

予定献立表

2022年7月

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	I補 ギー [kcal]	蛋白 質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	金	牛乳 塩せんべい	豚丼 プロッコリーと人参の ゆかり和え 高野豆腐とキャベツの みそ汁 みかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚小間肉 凍り豆腐	揚げせんべい 精白米 片栗粉 油 食パン	たまねぎ キャベツ にんじん みかん ほうれん草 プロッコリー ブルーベリージャム	467	20.0	15.1	1.2
2	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ひき肉チャーハン ほうれん草と人参の ごまあえ 豆腐の中華スープ ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 きな粉	ビスケット 精白米 油 ごま 上白糖 ゼリー マカロニ	たまねぎ もやし にんじん ピーマン ほうれん草 グリンピース	467	19.8	15.9	1.2
4	月	牛乳 小魚せんべい	タンドリーチキン スパゲティーサラダ ごはん 小松菜としめじの みそ汁 なし	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト ワインナー チーズ あおのり	小魚せんべい 精白米 マヨドレ スパゲッティ ぎょ うざの皮	にんじん コーン きゅうり なし こまつな たまねぎ ぶなしめじ	469	18.9	17.1	1.2
5	火	牛乳 甘辛せんべい	肉豆腐 オクラ納豆 ごはん わかめとえのきの みそ汁 パイン	牛乳 マッシュマロコーン フレーク (コアラ組) 麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐 挽きわり納豆 かつお節 わかめ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 マッシュマロ コーンフレーク マーガリン	たまねぎ オクラ にんじん パイン 生しいたけ グリンピース えのきだけ	457	20.0	14.4	1.3
6	水	牛乳 ビスケット	ハンバーグ 三色ナムル ごはん 大根と油揚げのみそ汁 もも	牛乳 チヂミ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 油揚げ	ビスケット 油 精白米 パン粉 上白糖 薄力粉 ごま油 上新粉 上白糖 片栗粉	たまねぎ もやし ほうれん草 もも にんじん キャベツ だいこん コーン	470	18.8	16.3	1.2
7	木	牛乳 塩せんべい	鶏のから揚げ 短冊サラダ ちらし寿司 オクラのスープ なし	牛乳 七タゼリー (★)	牛乳 油揚げ 焼きのり 鶏もも肉 ゼラチン 乳酸菌飲料	揚げせんべい 精白米 上白糖 油 片 栗粉 薄力粉 ごま油 ブルーハワイ	にんじん コーン れんこん もやし さやえんどう だいこん オクラ きゅうり なし	479	19.2	16.7	1.5
8	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	なすのミートスパゲ ティー ボイルプロッコリー 粉ふきいも ほうれん草とコーンの スープ オレンジ	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 豚ひき肉 塩昆布	ビスケット 油 スパゲッティー 薄力粉 マヨドレ じゃがいも 精白米 ごま油 天かす	なすにんじん たまねぎ コーン ホールトマト プロッコリー ほうれん草 オレンジ	476	21.0	17.0	1.7
9	土	牛乳 小魚せんべい	豚肉のみぞ焼き ひじき煮 ごはん けんちん汁 バナナ	牛乳 冷やしわかめ うどん	牛乳 豚小間肉 ひじき 油揚げ 絹ごし豆腐 わかめ	小魚せんべい 精白米 油 上白糖 さといも う どん	たまねぎ バナナ にんじん だいこん 根深ねぎ	452	19.2	14.0	1.6
11	月	牛乳 甘辛せんべい	チキンカレーライス 春雨サラダ プロッコリーの コンソメスープ パイン	牛乳 ドーナツ	牛乳 鶏もも肉	甘辛せんべい 油 精白米 ごま油じゃ がいも はるさめ 上白糖 ホットケーキ粉	たまねぎ パイン にんじん きゅうり プロッコリー	472	17.4	16.7	1.3
12	火	牛乳 ビスケット	豆腐のつくね焼き キャベツと人参の おかか和え 枝豆ごはん お麩とわかめのみそ汁 もも	牛乳 きな粉と黒ごまの クッキー	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 かつお節 わかめ きな粉	ビスケット 油 精白米 片栗粉 小町麩 上白糖 ホットケーキ粉 マーガリン ごま	えだまめ もも にんじん れんこん たまねぎ キャベツ	467	19.1	15.9	1.3
13	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 豆腐とオクラのみそ汁 みかん	牛乳 とうもろこし パンケーキ	牛乳 さけ 絹ごし豆腐	揚げせんべい 精白米 薄力粉 パン粉 油 上白糖 ごま油 ホッ トケーキ粉	こまつな もやし にんじん コーン キャベツ オクラ みかん	469	20.5	14.3	1.3
14	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の白和え ごはん なすと油揚げのみそ汁 なし	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 油揚げ	ビスケット 精白米 上白糖 じゃがいも 油 小町麩 マーガリン	たまねぎ コーン にんじん ほうれん草 なす なし	452	18.0	18.7	1.2
15	金	牛乳 小魚せんべい	ハッシュドポーク ライス プロッコリーと コーンのあえもの 豆と野菜のスープ パイン	牛乳 マッシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	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 マヨドレ クラッカー 油 マッシュマロ	にんじん キャベツ たまねぎ パイン ぶなしめじ コーン ホールトマト プロッコリー	466	18.5	17.3	1.1

予定献立表

2022年7月

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	I補 ギー [kcal]	蛋白 質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
16	土	牛乳 甘辛せんべい	冷やしラーメン しゅうまい キャベツのツナサラダ バナナ	牛乳 カレーピラフ	牛乳 わかめ ツナ ワインナー	甘辛せんべい 中華めん ごま油 精白米	もやしきゅうり 根深ねぎ バナナ キャベツ コーン たまねぎ にんじん グリンピース	474	17.9	10.4	1.8
19	火	牛乳 ピスケット	鶏肉のパン粉焼き カミカミサラダ ごはん 小松菜と人参のみそ汁 オレンジ	牛乳 ポテトフライ	牛乳 鶏もも肉 チーズ あおのり 塩昆布	ピスケット油 精白米 パン粉 ごま 上白糖 フライドホテト	切干だいこん にんじん こまつな きゅうり オレンジ	464	17.6	19.8	1.4
20	水	牛乳 塩せんべい	ピザバーグ ブロッコリーの しらす和え ごはん キャベツとえのきの みそ汁 もも	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 チーズ しらす	揚げせんべい 精白米 油 パン粉 ごま油 コー ンフレーク	たまねぎ もも ピーマン キャベツ ブロッコリー にんじん えのきだけ	454	19.5	15.2	1.6
21	木	牛乳 クリームサンド ピスケット	マーボー豆腐丼 キャベツと人参の 昆布和え オクラの中華スープ ミニゼリー	牛乳 フルーツポンチ 塩せんべい	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 塩昆布 乳酸菌飲料	ピスケット 精白米 上白糖 塩油 ゼリー 揚げせんべい	たまねぎ オクラ 生しいたけ 根深ねぎ みかん キャベツ もも にんじん なし	473	18.9	16.9	1.6
22	金	牛乳 小魚せんべい	チキン南蛮漬け マカロニサラダ ごはん お麸とほうれん草の みそ汁 なし	麦茶 レアヨーグルト ケーキ	牛乳 鶏むね肉 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	小魚せんべい 油 精白米 薄力粉 上白糖 マヨドレ マカロニ 小町麩 グラニュー糖 コーンフレーク	たまねぎ コーン にんじん きゅうり ほうれん草 なし レモン果汁 ブルーベリージャム	470	17.1	16.8	1.6
23	土	牛乳 甘辛せんべい	塩焼きそば ブロッコリーと人参の ごまあえ わかめスープ バナナ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 豚小間肉 わかめ	甘辛せんべい 油 中華めん ごま 精白米	こまつな バナナ にんじん えだまめ たまねぎ 根深ねぎ レモン果汁 ブロッコリー	469	20.4	15.6	1.7
25	月	牛乳 塩せんべい	夏野菜カレーライス ほうれん草と人参の おかか和え キャベツと玉ねぎの スープ パイン	麦茶 アイスクリーム ピスケット	牛乳 豚もも肉 かつお節 ラクトアイス	揚げせんべい 精白米 油 じゃがいも ピスケット	たまねぎ パイン にんじん なす ピーマン キャベツ ほうれん草 グリンピース	457	15.6	17.7	1.3
26	火	牛乳 ピスケット	鶏肉のトマト煮 おからサラダ ごはん ほうれん草ともやしの みそ汁 もも	牛乳 いちごジャム 蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 おから	ピスケット油 精白米 上白糖 薄力粉 マヨドレ ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ ブロッコリー もも ホートトマト ほうれん草 もやし いちごジャム	484	18.3	17.4	1.5
27	水	牛乳 クリームサンド ピスケット	三色丼 かぼちゃの煮つけ 豆腐となめこのみそ汁 ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 生クリーム	ピスケット油 精白米 上白糖 ゼリー ホットケーキ粉	にんじん なめこ ほうれん草 かぼちゃ みかん なし もも	462	16.6	14.0	1.4
28	木	牛乳 小魚せんべい	白身魚のフライ ほうれん草とトマトの ツナサラダ とうもろこしごはん 里芋とねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー 甘辛せんべい	牛乳 かれい ツナ ゼラチン	小魚せんべい 精白米 薄力粉 パン粉 油 さといも 甘辛せんべい	コーン たまねぎ ほうれん草 トマト 根深ねぎ オレンジ ぶどうジュース	454	21.6	12.0	1.6
29	金	牛乳 塩せんべい	クリームスパゲティー キャベツと人参の ゆかり和え もやしの中華スープ なし	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆	揚げせんべい スパゲティー 油 精白米	たまねぎ にんじん ほうれん草 なし キャベツ もやし グリンピース 根深ねぎ	474	21.3	16.7	1.5
30	土	牛乳 ピスケット	ひじきチャーハン ほうれん草としめじの ソテー カレースープ バナナ	牛乳 彩りそうめん	牛乳 ひじき ワインナー	ピスケット 精白米 ごま油 マーガリン じゃがいも そうめん	にんじん コーン たまねぎ バナナ ほうれん草 ぶなしめじ	471	15.9	13.8	1.5

※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。

