

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]
1	水	牛乳 塩せんべい	のり塩から揚げ 三色ナムル 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 ブロッコリーと人参の ゆかり和え わかめスープ パイ	牛乳 ツナカレーピラフ	牛乳 鶏むね肉 わかめ ツナ	ビスケット 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 ブロッコリー にんじん 根深ねぎ グリーンピース	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 おにっごごはん お麩とほうれん草の すまし汁 なし	牛乳 おに蒸しパン(★)	牛乳 ウィンナー 豚ひき肉 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 大豆水煮	甘せんべい 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 ビスケット ごま	たまねぎ ごぼう にんじん こまつな グリーンピース 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 ウィンナー 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 ぎょうざの皮	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	ブークビーンズ 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	ビスケット 精白米 上白糖 薄力粉 油 マシュマロ 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 ブ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	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 ブロッコリー キャベツ パイン えのきたけ 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 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 ツナ わかめ 絹ごし豆腐	ビスケット 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	カレーのごま照り焼き 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 甘せんべい	牛乳 きれいな 塩昆布	甘せんべい 精白米 ごま 上白糖 さといも	切干しいたけ 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 ポテトフライ	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 フライドポテト	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 グリーンピース	467	19.0	18.5	1.5
14	火	牛乳 甘せんべい	カレーライス ブロッコリーと 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 ブロッコリー 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	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	ビスケット 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	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 お麩とわかめの 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 セラチン	ビスケット 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 ブロッコリー 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 ウインナー 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 キャベツのツナサラダ ほうれん草とコーンの スープ パン	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 油 薄力粉 精白米 ごま油	にんじん たまねぎ ホールのトマト 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	ビスケット 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 グリーンピース 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 炊き込みごはん 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	ぎつねうどん しゅうまい ブロッコリーと 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	ビスケット 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 ブロッコリー	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 グリーンピース	488	18.5	17.8	1.4	
28	火	牛乳 小魚せんべい	ビビンバ丼 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。								期間平均	465	19.1	15.9	1.6

