

2023年3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	I類糖 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	水	牛乳 ビスケット	豆腐のまさご揚げ ブロッコリーと 人参のごま和え ごはん 小松菜と人参の みそ汁 なし	麦茶 レアヨーグルト ケーキ	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	ビスケット 油 精白米 片栗粉 ごま グラニュー糖 コーンフレーク	たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな なし レモン果汁 ブルーベリー ジャム	451	16.4	15.4	1.4
2	木	牛乳 塩せんべい	あんかけうどん しゅうまい かぼちゃの煮つけ バナナ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 豚小間肉 わかめ	揚げせんべい うどん 片栗粉 上白糖 精白米	はくさい にんじん たまねぎ 根深ねぎ 生しいだけ バナナ かぼちゃ	452	19.9	13.2	1.8
3	金	カルピス ひなあられ	三色丼 根菜のほっこり煮 花麩とわかめの すまし汁 もも	牛乳 ひなまつり クッキー (★)	乳酸菌飲料 豚ひき肉 桜でんぶ わかめ 牛乳	ひなあられ 精白米 上白糖 油 ごま油 小町麩 薄力粉 いちごパウダー	にんじん ごぼう ほうれん草 もも れんこん だいこん 生しいだけ	463	15.9	10.7	1.6
4	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	豚肉のしょうが焼き ほうれん草の白和え ごはん 大根と油揚げのみそ汁 ミニゼリー	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 木綿豆腐 油揚げ	ビスケット 油 精白米 上白糖 ミニゼリー クラッカー マシュマロ	たまねぎ にんじん ほうれん草 だいこん コーン	457	18.6	17.0	1.4
6	月	牛乳 白雪せんべい	カレーのごま照り焼き チャーマンポテト ごはん 白菜ともやしのみそ汁 バナナ	牛乳 ドーナツ	牛乳 かわいい ウインナー あおのり	甘辛せんべい 油 精白米 ごま じゃがいも 薄力粉 上白糖	たまねぎ はくさい もやし バナナ	453	22.5	12.3	1.5
7	火	牛乳 小魚せんべい	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ 春雨スープ みかん	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 ひじき きな粉	小魚せんべい 精白米 上白糖 ごま油 マヨドレ はるさめ マカロニ	たまねぎ コーン 生しいだけ みかん 根深ねぎ にんじん ほうれん草 グリーンピース	484	20.9	16.5	1.5
8	水	牛乳 甘辛せんべい	カレーライス ブロッコリーと 人参のゆかり和え キャベツと玉ねぎの スープ パイン	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 豚小間肉 ウインナー チーズ あおのり	甘辛せんべい 油 精白米 じゃがいも ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ パイン グリーンピース パイン	469	20.3	14.9	1.6
9	木	牛乳 ビスケット	ちくわのゆかり揚げ カミカミサラダ ツナ昆布ごはん 里芋とねぎのみそ汁 なし	牛乳 ぶどうゼリー 甘辛せんべい	牛乳 ツナ 塩昆布 竹輪 ゼラチン	ビスケット 油 精白米 薄力粉 ごま 上白糖 さといも 甘辛せんべい	切干しだいこん にんじん きゅうり たまねぎ 根深ねぎ ぶどうジュース なし	457	17.4	13.4	1.8
10	金	牛乳 塩せんべい	切り干し大根の ハンバーグ スパゲティーサラダ ごはん かぶと油揚げのみそ汁 もも	牛乳 にゅうめん	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 油揚げ	揚げせんべい 油 精白米 上白糖 片栗粉 ぞうめん スパゲティー マヨドレ	たまねぎ コーン 切干しだいこん にんじん きゅうり かぶ もも ほうれん草	474	19.0	16.1	1.8
11	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	しらすチャーハン ささみときゅうりの あえもの ほうれん草とコーンの スープ ミニゼリー	牛乳 シュガートースト	牛乳 しらす 鶏ささみ	ビスケット ごま 精白米 ごま油 上白糖 ミニゼリー 食パン マーガリン グラニュー糖	にんじん コーン こまつな きゅうり ほうれん草	454	19.3	13.6	1.6
13	月	牛乳 白雪せんべい	厚揚げの野菜あんかけ キャベツと人参の ごま和え ごはん わかめとえのきの みそ汁 みかん	牛乳 豆乳バナナケーキ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ わかめ 豆乳	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 片栗粉 ごま グラニュー糖 薄力粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 みかん 生しいだけ キャベツ バナナ えのきたけ	482	18.5	16.7	1.4
14	火	牛乳 小魚せんべい	クリームシチュー ほうれん草と しめじのソテー キャロットライス 白菜とコーンのスープ パイン	牛乳 ハートパイ	牛乳 鶏もも肉	小魚せんべい 油 精白米 マーガリン じゃがいも パイ皮 グラニュー糖	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン はくさい ぶなしめじ パイン ほうれん草 いちごジャム	459	18.2	19.1	1.3
15	水	牛乳 ビスケット	ボークビーンズ ブロッコリーと 人参のおかか和え ごはん 豆腐となめこのみそ汁 なし	麦茶 コーンスープ 塩せんべい	牛乳 豚小間肉 大豆水煮 かつお節 絹ごし豆腐	ビスケット 精白米 上白糖 薄力粉 油 揚げせんべい	にんじん なめこ たまねぎ なし ホールトマト ブロッコリー コーンクリーム コーン	463	18.8	15.2	1.6
16	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	スープスパゲティー キャベツとしらす和え 粉ふきいも バナナ	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 ウインナー しらす	ビスケット スパゲティー 油 上白糖 じゃがいも 精白米 ごま	たまねぎ にんじん ぶなしめじ バナナ ほうれん草 キャベツ	472	18.0	16.7	1.9

2023年3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人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
17	金	牛乳 白雪せんべい	白身魚のフライ 小松菜の中華風サラダ ごはん 納豆汁 もも	牛乳 チヂミ	牛乳 かわい 挽きわり納豆	甘辛せんべい 油 精白米 薄力粉 パン粉 上白糖 ごま油 上新粉	こまつな キャベツ もやし にんじん コーン だいこん たまねぎ 根深ねぎ もも ほうれん草	463	20.4	11.3	1.6
18	土	牛乳 小魚せんべい	焼きそば ほうれん草と人参の ごま和え カレースープ みかん	牛乳 ミックスピラフ	牛乳 豚小間肉 ツナ	小魚せんべい 中華めん 油 ごま 上白糖 ジャがいも 精白米	キャベツ たまねぎ にんじん みかん ほうれん草 コーン グリーンピース	468	20.3	15.2	1.4
20	月	牛乳 甘辛せんべい	鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ ごはん 小松菜ともやしの みそ汁 パイン	牛乳 すいとん	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ あおのり	甘辛せんべい 油 精白米 パン粉 マカロニ マヨドレ 薄力粉 油	にんじん きゅうり コーン こまつな もやし パイン だいこん たまねぎ 根深ねぎ はくさい	472	18.8	16.0	1.5
22	水	牛乳 塩せんべい	肉豆腐 フロッコリーと しらす和え ごはん お麩とわかめのみそ汁 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 豚小間肉 絹ごし豆腐 しらす わかめ	揚げせんべい 精白米 上白糖 片栗粉 ごま油 小町麩 マシュマロ コーンフレーク マーガリン	たまねぎ にんじん 生しいたけ なし グリーンピース フロッコリー	481	21.0	15.4	1.6
23	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	中華丼 豆とひじき煮 ほうれん草と油揚げの みそ汁 もも	牛乳 人参ケーキ	牛乳 豚小間肉 大豆水煮 ひじき 油揚げ 豆乳	ビスケット 油 精白米 上白糖 片栗粉 薄力粉	はくさい にんじん たまねぎ もも 生しいたけ ほうれん草	489	18.7	17.1	1.7
24	金	牛乳 白雪せんべい	鶏肉と野菜の照り焼き コールスローサラダ ごはん 高野豆腐としめじの みそ汁 みかん	牛乳 わかめうどん	牛乳 鶏もも肉 凍り豆腐 わかめ	甘辛せんべい 油 精白米 マヨドレ うどん	たまねぎ にんじん キャベツ みかん ぶなしめじ 根深ねぎ	468	18.7	15.9	1.8
25	土	牛乳 小魚せんべい	コロケ ほうれん草と人参の おかか和え ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 ミニゼリー	麦茶 コーンフレーク	牛乳 かつお節 絹ごし豆腐 わかめ	小魚せんべい 油 精白米 ミニゼリー コーンフレーク	ほうれん草 にんじん	466	14.7	12.4	1.5
27	月	牛乳 甘辛せんべい	ミートソース スパゲティー フロッコリーの ツナサラダ かぶとコーンのスープ 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 コーン たまねぎ かぶ ホールトマト フロッコリー コーン パイン 根深ねぎ	461	21.1	14.7	1.9
28	火	牛乳 ビスケット	回鍋肉 春雨サラダ ごはん もやしの中華スープ なし	牛乳 のり塩ポテト フライ	牛乳 豚小間肉 あおのり	ビスケット 精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 はるさめ フライドポテト 油	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり もやし グリーンピース なし	475	17.0	20.5	1.3
29	水	牛乳 塩せんべい	チキンカレーライス 白菜と人参の昆布和え フロッコリーの コンソメスープ もも	牛乳 お好み焼き	牛乳 鶏もも肉 塩昆布 あおのり	揚げせんべい 油 精白米 ジャがいも 薄力粉 マヨドレ	たまねぎ にんじん はくさい もも フロッコリー もも キャベツ コーン	489	18.0	17.6	1.3
30	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	デミグラスソース ハンバーグ 三色ナムル キャベツとえのきの みそ汁 みかん	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉	ビスケット 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 みかん ほうれん草 もやし にんじん キャベツ えのきだけ	469	18.5	18.9	1.4
31	金	牛乳 白雪せんべい	★あおぞら給食★ 鶏のから揚げ ちくわときゅうりの あえもの ポテト ポイルフロッコリー わかめおにぎり ジャムサンド パイン りんごジュース	牛乳 お祝いどら焼き	牛乳 わかめ 鶏もも肉 竹輪 こしあん 豆乳	甘辛せんべい 油 精白米 食パン 片栗粉 薄力粉 フライドポテト マヨドレ	いちごジャム フロッコリー にんじん きゅうり パイン いちご りんごジュース	477	17.5	18.6	1.6
期間平均								468	18.8	15.6	1.6

※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。



お外で給食を食べる  
予定です。

