

2023年5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	月	牛乳 甘辛せんべい	鶏のカレー揚げ ひじきの白和え ごはん キャベツとえのきの みそ汁 もも	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 ひじき 木綿豆腐 きな粉	甘辛せんべい 油 精白米 片栗粉 薄力粉 上白糖 マカロニ	にんじん コーン キャベツ もも えのきたけ	472	18.8	15.3	1.6
2	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	ハッシュドポーク ライス ブロッコリーの ツナサラダ もやしの中華スープ みかん	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 ツナ	ビスケット 精白米 上白糖 薄力粉 油 クラッカー マシュマロ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ホールトマト ブロッコリー もやし みかん グリーンピース	454	18.7	16.7	1.3
6	土	牛乳 塩せんべい	しょうゆラーメン 棒ぎょうざ バナナ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 わかめ 豚ひき肉 かつお節	揚げせんべい 中華めん ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉 精白米	もやし コーン 根深ねぎ いら バナナ	474	17.9	11.7	1.9
8	月	牛乳 ビスケット	ピザバーグ コールスローサラダ ごはん ほうれん草と油揚げの みそ汁 パイン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 チーズ 油揚げ	ビスケット 精白米 油 パン粉 マヨドレ 食パン	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん ほうれん草 パインアップル ブルーベリージャム	481	19.3	18.4	1.2
9	火	牛乳 白雪せんべい	豚肉とキャベツの みそ炒め 春雨サラダ ごはん 豆腐となめこの すまし汁 なし	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐 わかめ	甘辛せんべい 精白米 油 はるさめ ごま油 小町麩 上白糖 マーガリン	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり なめこ なし	452	19.1	17.0	1.4
10	水	牛乳 小魚せんべい	ミートソーススパゲ ティー ブロッコリーと しらす和え 小松菜とコーンの スープ もも	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 豚ひき肉 しらす 挽きわり納豆	小魚せんべい スパゲティー 薄力粉 油 ごま油 精白米	にんじん たまねぎ ホールトマト ブロッコリー こまつな コーン もも 根深ねぎ	460	22.0	15.2	1.9
11	木	牛乳 甘辛せんべい	鶏肉と野菜の照り焼き マカロニサラダ ごはん キャベツと油揚げの みそ汁 みかん	牛乳 ポテトフライ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ	甘辛せんべい 油 精白米 油 マカロニ マヨドレ ポテトフライ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ みかん	471	17.0	19.1	1.4
12	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	肉団子の豆乳スープ 小松菜とちくわ炒め わかめごはん パイン	牛乳 いちごジャム 蒸しパン	牛乳 わかめ 豚ひき肉 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 豆乳 竹輪	ビスケット 精白米 油 ごま油 ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう はくさい こまつな ぶなしめじ パイン いちごジャム	490	20.7	17.3	1.8
13	土	牛乳 塩せんべい	豚肉のしょうが焼き おからサラダ ごはん 人参ともやしのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 クリームサンド ビスケット 甘辛せんべい ミニゼリー	牛乳 豚小間肉 おから	揚げせんべい 油 精白米 マヨドレ 上白糖 ミニゼリー ビスケット 甘辛せんべい	たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし	460	18.5	17.4	1.3
15	月	牛乳 ビスケット	豆腐のまさご揚げ 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 みかん	牛乳 ココアバナナケー キ	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき わかめ おから	ビスケット 精白米 片栗粉 油 ごま 上白糖 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 みかん えのきたけ バナナ	471	17.6	16.1	1.6
16	火	牛乳 白雪せんべい	カレーのごま照り焼き 小松菜の中華風サラダ ごはん 里芋とねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 かわい ウインナー チーズ あおのり	甘辛せんべい ごま 精白米 上白糖 ごま油 さといも ぎょうざの皮	こまつな キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ 根深ねぎ バナナ	450	23.9	10.9	1.5
17	水	牛乳 小魚せんべい	じゃがいものそぼろ煮 キャベツと人参の おかか和え ごはん お麩とほうれん草の みそ汁 なし	牛乳 チチミ	牛乳 豚ひき肉 かつお節	小魚せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 小町麩 薄力粉 上新粉 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ なし ほうれん草 コーン	453	18.2	14.3	1.5
18	木	牛乳 甘辛せんべい	ピピンパ丼 ブロッコリーと人参の ゆかり和え 豆腐と油揚げのみそ汁 もも	牛乳 はらぺこクッキー (★)	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 油 ごま油 マーガリン ホットケーキ粉 いちごジャム	にんじん もやし ほうれん草 もも ブロッコリー	461	18.9	16.0	1.6

2023年5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]	
19	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	鶏肉のパン粉焼き ジャーマンポテト ごはん 小松菜と人参のみそ汁 みかん	麦茶 コーンフレーク	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ あおのり ウインナー	ビスケット 精白米 パン粉 じゃがいも 油 コーンフレーク	たまねぎ こまつな にんじん みかん	465	17.9	17.5	1.4	
20	土	牛乳 塩せんべい	あんかけうどん かぼちゃの煮つけ バナナ	牛乳 おいなりさん	牛乳 豚小間肉 油揚げ	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 生しいたけ かぼちゃ バナナ	450	19.8	13.6	1.7	
22	月	牛乳 ビスケット	白身魚のフライ キャベツの納豆サラダ ごはん じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 パン	麦茶 シアヨーグルト ケーキ	牛乳 ブルーホワイ ティング わかめ かつお節 挽きわり納豆 わかめ ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	ビスケット 精白米 薄力粉 パン粉 サラダ油 じゃがいも グラニュー糖 コーンフレーク	キャベツ にんじん たまねぎ パイン レモン果汁 ブルーベリージャム	454	21.6	12.7	1.6	
23	火	牛乳 白雪せんべい	チキンカレーライス ほうれん草としめじの ソテー 豆と野菜のスープ なし	牛乳 たぬきうどん	牛乳 鶏もも肉 大豆水煮 わかめ	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 マーガリン うどん 天かす	たまねぎ にんじん ほうれん草 なし ぶなしめじ キャベツ 根深ねぎ	475	18.9	16.3	1.8	
24	水	牛乳 小魚せんべい	マーボー豆腐丼 ブロッコリーと人参の おかか和え わかめスープ もも	牛乳 ぶどうゼリー 塩せんべい	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節 わかめ ゼラチン	小魚せんべい 精白米 上白糖 ごま油 ごま 揚げせんべい	たまねぎ にんじん 生しいたけ もも 根深ねぎ ブロッコリー ぶどうジュース	467	21.6	16.5	1.6	
25	木	牛乳 甘辛せんべい	ひじきの和風ハンバー グ スパゲティの ツナサラダ ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 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 豚ひき肉 ひじき 絹ごし豆腐 ツナ 生揚げ	甘辛せんべい 米 油 上白糖 片栗粉 スパゲティ マヨドレ 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 きゅうり コーン だいこん みかん	480	18.4	17.5	1.5	
26	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	鶏肉のトマト煮 三色ナムル ごはん 高野豆腐としめじの みそ汁 ミニゼリー	牛乳 フルーツポンチ 小魚せんべい	牛乳 鶏もも肉 凍り豆腐	ビスケット 精白米 上白糖 薄力粉 油 ごま油 ミニゼリー 小魚せんべい	にんじん たまねぎ ホールのトマト ほうれん草 もやし ぶなしめじ パイン みかん なし もも	452	17.3	16.4	1.5	
27	土	牛乳 塩せんべい	鮭チャーハン ブロッコリーと ひじきの炒めもの 春雨スープ バナナ	牛乳 和風トースト	牛乳 さけ ひじき しらす のり チーズ	揚げせんべい 精白米 ごま油 ごま はるさめ 食パン マヨドレ	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー コーン バナナ	451	21.2	12.5	1.5	
29	月	牛乳 ビスケット	クリームスパゲティ キャベツとしらす和え ブロッコリーの コンソメスープ なし	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 鶏むね肉 しらす	ビスケット 油 上白糖 精白米 ごま	たまねぎ なし ぶなしめじ ほうれん草 キャベツ にんじん ブロッコリー	478	22.2	16.8	1.8	
30	火	牛乳 白雪せんべい	厚揚げの野菜あんかけ カミカミサラダ ごはん お麩とわかめのみそ汁 もも	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 塩昆布 わかめ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 ごま 小町麩 油 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 もも 生しいたけ 切干しだいこん きゅうり	465	18.6	16.0	1.6	
31	水	牛乳 小魚せんべい	鶏のから揚げ ブロッコリーの白和え ごはん 納豆汁 ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 木綿豆腐 納豆 生クリーム	小魚せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 上白糖 ミニゼリー ホットケーキ粉	ブロッコリー なし にんじん コーン だいこん たまねぎ 根深ねぎ みかん もも さくらんぼ	468	17.3	14.6	1.4	
※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	19.4	15.7	1.6

