

2022年10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	土	牛乳 塩せんべい	豚肉のしょうが焼き ブロッコリーと人参の ごま和え ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐 油揚げ きな粉	揚げせんべい 油 精白米 ごま マカロニ 上白糖	たまねぎ バナナ にんじん ブロッコリー	471	20.9	15.8	1.3
3	月	牛乳 小魚せんべい	タンドリーチキン カミカミサラダ 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 甘辛せんべい	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト 塩昆布	甘辛せんべい 精白米 ごま 上白糖 さといも ミニゼリー ビスケット	切干しだいこん にんじん きゅうり たまねぎ 根深ねぎ みかん なし もも	445	17.0	16.4	1.4
4	火	牛乳 ビスケット	肉豆腐 スパゲティーサラダ ごはん お麩とほうれん草の みそ汁 パイン	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐	ビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 スパゲティー マヨドレ 小町麩 フライドポテト 油	たまねぎ にんじん 生しいたけ コーン グリーンピース きゅうり パイン ほうれん草	462	19.5	17.9	1.4
5	水	牛乳 塩せんべい	きのごカレーライス キャベツと人参の ゆかり和え 小松菜とコーンの スープ なし	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚小間肉	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 油 食パン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ コーン エリンギ キャベツ こまつな なし いちごジャム	464	19.5	14.7	1.5
6	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	豆腐入りチキン ナゲット ほうれん草と人参の おかか和え ごはん わかめとえのきの みそ汁 みかん	牛乳 さつまいも蒸しパ ン	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 かつお節 わかめ	ビスケット 油 精白米 薄力粉 ホットケーキ粉 さつまいも	ほうれん草 にんじん みかん えのきたけ	463	18.4	16.1	1.1
7	金	牛乳 小魚せんべい	カレーのごま照り焼き ジャーマンポテト ごはん キャベツと油揚げの 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 かわいい ウインナー あおのり 油揚げ	小魚せんべい 精白米 ごま 油 じゃがいも マシュマロ コーンフレーク マーガリン	たまねぎ キャベツ もも	444	20.4	13.9	1.6
8	土	牛乳 甘辛せんべい	ミックスピラフ ささみときゅうりの あえもの カレースープ バナナ	牛乳 どら焼き	牛乳 ツナ 鶏ささみ こしあん ウインナー	甘辛せんべい 精白米 上白糖 ごま油 ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ コーン きゅうり グリーンピース バナナ	455	16.5	12.6	1.5
11	火	牛乳 ビスケット	切り干し大根のハン バーグ 三色ナムル ごはん 高野豆腐としめじの みそ汁 パイン	牛乳 塩せんべい ミニゼリー	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 凍り豆腐	ビスケット 精白米 油 上白糖 ごま油 揚げせんべい ミニゼリー	たまねぎ もやし 切干しだいこん にんじん パイン ほうれん草 ぶなしめじ	451	18.0	17.1	1.6
12	水	乳酸菌飲料 クリームサンド ビスケット	のり塩から揚げ ブロッコリーとコーン のあえもの ゆかりおにぎり ほうれん草ともやしの みそ汁 なし	麦茶 あずきと豆乳の バナナコッタ	乳酸菌飲料 鶏もも肉 豆乳 あおのり 生クリーム こしあん セラチン	ビスケット 油 精白米 片栗粉 薄力粉 マヨドレ 上白糖	ブロッコリー にんじん コーン ほうれん草 もやし なし	462	14.6	15.7	1.1
13	木	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 昆布和え ブロッコリーの コンソメスープ バナナ	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 鶏むね肉 塩昆布 挽きわり納豆	揚げせんべい スパゲティー 油 精白米 ごま油	たまねぎ バナナ ほうれん草 キャベツ にんじん ブロッコリー 根深ねぎ	469	21.7	16.5	1.8
14	金	牛乳 小魚せんべい	ピピン丼 根菜のほっこり煮 お麩とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 きな粉と黒ごまの クッキー	牛乳 豚ひき肉 わかめ きな粉	小魚せんべい 精白米 上白糖 油 ごま油 小町麩 ホットケーキ粉 ごま マーガリン	にんじん もやし ほうれん草 ごほう れんこん だいこん 生しいたけ みかん	468	18.3	16.1	1.2
15	土	牛乳 甘辛せんべい	ハヤシライス ほうれん草としめじの ソテー 春雨スープ ミニゼリー	牛乳 たぬきうどん	牛乳 豚小間肉 わかめ	甘辛せんべい 精白米 油 うどん マーガリン はるさめ 天かす ミニゼリー	ぶなしめじ コーン たまねぎ にんじん ほうれん草 グリーンピース 根深ねぎ	460	20.4	13.5	1.8
17	月	牛乳 ビスケット	厚揚げの野菜あんかけ ひじきサラダ ごはん キャベツともやしの みそ汁 もも	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ ひじき ウインナー チーズ あおのり	ビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 マヨドレ ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん 生しいたけ コーン ほうれん草 もも キャベツ もやし	468	19.2	17.9	1.3

2022年10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]
18	火	牛乳 塩せんべい	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの ツナサラダ ごはん さつまいもと玉ねぎの みそ汁 パイン	牛乳 チヂミ	牛乳 鶏もも肉 ツナ	揚げせんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 ごま油 さつまいも 上新粉	にんじん たまねぎ ホールトマト ブロッコリー パイン ほうれん草 コーン	457	17.8	15.4	1.4
19	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	回鍋肉 ほうれん草と人参の ごま和え ごはん 豆腐の中華スープ なし	牛乳 マシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐	ビスケット ごま 精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 クラッカー マシュマロ	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ほうれん草 もやし グリーンピース なし	474	18.0	19.4	1.4
20	木	牛乳 小魚せんべい	肉じゃが マカロニサラダ ごはん 小松菜としめじの みそ汁 みかん	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚小間肉	小魚せんべい 精白米 上白糖 じゃがいも 油 マカロニ マヨドレ ホットケーキ粉	たまねぎ コーン にんじん グリーンピース きゅうり ごまつな ぶなしめじ みかん	478	18.9	16.1	1.4
21	金	牛乳 甘辛せんべい	鮭のフライ キャベツの納豆サラダ さつまいもごはん 大根と油揚げのみそ汁 もも	牛乳 アップルパイ	牛乳 さけ 挽きわり納豆 かつお節 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 さつまいも ごま 薄力粉 油 パン粉 上白糖 パイ皮 マーガリン	キャベツ にんじん だいこん もも りんご	478	19.9	15.3	1.6
22	土	牛乳 ビスケット	ひき肉チャーハン 小松菜とちくわ炒め キャベツと玉ねぎの スープ ミニゼリー	牛乳 ふかしもち	牛乳 豚ひき肉 焼き竹輪	ビスケット 油 精白米 ごま油 ミニゼリー さつまいも	たまねぎ にんじん ビーマン ごまつな キャベツ グリーンピース	449	17.1	15.5	1.2
24	月	牛乳 塩せんべい	ピザバーグ ブロッコリーと しらす和え ごはん 豆腐となめこのみそ汁 パイン	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 チーズ しらす	揚げせんべい 油 精白米 パン粉 ごま油 小町麩 上白糖 マーガリン	たまねぎ ビーマン ブロッコリー にんじん なめこ パイン	470	20.7	19.5	1.2
25	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	スープバゲティー キャベツと人参の ごま和え 粉ふきもち バナナ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 ウィンナー かつお節	ビスケット スパゲティー 油 ごま 精白米 じゃがいも	たまねぎ バナナ ぶなしめじ ほうれん草 キャベツ にんじん	464	17.0	16.3	1.9
26	水	牛乳 小魚せんべい	中華丼 豆とひじき煮 じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 なし	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 豚小間肉 大豆水煮 ひじき 油揚げ わかめ 生クリーム	小魚せんべい 油 精白米 上白糖 じゃがいも 片栗粉 ホットケーキ粉	はくさい にんじん たまねぎ みかん 生しいたけ なし もも	451	16.7	12.6	1.2
27	木	牛乳 甘辛せんべい	きのこの炊き込みごは ん ちくわのゆかり揚げ かぼちゃサラダ 豚汁 みかん	牛乳 シュガートースト	牛乳 油揚げ 竹輪 豚小間肉	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 薄力粉 マヨドレ 食パン マーガリン グラニュー糖	ぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ みかん にんじん かぼちゃ きゅうり だいこん たまねぎ 根深ねぎ	473	16.6	14.2	1.8
28	金	牛乳 ビスケット	鶏肉のパン粉焼き 小松菜の中華風サラダ ごはん 高野豆腐とキャベツの みそ汁 もも	麦茶 コーンフレーク	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ あおのり 凍り豆腐	ビスケット 精白米 パン粉 上白糖 ごま油 コーンフレーク	ごまつな もやし にんじん コーン キャベツ もも	454	18.1	16.6	1.5
29	土	牛乳 塩せんべい	焼きそば ブロッコリーと人参の おかか和え わかめスープ バナナ	牛乳 おいなりさん	牛乳 豚小間肉 かつお節 わかめ 油揚げ	揚げせんべい 中華めん 油 ごま 精白米	キャベツ たまねぎ にんじん バナナ ブロッコリー 根深ねぎ	464	21.3	16.0	1.5
31	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	チキンライス パンフキンシチュー キャベツのツナサラダ コーンスープ ミニゼリー	牛乳 おばけクッキー (★)	牛乳 鶏もも肉 ツナ	ビスケット 油 精白米 ミニゼリー ホットケーキ粉 上白糖 マーガリン	たまねぎ にんじん グリーンピース かぼちゃ もやし ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン コーンクリーム	489	18.2	18.2	1.2
期間平均								464	18.6	16.0	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。

