

2022年4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	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 ミニゼリー	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 じゃがいも ミニゼリー 精白米	キャベツ たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 グリーンピース	469	20.4	15.2	1.5
3	月	牛乳 甘辛せんべい	厚揚げの野菜あんかけ フロッコリーと人参の ゆかり和え ごはん お麩とわかめのみそ汁 なし	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚ひき肉 生揚げ わかめ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 小町麩 食パン	たまねぎ にんじん ほうれん草 生しいたけ なし フロッコリー いちごジャム	463	19.3	15.0	1.7
4	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	鶏肉のパン粉焼き カミカミサラダ ごはん 小松菜としめじの みそ汁 もも	牛乳 しらすピザ	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ あおのり しらす チーズ	ビスケット ごま 精白米 パン粉 上白糖 マヨドレ ぎょうざの皮 ごま油	切干しいたごん にんじん きゅうり こまつな もも ぶなしめじ 根深ねぎ	465	19.7	17.4	1.5
5	水	牛乳 塩せんべい	カレーライス キャベツと人参の 昆布和え 春雨スープ みかん	牛乳 ミニゼリー 小魚せんべい	牛乳 豚小間肉 塩昆布	揚げせんべい 油 精白米 じゃがいも はるさめ 小魚せんべい ミニゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ コーン グリーンピース みかん	454	19.1	15.2	1.4
6	木	牛乳 ビスケット	ハンバーグ マカロニサラダ ごはん 人参ともやしのみそ汁 パン	麦茶 レアヨーグルト ケーキ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	ビスケット 油 パン粉 上白糖 薄力粉 マカロニ 精白米 マヨドレ グラニュー糖 コーンフレーク	たまねぎ にんじん きゅうり コーン もやし パイン レモン果汁 ブルーベリージャ ム	452	16.4	16.2	1.3
7	金	牛乳 白雪せんべい	鶏のから揚げ 三色ナムル ごはん 豆腐となめこのみそ汁 なし	牛乳 蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 油 精白米 片栗粉 薄力粉 ごま油 ホットケーキ粉	ほうれん草 なめこ にんじん もやし なめこ なし	464	18.0	15.7	1.5
8	土	牛乳 小魚せんべい	豚肉のしょうが焼き フロッコリーの白和え ごはん じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 ミニゼリー	牛乳 マシュマロサンド 〈コアラ組〉牛乳 クラッカー	牛乳 豚小間肉 木綿豆腐 わかめ	小魚せんべい 油 じゃがいも ミニゼリー 上白糖 クラッカー 精白米 マシュマロ	たまねぎ にんじん フロッコリー コーン	455	19.4	16.0	1.4
10	月	牛乳 甘辛せんべい	ミートソース スパゲティー コールスローサラダ ほうれん草とコーンの スープ もも	牛乳 ためきおにぎり	牛乳 豚ひき肉 塩昆布	甘辛せんべい 油 スパゲティー 薄力粉 マヨドレ 精白米 天かす	にんじん たまねぎ カットマト キャベツ コーン ほうれん草 もも	470	20.5	15.4	1.9
11	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	カレイのごま照り焼き かぼちゃの煮つけ ごはん キャベツともやしの みそ汁 パナナ	牛乳 にゅうめん	牛乳 かれい	ビスケット 精白米 ごま 上白糖 そうめん	かぼちゃ キャベツ もやし パナナ にんじん コーン ほうれん草	457	23.4	10.9	1.9
12	水	牛乳 塩せんべい	肉じゃが 小松菜と人参の おかか和え ごはん わかめとえのきの みそ汁 みかん	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚小間肉 かつお節 わかめ	揚げせんべい 油 精白米 じゃがいも 上白糖 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな みかん えのきだけ	457	18.3	15.2	1.5
13	木	牛乳 ビスケット	ひじき入り鶏つくね フロッコリーと人参の ごま和え ごはん ほうれん草と人参の みそ汁 パイン	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ひじき きな粉	ビスケット 精白米 片栗粉 上白糖 ごま 小町麩 マーガリン	たまねぎ にんじん フロッコリー ほうれん草 パイン	452	18.6	17.1	1.5
14	金	牛乳 白雪せんべい	ちくわとウインナーの 磯辺揚げ キャベツの納豆サラダ ごま塩ごはん 豚汁 なし	麦茶 コーンフレーク	牛乳 焼き竹輪 ウインナー あおのり かつお節 挽きわり納豆 豚小間肉	甘辛せんべい 精白米 ごま 薄力粉 油 コーンフレーク	キャベツ にんじん だいごん たまねぎ 根深ねぎ なし	460	16.7	14.2	1.9
15	土	牛乳 小魚せんべい	しょうゆラーメン しゅうまい バナナ	牛乳 ミックスピラフ	牛乳 わかめ 豚小間肉 ツナ	小魚せんべい 中華めん ごま油 片栗粉 精白米	もやし コーン 根深ねぎ パナナ グリーンピース にんじん たまねぎ	473	18.8	12.0	1.7

2022年4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]
17	月	牛乳 甘辛せんべい	ポークビーンズ スパゲティースラダ ごはん 小松菜ともやしの みそ汁 もも	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚小間肉 大豆水煮	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 薄力粉 マヨドレ スパゲティ フライドポテト	にんじん たまねぎ カットマト もも きゅうり コーン こまつな もやし	467	17.8	17.8	1.4
18	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	チキンカレーライス ひじきの白和え かぶとコーンのスープ みかん	牛乳 わかめうどん	牛乳 鶏もも肉 ひじき 木綿豆腐 わかめ	ビスケット 精白米 じゃがいも 油 上白糖 うどん	たまねぎ にんじん コーン かぶ みかん 根深ねぎ	470	18.3	17.5	1.5
19	水	牛乳 塩せんべい	回鍋肉 春雨サラダ ごはん わかめスープ パイン	牛乳 りんごゼリー ビスケット	牛乳 豚小間肉 わかめ ゼラチン	揚げせんべい 精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 はるさめ ごま ビスケット	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり 根深ねぎ パイン りんごジュース	468	18.7	17.7	1.2
20	木	牛乳 白雪せんべい	のり塩から揚げ ほうれん草と人参の おかか和え ごはん 高野豆腐とキャベツの みそ汁 なし	牛乳 ココアバナナ ケーキ	牛乳 鶏もも肉 あおのり かつお節 凍り豆腐 おから	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 ホットケーキ粉	ほうれん草 にんじん キャベツ なし バナナ	477	18.5	15.9	1.4
21	金	牛乳 小魚せんべい	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 もも	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 鶏もも肉 しらす 挽きわり納豆	小魚せんべい スパゲティ 油 上白糖 精白米 ごま油	たまねぎ もも ほうれん草 キャベツ にんじん ブロッコリー 根深ねぎ	473	22.2	16.8	1.9
22	土	牛乳 甘辛せんべい	鮭チャーハン 小松菜とちくわ炒め 豆腐の中華スープ ミニゼリー	麦茶 黒ごまプリン	牛乳 さけ 竹輪 絹ごし豆腐 生クリーム ゼラチン	甘辛せんべい 精白米 ごま油 ミニゼリー ねりごま 上白糖	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな もやし	455	20.4	16.9	1.5
24	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	肉団子スープ じゃがいもきんぴら わかめごはん バナナ	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 わかめ 豚ひき肉 絹ごし豆腐	ビスケット 精白米 はるさめ 油 じゃがいも ごま油 上白糖 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 ぶなしめじ ほうれん草 バナナ	481	17.3	17.2	1.7
25	火	牛乳 塩せんべい	タンドリーチキン キャベツのツナサラダ ごはん ほうれん草ともやしの みそ汁 みかん	牛乳 お好み焼き	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト ツナ あおのり	揚げせんべい 精白米 薄力粉 マヨドレ	キャベツ きゅうり もやし コーン ほうれん草 みかん	457	18.0	16.2	1.4
26	水	牛乳 ビスケット	ピピン丼 高野豆腐と野菜の 含め煮 キャベツとえのきの みそ汁 ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐 生クリーム	ビスケット 精白米 上白糖 油 ごま油 ミニゼリー ホットケーキ粉	にんじん もやし ほうれん草 みかん 生しいだけ もも キャベツ だいこん えのきだけ なし	452	16.9	14.4	1.6
27	木	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 大根と油揚げのみそ汁 パイン	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 かわいい 油揚げ きな粉	甘辛せんべい 精白米 薄力粉 油 パン粉 上白糖 ごま油 マカロニ	こまつな キャベツ もやし にんじん コーン だいこん パイン	451	20.6	11.6	1.5
28	金	牛乳 小魚せんべい	こいのぼりバーグ ブロッコリーと コーンのあえもの ごはん 里芋とねぎのみそ汁 なし	牛乳 かぶとパイ(★)	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 竹輪 チーズ	精白米 油 パン粉 マヨドレ さといも ぎょうざの皮 小魚せんべい	たまねぎ えだまめ ブロッコリー にんじん コーン 根深ねぎ なし	480	20.5	18.9	1.3
期間平均								463	19.1	15.7	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・小魚・ほうれん草と小松菜)に変更して提供します。
(★)は、今月のお楽しみメニューです。

