

2022年9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]
1	木	牛乳 小魚せんべい	豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの しらす和え ごはん 豆腐となめこの みそ汁 みかん	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐 生クリーム しらす	小魚せんべい 精白米 油 ごま油 ホットケーキ粉	たまねぎ みかん にんじん なめこ ブロッコリー	460	20.7	15.6	1.3
2	金	牛乳 甘辛せんべい	鶏のカレー揚げ キャベツと人参の ゆかり和え ごはん ほうれん草と人参の みそ汁 もも	牛乳 お好み焼き	牛乳 鶏もも肉 あおのり	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 マヨドレ	キャベツ コーン にんじん もも ほうれん草	469	17.4	15.2	1.3
3	土	牛乳 ビスケット	ひき肉チャーハン ほうれん草と しめじのソテー カレースープ バナナ	牛乳 冷やしたぬき うどん	牛乳 豚ひき肉 わかめ	ビスケット 油 精白米 うどん マーガリン じゃがいも てんぷら粉	たまねぎ バナナ にんじん ビーマン ほうれん草 ぶなしめじ 根深ねぎ	462	18.6	15.3	1.5
5	月	牛乳 塩せんべい	回鍋肉 春雨サラダ ごはん わかめスープ パイ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 わかめ きな粉	揚げせんべい 精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 はるさめ ごま マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり 根深ねぎ パイ	459	18.9	15.5	1.1
6	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	カレーのごま照り焼き ジャーマンポテト ごはん 小松菜ともやしの みそ汁 なし	牛乳 ミニゼリー ビスケット	牛乳 かわいい ウインナー あおのり	ビスケット ごま ミニゼリー じゃがいも 精白米	たまねぎ ごまつな もやしなし	463	22.9	14.1	1.7
7	水	牛乳 小魚せんべい	なすのミートソース 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 みかん	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 豚ひき肉 大豆水煮 わかめ	小魚せんべい スパゲティー 薄力粉 油 マヨドレ 精白米	なす にんじん たまねぎ コーン ホールのトマト ブロッコリー キャベツ みかん	468	20.7	16.1	1.8
8	木	牛乳 甘辛せんべい	豚丼 ほうれん草と人参の おかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 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 豚小間肉 かつお節 わかめ 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 マシュマロ 油 コーンフレーク マーガリン	たまねぎ にんじん ほうれん草 もも もも	459	18.2	14.8	1.1
9	金	牛乳 ビスケット	お月見カレーライス キャベツのツナサラダ 春雨スープ パイ	牛乳 うさぎ蒸しパン (★)	牛乳 豚小間肉 ツナ	ビスケット 油 精白米 さつまいも はるさめ ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし コーン グリーンピース いんげん パイ	478	19.5	15.6	1.2
10	土	牛乳 塩せんべい	冷やしラーメン コロケ バナナ	牛乳 鶏そぼろにぎり	牛乳 わかめ 鶏ひき肉	揚げせんべい 中華めん ごま油 油 精白米 上白糖	もやし コーン 根深ねぎ バナナ しょうが	486	18.3	13.4	1.9
12	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 スパゲティーの ツナサラダ ごはん お麩とわかめのみそ汁 なし	牛乳 りんごゼリー 甘辛せんべい	牛乳 豚ひき肉 ひじき ツナ 絹ごし豆腐 わかめ せらチン	ビスケット 油 精白米 上白糖 スパゲティー マヨドレ 小町麩 甘辛せんべい	たまねぎ コーン にんじん なし きゅうり りんごジュース	458	18.4	16.1	1.0
13	火	牛乳 小魚せんべい	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の白和え ごはん キャベツともやしの みそ汁 みかん	牛乳 クッキー	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	小魚せんべい 精白米 上白糖 じゃがいも 油 ホットケーキ粉 マーガリン	たまねぎ にんじん ほうれん草 みかん コーン キャベツ もやし	464	18.3	15.9	1.4
14	水	牛乳 甘辛せんべい	鶏肉と野菜の照り焼き キャベツの納豆サラダ ごはん 高野豆腐としめじの みそ汁 もも	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 かつお節 凍り豆腐 ウインナー あおのり	甘辛せんべい 精白米 油 ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん キャベツ もも ぶなしめじ	452	19.1	15.9	1.3

2022年9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]	
15	木	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 もやしの中華スープ パイ	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	ビスケット ごま 精白米 上白糖 ごま油 油 フライドポテト	たまねぎ 根深ねぎ 生しいたけ もやし ブロッコリー にんじん パイン グリーンピース	461	18.9	18.6	1.2	
16	金	牛乳 塩せんべい	ちくわとウインナーの 磯辺揚げ かぼちゃサラダ ごま塩ごはん 豚汁 なし	麦茶 レアヨーグルト ケーキ	牛乳 ゼラチン ウインナー あおのり 豚小間肉 ヨーグルト 竹輪 生クリーム	揚げせんべい 精白米 ごま 油 薄力粉 油 上白糖 マヨドレ 上白糖 グラニュー糖 コーンフレーク	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ 根深ねぎ なし レモン果汁 ブルーベリー ジャム かぼちゃ	451	14.8	15.9	1.5	
20	火	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 三色ナムル ごはん 里芋とねぎのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 フルーツポンチ 小魚せんべい	牛乳 豚ひき肉	ビスケット 油 精白米 パン粉 ミニゼリー 小魚せんべい ミニゼリー さといも	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし みかん なし もも 根深ねぎ	457	18.6	16.7	1.2	
21	水	牛乳 甘辛せんべい	ツナカレー春巻き ブロッコリーと人参の ゆかり和え ごはん 大根と油揚げのみそ汁 みかん	麦茶 コーンフレーク	牛乳 ツナ チーズ 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 春巻きの皮 薄力粉 油 コーンフレーク	キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん みかん	454	17.1	14.9	1.5	
22	木	牛乳 ビスケット	ポークビーンズ マカロニサラダ ごはん キャベツと玉ねぎの みそ汁 もも	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚小間肉 大豆水煮	ビスケット 油 精白米 上白糖 薄力粉 マカロニ マヨドレ マーガリン	にんじん たまねぎ ホールのトマト きゅうり コーン もも キャベツ	471	18.4	18.6	1.1	
24	土	牛乳 塩せんべい	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 バナナ	牛乳 おいなりさん	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐 油揚げ	揚げせんべい 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 もやし ほうれん草 バナナ グリーンピース	464	20.7	15.7	1.2	
26	月	牛乳 小魚せんべい	ハヤシライス キャベツのしらす和え ほうれん草とコーンの スープ パイ	麦茶 あずきと豆乳の バナナコッタ	牛乳 豚小間肉 しらす ゼラチン 生クリーム こしあん豆乳	小魚せんべい 精白米 油 上白糖	ぶなしめじ たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれん草 パイン	469	19.9	17.7	1.6	
27	火	牛乳 甘辛せんべい	三色丼 ひじきサラダ キャベツとえのきの みそ汁 なし	牛乳 クリームチーズ サンド	牛乳 豚ひき肉 ひじき クリームチーズ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 油 マヨドレ 食パン	にんじん コーン ほうれん草 きゅうり キャベツ えのきたけ なし ブルーベリー ジャム	460	18.3	15.9	1.3	
28	水	牛乳 ビスケット	鮭のフライ 小松菜の中華風サラダ ごはん 厚揚げと大根のみそ汁 ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 さけ 生揚げ 生クリーム	ビスケット 薄力粉 ごま油 パン粉 上白糖 精白米 ミニゼリー ホットケーキ粉	こまつな もやし にんじん キャベツ コーン だいこん みかん なし もも	459	18.8	13.6	1.1	
29	木	牛乳 塩せんべい	ミートソーススパゲ ティー キャベツと人参の 昆布和え ブロッコリーの コンソメスープ みかん	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 豚ひき肉 塩昆布 しらす あおのり	揚げせんべい スパゲティー 薄力粉 油 精白米	にんじん たまねぎ ホールのトマト キャベツ みかん ブロッコリー	466	20.3	15.4	1.8	
30	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	鶏肉のごまみそ焼き カミカミサラダ ごはん じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 もも	牛乳 ミニゼリー 塩せんべい	牛乳 鶏もも肉 塩昆布 わかめ	ビスケット 精白米 上白糖 ごま じゃがいも ミニゼリー 揚げせんべい	切干しだいこん にんじん きゅうり たまねぎ もも	452	17.1	18.0	1.3	
※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。								期 間 平 均	463	18.9	15.8	1.4

