

2022年8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	I単位 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	月	牛乳 塩せんべい	豚丼 ほうれん草と人参の おかか和え キャベツともやしの みそ汁 みかん	牛乳 クリームチーズ サンド	牛乳 豚小間肉 かつお節 クリームチーズ	揚げせんべい 油 精白米 片栗粉 食パン	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし キャベツ みかん ブルーベリージャム	464	19.6	15.4	1.4
2	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	鶏肉のパン粉焼き カミカミサラダ ごはん ほうれん草と厚揚げの みそ汁 パイン	牛乳 きな粉と黒ごまの クッキー	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ あおのり 塩昆布 生揚げ ごま きな粉	ビスケット ごま 精白米 パン粉 白糖 マーガリン ホットケーキ粉	切干しいたげ にんじん きゅうり ほうれん草 パイン	472	18.9	19.6	1.2
3	水	牛乳 小魚せんべい わたあめ(★)	焼きそば とうもろこしおにぎり フランクフルト オクラの中華スープ チョコバナナ	牛乳 たこ焼き風ポテト	牛乳 豚小間肉 フランクフルト あおのり	小魚せんべい 中華めん 精白米 白ざら糖 油 じゃがいも 片栗粉	キャベツ たまねぎ にんじん コーン バナナ オクラ もやし	481	20.0	20.6	1.3
4	木	牛乳 甘辛せんべい	マーボー豆腐茄子 マカロニサラダ ごはん 春雨スープ もも	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 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 精白米 白糖 ごま油 マカロニ マヨドレ はるさめ クラッカー マシュマロ	なす たまねぎ もも 生しいたげ コーン 根深ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり	465	18.4	17.3	1.2
5	金	牛乳 ビスケット	レバーとポテトの オーロラソース キャベツと人参の ゆかり和え ごはん 小松菜と人参のみそ汁 なし	牛乳 蒸しパン	牛乳 鶏レバー	ビスケット 精白米 じゃがいも 白糖 片栗粉 油 ホットケーキ粉	キャベツ にんじん こまつな なし	458	17.9	13.5	0.9
6	土	牛乳 塩せんべい	鮭チャーハン ちくわときゅうりの あえもの ブロッコリーの コンソメスープ バナナ	牛乳 彩りそうめん	牛乳 さけ 竹輪	揚げせんべい 精白米 ごま油 マヨドレ そうめん	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり コーン ブロッコリー バナナ ほうれん草	466	21.2	11.9	1.5
8	月	牛乳 小魚せんべい	肉団子スープ じゃがいもきんぴら 枝豆ごはん パイン	麦茶 アイスクリーム ビスケット	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 ラクトアイス	小魚せんべい 油 精白米 はるさめ じゃがいも ごま油 白糖 ビスケット	えだまめ たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれん草 パイン	463	15.6	17.9	1.2
9	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	カレイのフライ ほうれん草とトマトの ツナサラダ ごはん じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 オレンジ	牛乳 お麩ラスク	牛乳 きれいな ツナ わかめ	ビスケット 精白米 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも 小町麩 白糖 マーガリン	ほうれん草 トマト コーン たまねぎ オレンジ	452	20.2	15.6	1.2
10	水	牛乳 甘辛せんべい	カレーライス キャベツと人参の 昆布和え もやしの中華スープ もも	麦茶 レアヨーグルト ケーキ	牛乳 豚小間肉 塩昆布 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	甘辛せんべい 油 精白米 じゃがいも グラニュー糖 コーンフレーク	たまねぎ にんじん キャベツ もやし グリーンピース もも レモン果汁 ブルーベリージャム	461	17.2	15.4	1.2
12	金	牛乳 ビスケット	ナポリタン ブロッコリーの しらす和え コンソメスープ なし	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 ウィンナー 挽きわり納豆	ビスケット スパゲティー 油 ごま油 精白米	たまねぎ ビーマン ブロッコリー にんじん なし コーンクリーム 根深ねぎ コーン	459	18.0	17.7	1.6
13	土	牛乳 塩せんべい	豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮つけ ごはん 豆腐となめこのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 マカロニココア	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐	揚げせんべい 油 精白米 白糖 ミニゼリー マカロニ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なめこ	465	20.1	14.9	1.0
15	月	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 みかん	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚小間肉 わかめ	ビスケット 精白米 片栗粉 白糖 ごま油 はるさめ ごま 油 ホットケーキ粉	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	474	17.7	18.4	1.1
16	火	牛乳 小魚せんべい	豆腐入りチキン ナゲット キャベツと人参の おかか和え ごはん お麩とほうれん草の みそ汁 パイン	牛乳 しらすピザ	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 しらす かつお節 しらす チーズ	小魚せんべい 精白米 薄力粉 油 小町麩 ごま油 ぎょうざの皮 マヨドレ	キャベツ にんじん ほうれん草 パイン 根深ねぎ	462	19.9	15.9	1.1

2022年8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]	
17	水	牛乳 甘辛せんべい	鶏肉と野菜の照り焼き スパゲティーサラダ ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 すいか	牛乳 とうもろこしパン ケーキ	牛乳 鶏もも肉	甘辛せんべい 精白米 油 スパゲティー マヨドレ ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん きゅうり コーン なす すいか	478	17.8	16.1	1.3	
18	木	牛乳 ビスケット	ビビンバ丼 ポイルブロックリー 冷やしトマト 高野豆腐としめじの みそ汁 もも	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 凍り豆腐	ビスケット 油 精白米 上白糖 ごま油 マヨドレ マシュマロ コーンフレーク マーガリン	にんじん もやし ほうれん草 トマト ブロックリー もも ぶなしめじ	462	17.6	18.3	1.1	
19	金	牛乳 塩せんべい	ポークビーンズ ブロックリーと人参の ゆかり和え ごはん 小松菜ともやしの みそ汁 なし	麦茶 フルーチェ ビスケット	牛乳 豚小間肉 大豆水煮	揚げせんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 ビスケット	にんじん たまねぎ ホールトマト なし ブロックリー こまつな もやし いちごジャム	452	16.8	13.8	1.2	
20	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ジャージャー麺 ほうれん草と人参の ごま和え カレースープ パナナ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 豚ひき肉	ビスケット ごま 中華めん 上白糖 片栗粉 じゃがいも 精白米	きゅうり 根深ねぎ ほうれん草 パナナ にんじん たまねぎ	475	19.4	16.2	1.7	
22	月	牛乳 小魚せんべい	厚揚げの野菜あんかけ コールスローサラダ ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 野菜プリッツ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 絹ごし豆腐 わかめ 粉チーズ	小魚せんべい ごま 精白米 上白糖 片栗粉 マヨドレ ホットケーキ粉 油	たまねぎ にんじん 生しいたけ みかん キャベツ	477	19.2	18.6	1.3	
23	火	牛乳 甘辛せんべい	ハヤシライス ブロックリーと人参の ごま和え 豆と野菜のスープ もも	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚小間肉 大豆水煮 あおのり	甘辛せんべい 精白米 油 ごま 薄力粉 マヨドレ	ぶなしめじ もも たまねぎ にんじん ブロックリー キャベツ コーン	462	19.0	15.7	1.2	
24	水	牛乳 ビスケット	鶏のカレー揚げ 小松菜の中華風サラダ ごはん 里芋とねぎのみそ汁 パイン	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏もも肉	ビスケット 油 精白米 片栗粉 薄力粉 上白糖 ごま油 さといも 食パン マーガリン グラニュー糖	こまつな もやし にんじん キャベツ コーン たまねぎ 根深ねぎ バイン	478	17.7	17.0	1.5	
25	木	牛乳 塩せんべい	なすのミートスパゲ ティー 三色ナムル 豆腐の中華スープ なし	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ	揚げせんべい スパゲティー 薄力粉 油 ごま油 精白米	なす にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 なし グリーンピース ホールトマト	455	20.3	15.4	1.9	
26	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	肉じゃが ひじきの白和え ごはん わかめとえのきの みそ汁 バイン	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉 ひじき 絹ごし豆腐 わかめ	ビスケット 精白米 じゃがいも 上白糖 油 コーンフレーク	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン えのきたけ バイン	445	17.5	13.7	1.4	
27	土	牛乳 小魚せんべい	冷やし中華 キャベツのしらす和え パナナ	牛乳 鶏そぼろにぎり	牛乳 かにかまぼこ わかめ しらす 鶏ひき肉	小魚せんべい 中華めん ごま油 上白糖 精白米	もやし きゅうり コーン キャベツ にんじん パナナ しょうが	470	19.6	10.3	1.9	
29	月	牛乳 甘辛せんべい	鮭のフライ オクラ納豆 ごはん 小松菜としめじの みそ汁 オレンジ	牛乳 冷やしわかめ うどん	牛乳 さけ わかめ 挽きわり納豆 かつお節	甘辛せんべい 精白米 薄力粉 パン粉 油 うどん	オクラ にんじん こまつな オレンジ ぶなしめじ 根深ねぎ	450	21.3	11.9	1.9	
30	火	牛乳 ビスケット	鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃサラダ ごはん キャベツともやしの みそ汁 なし	牛乳 オレンジゼリー 塩せんべい	牛乳 鶏もも肉 ゼラチン	ビスケット 精白米 上白糖 ごま マヨドレ 揚げせんべい	かぼちゃ にんじん きゅうり キャベツ もやし なし オレンジジュース	474	19.2	18.1	1.1	
31	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	夏野菜カレーライス ブロックリーの ツナサラダ ほうれん草とコーンの スープ もも	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 豚小間肉 ツナ 生クリーム	ビスケット 精白米 じゃがいも 油 ホットケーキ粉 上白糖	たまねぎ にんじん なす ピーマン ブロックリー もも ほうれん草 コーン みかん なし	457	17.4	14.3	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 (プレーン・野菜)に変更して提供します。								期間平均	465	18.8	15.9	1.3