 1.7 |
| 9 | 木 | 牛乳 クリームサンド ビスケット | デミグラスソース ハンバーグ おからサラダ ごはん 豆腐となめこのみそ汁 みかん | 麦茶 牛乳プリン 塩せんべい | 牛乳 豚ひき肉 お から ゼラチン 絹ごし豆腐 | ビスケット 油 精白米 パン粉 マヨドレ 上白糖 揚げせんべい | たまねぎ みかん ブロッコリー にんじん なめこ | 464 | 20.7 | 17.8 | 1.1 |
| 10 | 金 | 牛乳 小魚せんべい | ミートソース スパゲティー キャベツと人参の ごま和え もやしの中華スープ パイン | 牛乳 おかかチーズ おにぎり | 牛乳 豚ひき肉 かつお節 チーズ | 小魚せんべい スパゲティー 薄力粉 油 ごま 精白米 | にんじん もやし たまねぎ ホールトマト キャベツ パイン グリーンピース | 464 | 20.9 | 15.0 | 1.8 |
| 11 | 土 | 牛乳 ビスケット | しらすチャーハン ささみときゅうりの あえもの カレースープ パナナ | 牛乳 冷やしわかめ うどん | 牛乳 しらす 鶏ささみ わかめ | ビスケット ごま 精白米 ごま油 上白糖 うどん じゃがいも | にんじん コーン こまつな パナナ きゅうり 根深ねぎ たまねぎ | 441 | 17.9 | 11.3 | 1.6 |
| 13 | 月 | 牛乳 甘辛せんべい | 高野豆腐のつくね焼き 小松菜とちくわ炒め ごはん お麩とわかめのみそ汁 もも | 牛乳 かたつむり クッキー(★) | 牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 竹輪 わかめ こしあん | 甘辛せんべい 精白米 片栗粉 ごま油 小町麩 パイ皮 | にんじん もも れんこん たまねぎ こまつな | 453 | 18.7 | 16.4 | 1.4 |
| 14 | 火 | 牛乳 塩せんべい | のり塩から揚げ ひじきの白和え ごはん ほうれん草と人参の みそ汁 なし | 牛乳 あんこパイ | 牛乳 鶏もも肉 あおのり ひじき 絹ごし豆腐 | 揚げせんべい 油 精白米 片栗粉 薄力粉 上白糖 ホットケーキ粉 マーガリン | にんじん コーン ほうれん草 なし | 471 | 16.9 | 17.0 | 1.2 |
| 15 | 水 | 牛乳 クリームサンド ビスケット | ハッシュドポーク ライス 春雨サラダ ブロッコリーの コンソメスープ パイン | 牛乳 かぼちゃドーナツ | 牛乳 豚小間肉 | ビスケット 油 精白米 上白糖 薄力粉 はるさめ ごま油 ホットケーキ粉 | にんじん パイン たまねぎ かぼちゃ ぶなしめじ ホールトマト きゅうり ブロッコリー | 467 | 18.0 | 16.1 | 1.1 |

2022年6月

予定献立表

わかば中央保育室

| 日 | 曜日 | 朝食 | 昼食 | 3時 | 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人分 [kcal] | 蛋白質 [g] | 脂質 [g] | 食塩 相当量 [g] |
|----|----|------------------------|---|---|-------------------------------------|---|---|---------------|------------|-----------|------------------|
| 16 | 木 | 牛乳 小魚せんべい | タンドリーチキン かぼちゃサラダ ごはん 高野豆腐としめじの みそ汁 オレンジ | 牛乳 バインチーズ クラッカー | 牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト 凍り豆腐 クリームチーズ | 小魚せんべい 精白米 マヨドレ 上白糖 クラッカー | かぼちゃ バイン にんじん きゅうり ぶなしめじ オレンジ | 467 | 18.0 | 19.8 | 1.1 |
| 17 | 金 | 牛乳 ビスケット | ビビンバ丼 ブロッコリーと人参の おかか和え キャベツと油揚げの みそ汁 もも | 麦茶 コーンフレーク | 牛乳 豚ひき肉 かつお節 油揚げ | ビスケット 油 精白米 上白糖 ごま油 コーンフレーク | にんじん もやし ほうれん草 もも ブロッコリー キャベツ | 456 | 18.1 | 14.8 | 1.5 |
| 18 | 土 | 牛乳 甘辛せんべい | 冷やしうどん コロッケ バナナ | 牛乳 鶏そぼろにぎり | 牛乳 わかめ 鶏ひき肉 | 甘辛せんべい 油 うどん 天かす 精白米 上白糖 | コーン 根深ねぎ きゅうり バナナ しょうが | 452 | 16.1 | 14.8 | 1.8 |
| 20 | 月 | 牛乳 塩せんべい | マーボー豆腐茄子 キャベツのしらす和え ごはん わかめスープ オレンジ | 牛乳 ポテトフライ | 牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 しらす わかめ | 揚げせんべい 精白米 上白糖 ごま油 ごま フライドポテト 油 | なす たまねぎ 生しいたけ 根深ねぎ オレンジ キャベツ にんじん | 462 | 18.9 | 18.3 | 1.2 |
| 21 | 火 | 牛乳 クリームサンド ビスケット | 鶏肉のパン粉焼き 鮭ポテサラダ ごはん 小松菜と人参のみそ汁 なし | 牛乳 パンケーキ | 牛乳 鶏もも肉 粉チーズ あおのり さけ 生クリーム | ビスケット 精白米 じゃがいも マヨドレ 精白米 ホットケーキ粉 | きゅうり なし こまつな にんじん | 475 | 18.9 | 19.5 | 1.1 |
| 22 | 水 | 牛乳 小魚せんべい | 夏野菜カレーライス ほうれん草の白和え 春雨スープ フルーチェ | 麦茶 フルーツボンチ ビスケット | 牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト | 小魚せんべい 精白米 油 じゃがいも 上白糖 はるさめ ビスケット | たまねぎ コーン にんじん みかん ピーマン もも ほうれん草 なし グリーンピース なす いちごジャム | 467 | 18.2 | 12.4 | 1.0 |
| 23 | 木 | 牛乳 ビスケット | 切り干し大根の ハンバーグ ブロッコリーと人参の ゆかり和え ごはん キャベツともやしの みそ汁 バイン | 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 油 上白糖 小町麩 マーガリン | たまねぎ もやし 切干しだいこん にんじん 小町麩 ブロッコリー キャベツ | 451 | 18.4 | 18.4 | 1.1 |
| 24 | 金 | 牛乳 甘辛せんべい | 鶏のから揚げ キャベツのツナサラダ ごはん ほうれん草と厚揚げの みそ汁 もも | 牛乳 マカロニきな粉 | 牛乳 鶏もも肉 ツナ 油揚げ きな粉 | 甘辛せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 マカロニ 上白糖 | キャベツ コーン きゅうり もやし ほうれん草 もも | 469 | 18.8 | 15.4 | 1.3 |
| 25 | 土 | 牛乳 塩せんべい | 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ煮 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 みかん | 牛乳 ミニゼリー 塩せんべい | 牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐 わかめ | 揚げせんべい 精白米 油 上白糖 ミニゼリー | たまねぎ みかん にんじん かぼちゃ | 438 | 17.6 | 15.9 | 1.2 |
| 27 | 月 | 牛乳 クリームサンド ビスケット | 肉団子スープ カミカミサラダ 枝豆ごはん バナナ | 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 絹ごし豆腐 塩昆布 | ビスケット 油 精白米 はるさめ マシュマロ 上白糖 コーンフレーク マーガリン ごま | えだめ きゅうり たまねぎ にんじん ぶなしめじ バナナ ほうれん草 切干しだいこん | 472 | 18.1 | 17.5 | 1.3 |
| 28 | 火 | 牛乳 小魚せんべい | クリームスパゲティー ポイルブロッコリー 冷やしトマト キャベツと玉ねぎの スープ なし | 牛乳 カレーピラフ | 牛乳 鶏もも肉 ウインナー | 小魚せんべい スパゲティー 油 マヨドレ 精白米 | たまねぎ コーン ほうれん草 トマト ブロッコリー なし キャベツ にんじん グリーンピース | 475 | 21.0 | 18.0 | 1.7 |
| 29 | 水 | 牛乳 ビスケット | 厚揚げの野菜あんかけ キャベツと人参の おかか和え ごはん 里芋とねぎのみそ汁 バイン | 麦茶 お誕生日ケーキ | 牛乳 豚ひき肉 生揚げ かつお節 生クリーム | ビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 さといも ホットケーキ粉 | たまねぎ バイン にんじん みかん 生しいたけ キャベツ なし 根深ねぎ もも | 452 | 16.4 | 14.3 | 1.3 |
| 30 | 木 | 牛乳 甘辛せんべい | 白身魚のフライ ひじき煮 ごはん 小松菜ともやしの みそ汁 もも | 牛乳 お好み焼き | 牛乳 きれい ひじき 油揚げ あおのり | 甘辛せんべい 精白米 薄力粉 パン粉 油 上白糖 マヨドレ | にんじん もやし こまつな もも キャベツ コーン | 450 | 19.5 | 11.8 | 1.2 |

※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
(ブレーン・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。

期間平均

464 18.6 16.4 1.4

