

2023年1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]
4	水	牛乳 白雪せんべい	松かさ焼き ひじき煮 ごはん 小松菜と人参の すまし汁 なし	牛乳 ふかしもち	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 ひじき 絹ごし豆腐 油揚げ	甘辛せんべい 油 精白米 ごま 上白糖 さつまいも	たまねぎ にんじん こまつな なし	451	18.4	14.2	1.4
5	木	牛乳 小魚せんべい	カレーライス ほうれん草と人参の ごま和え 春雨スープ もも	牛乳 にゅうめん	牛乳 豚小間肉	小魚せんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま 上白糖 はるさめ そうめん	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン もも グリーンピース	462	20.3	13.9	1.6
6	金	牛乳 甘辛せんべい	肉うどん 豆煮 ポイルブロッコリー みかん	牛乳 七草粥	牛乳 豚小間肉 豆きんとん	甘辛せんべい うどん マヨドレ 精白米	はくさい にんじん 根深ねぎ みかん ブロッコリー かぶ ほうれん草	451	19.6	13.1	1.6
7	土	牛乳 ビスケット	しらすチャーハン 鶏ささみの カレーサラダ ブロッコリーの コンソメスープ バナナ	牛乳 かぼちゃどら焼き	牛乳 しらす 鶏ささみ	ビスケット 精白米 ごま油 マヨドレ ホットケーキ粉 上白糖	にんじん こまつな キャベツ バナナ ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ	454	18.0	12.2	1.5
10	火	牛乳 塩せんべい	鶏のから揚げ 白菜と人参の昆布和え ごはん 納豆汁 パイン	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鶏もも肉 塩昆布 納豆 きな粉	揚げせんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 マカロニ 上白糖	はくさい にんじん だいこん たまねぎ 根深ねぎ パイン	463	18.4	16.2	1.4
11	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	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 おしるこ(★) ビスケット 〈コアラ組〉 あんこ汁 ビスケット	牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐 こしあん 絹ごし豆腐	ビスケット 精白米 上白糖 油 白玉粉	にんじん だいこん ほうれん草 なし 生しいたけ キャベツ えのきだけ	472	20.1	17.5	1.4
12	木	牛乳 白雪せんべい	カレーのごま照り焼き ジャーマンポテト ごはん ほうれん草と厚揚げの みそ汁 みかん	牛乳 ドーナツ	牛乳 かわいい ウィンナー あおのり 生揚げ	甘辛せんべい 油 精白米 ごま じゃがいも ホットケーキ粉 上白糖	たまねぎ みかん ほうれん草	461	21.9	13.9	1.7
13	金	牛乳 小魚せんべい	ミートソース スパゲティー キャベツと人参の ゆかり和え もやし中華スープ もも	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 豚ひき肉 塩昆布	小魚せんべい スバゲティー 薄力粉 油 精白米	にんじん もやし たまねぎ キャベツ グリーンピース ホールトマト もも	457	20.6	14.5	1.8
14	土	牛乳 甘辛せんべい	豚丼 小松菜とちくわ炒め お麩とわかめのみそ汁 ミニゼリー	麦茶 黒ごまプリン	牛乳 豚小間肉 竹輪 わかめ 生クリーム ゼラチン	甘辛せんべい 油 精白米 片栗粉 ごま油 小町麩 ミニゼリー 練りごま 上白糖	たまねぎ にんじん ほうれん草 こまつな	465	18.9	18.1	1.3
16	月	牛乳 ビスケット	豆腐のまさご揚げ ブロッコリーと しらす和え ごはん 里芋とねぎのみそ汁 パイン	牛乳 ココアバナナ ケーキ	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき しらす おから	ビスケット 油 精白米 片栗粉 ごま油 さといも ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー 根深ねぎ パイン バナナ	475	18.7	16.0	1.5
17	火	牛乳 塩せんべい	チキンカレーライス 三色ナムル 白菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 チヂミ	牛乳 鶏もも肉	小魚せんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま油 薄力粉 上新粉 上白糖	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし はくさい コーン バナナ	473	17.9	16.9	1.4
18	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	ピザバーグ キャベツと人参の 昆布和え ごはん 人参ともやしの みそ汁 なし	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 絹ごし豆腐 チーズ 塩昆布	ビスケット 油 精白米 バン粉 マシュマロ コーンフレーク マーガリン	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん もやし なし	470	18.4	17.7	1.5

2023年1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	かや体温となるもの 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]	
19	木	牛乳 白雪せんべい	肉豆腐 マカロニサラダ ごはん 小松菜としめじの みそ汁 もも	コーンスープ ビスケット	牛乳 豚小間肉 木綿豆腐	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 マカロニ マヨドレ ビスケット	たまねぎ にんじん 生しいたけ コーン グリーンピース もも きゅうり こまつな ぶなしめじ コーンクリーム	464	20.1	14.6	1.5	
20	金	牛乳 小魚せんべい	中華丼 ほうれん草と人参の おかか和え じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 パイナップル	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 豚小間肉 かつお節 わかめ きな粉	小魚せんべい 精白米 上白糖 油 片栗粉 じゃがいも 小町麩 マーガリン	はくさい にんじん たまねぎ パイン 生しいたけ ほうれん草	462	19.7	16.2	1.5	
21	土	牛乳 甘辛せんべい	しょうゆラーメン ブロッコリーと ひじきの炒めもの みかん	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 豚小間肉 わかめ ひじき わかめ	甘辛せんべい 中華めん ごま油 ごま 精白米	もやし コーン 根深ねぎ みかん ブロッコリー にんじん	477	22.3	12.1	1.9	
23	月	牛乳 ビスケット	肉じゃが カミカミサラダ ごはん 大根と油揚げのみそ汁 なし	牛乳 クッキー	牛乳 豚小間肉 塩昆布 油揚げ	ビスケット 精白米 じゃがいも 上白糖 油 ごま ホットケーキ粉 マーガリン	たまねぎ にんじん グリーンピース 切干しいたけ きゅうり だいこん なし	467	18.2	15.8	1.6	
24	火	牛乳 塩せんべい	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの白和え ごはん お麩とほうれん草の みそ汁 もも	牛乳 しらすピザ	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 しらす チーズ	揚げせんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 小町麩 ぎょうざの皮 マヨドレ ごま油	にんじん コーン たまねぎ もも ホールトマト ブロッコリー ほうれん草 根深ねぎ	475	19.8	16.4	1.5	
25	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	スープパゲティー キャベツとしらす和え 粉ふきいも パイナップル	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 ウィナー しらす さけ	ビスケット 油 スパゲティー じゃがいも 上白糖 精白米	たまねぎ パイン ぶなしめじ ほうれん草 キャベツ にんじん	485	19.7	20.0	1.9	
26	木	牛乳 白雪せんべい	カレーのゆかり揚げ 小松菜の中華風サラダ ごはん 豆腐となめこのみそ汁 みかん	牛乳 すいとん	牛乳 かしい 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 油 精白米 薄力粉 パン粉 上白糖 ごま油	こまつな もやし にんじん キャベツ コーン なめこ みかん だいこん たまねぎ 根深ねぎ はくさい	463	21.4	11.8	1.5	
27	金	牛乳 小魚せんべい	回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ なし	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚小間肉 豚小間肉 わかめ	小魚せんべい 油 精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 はるさめ ごま フライドポテト	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり 根深ねぎ なし	462	17.1	19.7	1.4	
28	土	牛乳 甘辛せんべい	カレーうどん ブロッコリーと人参の ごま和え しゅうまい バナナ	牛乳 ミックスピラフ	牛乳 豚小間肉 ツナ	甘辛せんべい 油 うどん 上白糖 片栗粉 ごま 精白米	にんじん たまねぎ ぶなしめじ コーン ほうれん草 パナナ ブロッコリー グリーンピース	453	20.7	13.5	1.6	
30	月	牛乳 ビスケット	鶏肉のパン粉焼き かぼちゃサラダ ごはん ほうれん草ともやしの みそ汁 もも	牛乳 マシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 鶏もも肉 チーズ あおのり	ビスケット 精白米 パン粉 マヨドレ 上白糖 クラッカー マシュマロ	かぼちゃ にんじん きゅうり もやし ほうれん草 もも	477	18.1	20.2	1.3	
31	火	牛乳 塩せんべい	ちくわとウィンナーの 磯辺揚げ キャベツの納豆サラダ ごま塩ごはん 豚汁 パイン	牛乳 いちごジャム 蒸しパン	牛乳 竹輪 ウィンナー あおのり かつお節 挽きわり納豆 豚小間肉	揚げせんべい 油 精白米 ごま 薄力粉 ホットケーキ粉	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ 根深ねぎ パイン いちごジャム	483	17.4	16.3	1.9	
※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	19.4	15.7	1.6

