

2022年11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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	火	牛乳 小魚せんべい	厚揚げの野菜あんかけ マカロニサラダ ごはん さつまいもと玉ねぎの みそ汁 パイン	牛乳 шамサンド	牛乳 豚ひき肉 生揚げ	小魚せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 マカロニ マヨドレ さつまいも 食パン	たまねぎ にんじん 生しいたけ コーン きゅうり パイン いちごジャム	481	19.1	16.7	1.5
2	水	牛乳 甘辛せんべい	三色丼 高野豆腐と野菜の 含め煮 キャベツとえのきの みそ汁 なし	牛乳 さつまいもドーナツ	牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 ホットケーキ粉 さつまいも	にんじん だいこん ほうれん草 なし 生しいたけ キャベツ えのきたけ	486	19.5	16.2	1.3
4	金	牛乳 ビスケット	たれ漬けから揚げ キャベツと人参の 昆布和え ごはん 里芋とねぎのみそ汁 みかん	麦茶 コーンフレーク	牛乳 鶏もも肉 塩昆布	ビスケット ごま 精白米 上白糖 油 片栗粉 さといも コーンフレーク	キャベツ にんじん たまねぎ 根深ねぎ みかん	470	17.1	16.0	1.5
5	土	牛乳 塩せんべい	きつねうどん しゅうまい 小松菜とちくわ炒め バナナ	牛乳 ミックスピラフ	牛乳 油揚げ 竹輪 ツナ	揚げせんべい うどん 上白糖 ごま油 精白米	にんじん 根深ねぎ 生しいたけ パナナ ごまつな たまねぎ グリーンピース コーン	450	17.8	15.0	1.9
7	月	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 フロコリーと人参の ゆかり和え もみじごはん お麩とわかめの すまし汁 もも	牛乳 千歳あめ風 スティックパイ(★)	牛乳 豚小間肉 わかめ	ビスケット 精白米 ごま油 小町麩 パイ皮 グラニュー糖 ミックスカラス プレー	にんじん キャベツ たまねぎ もも フロコリー	461	18.7	18.3	1.3
8	火	牛乳 小魚せんべい	チキンカレーライス ひじきの白和え フロコリーの コンソメスープ パイン	牛乳 お好み焼き	牛乳 鶏もも肉 ひじき 絹ごし豆腐 あおのり	小魚せんべい 油 精白米 じゃがいも 上白糖 薄力粉 マヨドレ	たまねぎ コーン にんじん パイン フロコリー キャベツ	473	18.0	17.4	1.3
9	水	牛乳 甘辛せんべい	肉団子の豆乳スープ カミカミサラダ さつまいもごはん ミニゼリー	牛乳 りんごパンケーキ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 絹ごし豆腐 塩昆布	甘辛せんべい 油 精白米 さつまいも ごま 上白糖 ミニゼリー ホットケーキ粉 マーガリン	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう はくさい りんご ぶなしめじ 切干しいたけ きゅうり	487	19.9	17.2	1.8
10	木	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 じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 みかん	麦茶 牛乳プリン 塩せんべい	牛乳 さけ わかめ ゼラチン	ビスケット 油 精白米 薄力粉 パン粉 上白糖 ごま油 じゃがいも 揚げせんべい	ごまつな もやし にんじん キャベツ コーン たまねぎ みかん	450	20.8	13.4	1.4
11	金	牛乳 小魚せんべい	ミートソーススパゲ ティー フロコリーと人参の ごま和え 豆と野菜のスープ もも	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 ごま 精白米	にんじん もも たまねぎ ホールトマト フロコリー キャベツ グリーンピース	456	20.5	14.9	1.9
12	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ひじきチャーハン ちくわときゅうりの あえもの わかめスープ ミニゼリー	牛乳 どら焼き	牛乳 ウィンナー ひじき 竹輪 わかめ こしあん	ビスケット 精白米 ごま油 マヨドレ ごま ミニゼリー ホットケーキ粉	にんじん コーン たまねぎ きゅうり 根深ねぎ	469	15.7	16.5	1.4
14	月	牛乳 甘辛せんべい	タンドリーチキン 鮭ボテサラダ ごはん 小松菜と人参のみそ汁 パイン	牛乳 クッキー	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト さけ	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも マヨドレ 上白糖 ホットケーキ粉 マーガリン 油	にんじん きゅうり ごまつな パイン	465	17.7	17.7	1.6
15	火	牛乳 ビスケット	きのこの煮込み ハンバーグ キャベツのツナサラダ ごはん 大根と油揚げのみそ汁 なし	牛乳 大学芋	牛乳 豚ひき肉 ツナ 油揚げ	ビスケット 精白米 油 パン粉 ごま さつまいも 上白糖 片栗粉	たまねぎ コーン ぶなしめじ もやし キャベツ きゅうり もやし だいこん なし	466	18.0	18.3	1.4

2022年11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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]	
16	水	牛乳 塩せんべい	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と人参の おかか和え ごはん 高野豆腐としめじの 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 豚ひき肉 かつお節 凍り豆腐	揚げせんべい 油 精白米 じゃがいも 上白糖 マーガリン コーンフレーク マシュマロ	たまねぎ にんじん ほうれん草 ぶなしめじ みかん	452	18.1	16.9	1.5	
17	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	マーボー豆腐丼 春雨サラダ もやし中華スープ もも	牛乳 シュガートースト	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 はるさめ 食パン グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ もやし 生しいたけ 根深ねぎ にんじん きゅうり もも グリーンピース	475	19.4	17.3	1.4	
18	金	牛乳 小魚せんべい	ポークビーンズ フロッコリーとコーン のあえもの 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 豚小間肉 大豆水煮 しらす チーズ	小魚せんべい 油 精白米 上白糖 油 薄力粉 マヨドレ 小町麩 ごま油 ぎょうざの皮	にんじん たまねぎ ホールトマト フロッコリー コーン パイン ほうれん草 根深ねぎ	471	20.6	16.0	1.4	
19	土	牛乳 甘辛せんべい	ひき肉チャーハン ほうれん草と しめじのソテー 春雨スープ バナナ	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚ひき肉	甘辛せんべい 油 精白米 マーガリン ごま はるさめ フライドポテト	たまねぎ にんじん ピーマン パナナ ほうれん草 コーン ぶなしめじ 根深ねぎ	459	17.2	17.6	1.6	
21	月	牛乳 ビスケット	きのこカレーライス キャベツと人参の 昆布和え ほうれん草とコーンの スープ なし	牛乳 にゅうめん	牛乳 豚小間肉 塩昆布	ビスケット 精白米 じゃがいも 油 そうめん	たまねぎ にんじん ぶなしめじ なし エリンギ キャベツ ほうれん草 コーン	464	20.2	14.6	1.5	
22	火	牛乳 塩せんべい	カレーのごま照り焼き さつまいもサラダ ごはん キャベツと油揚げの みそ汁 みかん	牛乳 マシュマロサンド 〈コアラ組〉 クラッカー	牛乳 かわいい 油揚げ	揚げせんべい ごま 精白米 さつまいも マヨドレ 上白糖 マシュマロ クラッカー	にんじん きゅうり キャベツ みかん	458	21.3	13.3	1.3	
24	木	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 小松菜としめじの みそ汁 もも	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 ひじき 絹ごし豆腐 ツナ	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 マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり コーン こまつな もも ぶなしめじ	460	17.9	19.3	1.4	
25	金	牛乳 小魚せんべい	炊き込みごはん ちくわの磯辺揚げ キャベツの納豆和え 豚汁 パイン	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 竹輪 あおのり 豚小間肉 挽きわり納豆 かつお節	小魚せんべい 油 精白米 上白糖 薄力粉 さつまいも ホットケーキ粉	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ 根深ねぎ パイン	468	19.5	14.6	1.8	
26	土	牛乳 甘辛せんべい	ちゃんぽん麺 フロッコリーと人参の おかか和え バナナ	牛乳 みそ焼きおにぎり	牛乳 豚小間肉 かつお節	甘辛せんべい 蒸し 中華めん ごま油 精白米 上白糖 ごま	キャベツ にんじん たまねぎ もやし フロッコリー バナナ	471	20.8	14.2	1.3	
28	月	牛乳 ビスケット	中華丼 豆とひじき煮 ほうれん草と厚揚げの みそ汁 なし	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 大豆水煮 ひじき 油揚げ 生揚げ きな粉	ビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 油 マカロニ	はくさい にんじん たまねぎ なし 生しいたけ ほうれん草	479	21.0	16.4	1.3	
29	火	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 カレースープ みかん	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 じゃがいも 精白米 ごま油	たまねぎ みかん ほうれん草 キャベツ にんじん グリーンピース 根深ねぎ	470	20.8	16.9	1.8	
30	水	牛乳 小魚せんべい	鶏のから揚げ 三色ナムル ごはん 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 鶏もも肉 絹ごし豆腐 生クリーム	小魚せんべい 油 精白米 片栗粉 薄力粉 ごま油 ミニゼリー ホットケーキ粉 上白糖	ほうれん草 もも にんじん もやし なめこ みかん なし	457	16.1	14.2	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。								期間平均	466	19.0	16.2	1.5

