

## 予定献立表

2023年2月

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	水	牛乳 塩せんべい	のり塩から揚げ 三色ナマル ごはん 高野豆腐としめじの みそ汁 みかん	牛乳 お好み焼き	牛乳 鶏もも肉 あおのり 凍り豆腐	揚げせんべい 油 精白米 片栗粉 薄力粉 ごま油 マヨドレ	ほうれん草 にんじん もやし ぶなしめじ みかん キャベツ コーン	470	17.8	16.5	1.4
2	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	クリームスパゲティー プロッコリーと人参の ゆかり和え わかめスープ パイン	牛乳 ツナカレーピラフ	牛乳 鶏むね肉 わかめ ツナ	ピスケット 油 スパゲティー ごま 精白米	たまねぎ コーン ほうれん草 パイン プロッコリー にんじん 根深ねぎ グリンピース	470	21.5	17.6	1.6
3	金	牛乳 白雪せんべい	金棒つくね 豆菜サラダ おにっこごはん お麸とほうれん草の すまし汁 なし	牛乳 おに蒸しパン(★)	牛乳 ウインナー 豚ひき肉 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 大豆水煮	甘辛せんべい 油 中華めん 精白米 上白糖 片栗粉 ごま油 小町麩 ホットケーキ粉 ピスケット ごま	たまねぎ ごぼう にんじん こまつな グリンピース キャベツ もやし ほうれん草 なし	478	19.9	15.8	1.9
4	土	牛乳 小魚せんべい	ひじきチャーハン ささみのカレーサラダ わかめスープ ミニゼリー	牛乳 たぬきうどん	牛乳 ウインナー ひじき 鶏ささみ わかめ	小魚せんべい 精白米 ごま油 マヨドレ ごま うどん 天かす ミニゼリー	にんじん コーン たまねぎ キャベツ 根深ねぎ	460	17.5	15.0	1.5
6	月	牛乳 甘辛せんべい	肉団子の豆乳スープ じゃがいもきんぴら ごま塩ごはん もも	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 しらす 絹ごし豆腐 豆乳 チーズ	甘辛せんべい 油 精白米 ごま じゃがいも ごま油 上白糖 マヨドレ ようざの皮	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう はくさい 根深ねぎ もも ぶなしめじ	480	21.1	16.7	1.9
7	火	牛乳 ビスケット	ポークピーンズ キャベツと人参の おかか和え ごはん 小松菜ともやしの みそ汁 みかん	牛乳 マッシュマロコーン フレーク <コアラ組> 麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉 大豆水煮 かつお節	ピスケット 精白米 上白糖 薄力粉 油 マッシュマロ コーンフレーク マーガリン	にんじん たまねぎ ホールトマト キャベツ こまつな もやし みかん	457	17.9	16.1	1.3
8	水	牛乳 塩せんべい	豆腐入りチキン ナゲット プロッコリーと人参の ごま和え ごはん キャベツとえのきの みそ汁 パイン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐	揚げせんべい 油 精白米 薄力粉 ごま 食パン	たまねぎ にんじん プロッコリー キャベツ パイン えのきだけ いちごジャム	460	18.9	15.7	1.3
9	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	じゃがいものそぼろ煮 スパゲティーの ツナサラダ ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 なし	牛乳 お麸ラスク	牛乳 豚ひき肉 ツナ わかめ 絹ごし豆腐	ピスケット 精白米 じゃがいも 上白糖 油 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 なし	466	18.6	18.8	1.4
10	金	牛乳 白雪せんべい	カレイのごま照り焼き カミカミサラダ ごはん 里芋とねぎのみそ汁 バナナ	麦茶 コーンスープ 甘辛せんべい	牛乳 かれい 塩昆布	甘辛せんべい 精白米 ごま 上白糖 さといも	切干したいこん にんじん きゅうり たまねぎ 根深ねぎ バナナ コーン コーンクリーム	450	21.9	9.1	1.9
13	月	牛乳 小魚せんべい	マーボー豆腐丼 白菜と人参の昆布和え 春雨スープ もも	牛乳 ボテトフライ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 塩昆布	小魚せんべい 油 精白米 上白糖 ごま油 はるさめ フライドボテト	たまねぎ コーン 生しいたけ 根深ねぎ はくさい にんじん もも グリンピース	467	19.0	18.5	1.5
14	火	牛乳 甘辛せんべい	カレーライス プロッコリーと しらす和え かぶとコーンのスープ みかん	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 豚小間肉 しらす 生クリーム	甘辛せんべい 油 精白米 じゃがいも ごま油 粉糖 ホットケーキ粉 カラースプレー	たまねぎ にんじん プロッコリー かぶ コーン みかん	474	20.4	15.5	1.5
15	水	牛乳 ビスケット	鶏のから揚げ キャベツの納豆サラダ ごはん ほうれん草と人参の みそ汁 パイン	牛乳 ミニゼリー 塩せんべい	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 かつお節	ピスケット 油 精白米 片栗粉 薄力粉 ミニゼリー 揚げせんべい	キャベツ にんじん ほうれん草 パイン	453	17.4	16.7	1.5

2023年2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	木	牛乳 塩せんべい	豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨サラダ ごはん お粥とわかめのすまし汁 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 わかめ	揚げせんべい 油 精白米 油 ごま油 はるさめ 小町麩 クラッカー マシュマロ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり なし	460	17.9	16.7	1.6
17	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ピザバーグ マカロニサラダ ごはん 大根と油揚げのみそ汁 もも	麦茶 牛乳プリン 小魚せんべい	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 チーズ 油揚げ ゼラチン	ピスケット 油 精白米 パン粉 マカロニ マヨドレ 上白糖 小魚せんべい	たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり コーン もも だいこん	472	19.7	17.5	1.4
18	土	牛乳 白雪せんべい	クリームシチュー 小松菜とちくわ炒め 食パン バナナ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 鶏もも肉 竹輪 わかめ	甘辛せんべい 油 食パン ごま油 じゃがいも 精白米	たまねぎ にんじん プロッコリー コーン こまつな バナナ	451	19.3	16.4	1.5
20	月	牛乳 小魚せんべい	タンドリーチキン ジャーマンポテト ごはん 人参ともやしのみそ汁 みかん	牛乳 すいとん	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト ワインナー あおのり	小魚せんべい 油 精白米 じゃがいも 薄力粉	たまねぎ にんじん もやし みかん だいこん 根深ねぎ はくさい	469	18.6	17.0	1.6
21	火	牛乳 甘辛せんべい	ミートソース スパゲティー キャベツのツナサラダ ほうれん草とコーンの スープ パイン	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 豚ひき肉 ツナ 挽きわり納豆	甘辛せんべい スパゲティー 油 薄力粉 精白米 ごま油	にんじん たまねぎ ホールトマト キャベツ きゅうり もやし コーン ほうれん草 パイン 根深ねぎ	455	20.9	14.6	1.9
22	水	牛乳 ビスケット	肉豆腐 ほうれん草と人参の ごま和え ごはん わかめとえのきの みそ汁 ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 豚小間肉 木綿豆腐 わかめ 生クリーム	ピスケット 精白米 上白糖 片栗粉 ごま ミニゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん 生しいたけ なし グリンピース ほうれん草 えのきたけ みかん	454	18.7	12.9	1.3
24	金	牛乳 塩せんべい	ちくわの磯辺揚げ かぼちゃサラダ 焼き込みごはん 豚汁 なし	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 竹輪 あおのり きな粉 豚小間肉	揚げせんべい 油 精白米 上白糖 薄力粉 油 マヨドレ マカロニ	にんじん かぼちゃ きゅうり だいこん たまねぎ 根深ねぎ なし	472	19.1	15.5	1.9
25	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	きつねうどん しゅうまい プロッコリーと ひじきの炒めもの バナナ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 油揚げ さけ ひじき	ピスケット うどん 上白糖 ごま ごま 油 精白米	にんじん 根深ねぎ 生しいたけ バナナ プロッコリー	453	17.2	14.1	1.9
27	月	牛乳 白雪せんべい	チキンカレーライス ほうれん草の白和え もやしの中華スープ もも	牛乳 メダルクッキー	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐	甘辛せんべい 油 精白米 じゃがいも 上白糖 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 コーン もやし もも グリンピース	488	18.5	17.8	1.4
28	火	牛乳 小魚せんべい	ピビンバ丼 キャベツと人参の ゆかり和え 豆腐となめこのみそ汁 みかん	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	小魚せんべい 油 精白米 上白糖 ごま油 ホットケーキ粉	にんじん もやし ほうれん草 みかん キャベツ なめこ	464	19.1	16.4	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。

