

2023年6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]	加ゆM [mg]
1	木	牛乳 甘辛せんべい	肉団子スープ カミカミサラダ わかめごはん みかん	牛乳 バンケーキ	牛乳 わかめ 豚ひき肉 絹ごし豆腐 塩昆布 生クリーム	甘辛せんべい 油 精白米 はるさめ ごま 上白糖 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ みかん ほうれん草 切干しいんこ きゅうり	464	18.2	15.6	290
2	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	レバーとポテトの オーロラソース マカロニサラダ ごはん ほうれん草ともやしの みそ汁 パイン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏レバー	ビスケット 精白米 じゃがいも 上白糖 片栗粉 油 マヨドレ マカロニ 食パン	にんじん きゅうり コーン ほうれん草 もやし パイン いちごジャム	474	18.4	14.4	243
3	土	牛乳 塩せんべい	ひじきチャーハン ささみときゅうりの あえもの 春雨スープ バナナ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ウインナー ひじき 鶏ささみ きな粉	揚げせんべい 精白米 ごま油 ごま 上白糖 はるさめ マカロニ	にんじん たまねぎ コーン きゅうり グリーンピース バナナ	480	18.3	15.7	270
5	月	牛乳 ビスケット	鶏肉と野菜の照り焼き ブロッコリーと人参の ゆかり和え ごはん 高野豆腐とキャベツの みそ汁 もも	麦茶 牛乳プリン 塩せんべい	牛乳 鶏もも肉 凍り豆腐 ゼラチン	ビスケット 精白米 油 上白糖 揚げせんべい	たまねぎ にんじん ブロッコリー もも キャベツ	463	18.0	16.4	207
6	火	牛乳 白雪せんべい	ポークビーンズ キャベツのツナサラダ ごはん 小松菜と人参のみそ汁 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 大豆水煮 豚小間肉 ツナ	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 薄力粉 マーガリン マシュマロ コーンフレーク	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 こまつな なし	469	18.2	15.4	258
7	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	切り干し大根の ハンバーグ ほうれん草と人参の おかか和え ごはん お麩とわかめのみそ汁 みかん	麦茶 レアヨーグルト ケーキ	牛乳 ツナ 塩昆布 豚ひき肉 かつお節 絹ごし豆腐 わかめ ゼラチン ヨーグルト 生クリーム	ビスケット 精白米 油 上白糖 片栗粉 小町麩 グラニュー糖 コーンフレーク	たまねぎ にんじん 切干しいんこ ほうれん草 みかん ブルーベリージャ ム レモン果汁	464	20.3	16.2	266
8	木	牛乳 小魚せんべい	カレーライス ひじきの白和え 豆と野菜のスープ パイン	牛乳 冷やしわかめうどん	牛乳 豚小間肉 ひじき 木綿豆腐 大豆水煮 わかめ	小魚せんべい 油 精白米 じゃがいも 上白糖 うどん	たまねぎ にんじん コーン キャベツ パイン 根深ねぎ	468	19.5	14.6	266
9	金	牛乳 甘辛せんべい	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 もも	牛乳 かたつむりクッキー (★)	牛乳 かつお節 ウインナー 竹輪 あおのり 豚小間肉 挽きわり納豆	甘辛せんべい 油 精白米 ごま 薄力粉 ホットケーキ粉 マーガリン	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ 根深ねぎ もも	480	17.2	16.1	268
10	土	牛乳 ビスケット	塩焼きそば ブロッコリーと人参の ごま和え ほうれん草とコーンの スープ ミニゼリー	牛乳 おいなりさん	牛乳 豚小間肉 油揚げ	ビスケット 油 たまねぎ ごま ミニゼリー 精白米	こまつな にんじん たまねぎ えだまめ レモン果汁 ブロッコリー ほうれん草 コーン	479	18.8	21.6	281
12	月	牛乳 白雪せんべい	鶏肉のパン粉焼き かぼちゃサラダ ごはん 人参ともやしのみそ汁 なし	牛乳 チヂミ	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ あおのり	甘辛せんべい 精白米 パン粉 マヨドレ 上白糖 薄力粉 上新粉 ごま油	かぼちゃ にんじん きゅうり もやし なし たまねぎ ほうれん草 コーン	464	18.2	15.9	269
13	火	牛乳 小魚せんべい	ピザバーグ キャベツと人参の ゆかり和え ごはん 高野豆腐としめじの みそ汁 みかん	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 チーズ 凍り豆腐	小魚せんべい 精白米 油 パン粉 小町麩 上白糖 マーガリン	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん ぶなしめじ みかん	463	19.7	18.8	284
14	水	牛乳 甘辛せんべい	マーボー豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ みかん	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 わかめ	甘辛せんべい ごま 精白米 上白糖 ごま油 はるさめ ホットケーキ粉	たまねぎ みかん 生しいたけ 根深ねぎ にんじん きゅうり	472	19.6	11.2	301
15	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	白身魚のフライ 切り干し大根煮 ごはん 里芋とねぎのみそ汁 パイン	牛乳 マシュマロサンド 〈コアラ組〉 クラッカー	牛乳 たら さつま揚げ	ビスケット 精白米 さといも パン粉 クラッカー 油 マシュマロ 薄力粉	切干しいんこ にんじん たまねぎ 根深ねぎ パイン	475	19.7	15.2	303
16	金	牛乳 塩せんべい	クリームスバゲティー ブロッコリーと人参の おかか和え 豆腐の中華スープ なし	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 鶏むね肉 かつお節 塩昆布 絹ごし豆腐	揚げせんべい スバゲティー 油 精白米 天かす	たまねぎ もやし ぶなしめじ なし ほうれん草 ブロッコリー にんじん グリーンピース	480	23.1	16.3	297

2023年6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]	加ゆM [mg]	
17	土	牛乳 ビスケット	ハヤシライス ほうれん草としめじの ソテー コーンスープ ミニゼリー	麦茶 バナナヨーグルト	牛乳 豚小間肉 ヨーグルト	ビスケット 精白米 油 マーガリン ミニゼリー	ぶなしめじ たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン コーンクリーム バナナ	465	19.7	13.1	297	
19	月	牛乳 白雪せんべい	肉じゃが スパゲティーの ツナサラダ ごはん ほうれん草と人参の みそ汁 みかん	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚小間肉 ツナ しらす チーズ	甘辛せんべい 油 精白米 じゃがいも 上白糖 マヨドレ スパゲティー ぎょうざの皮 ごま油	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり コーン ほうれん草 みかん 根深ねぎ	464	20.0	14.9	262	
20	火	牛乳 小魚せんべい	カレーのごま照り焼き 小松菜とちくわ炒め ごはん 納豆汁 バナナ	牛乳 ぶどうゼリー 甘辛せんべい	牛乳 かわいい 竹輪 糸引き納豆 ゼラチン	小魚せんべい 精白米 ごま ごま油 甘辛せんべい	こまつな にんじん だいこん たまねぎ 根深ねぎ バナナ ぶどうジュース	463	25.1	11.2	325	
21	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	三色丼 高野豆腐と野菜の 含め煮 キャベツともやしの みそ汁 パイン	牛乳 ビスケット ミニゼリー	牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐	ビスケット 精白米 上白糖 油 ゼリー	にんじん だいこん ほうれん草 パイン 生しいたけ もやし たまねぎ キャベツ	463	19.0	17.5	282	
22	木	牛乳 塩せんべい	夏野菜カレーライス ブロックリーと しらす和え 小松菜とコーンの スープ フルーチェ	麦茶 彩りそうめん	牛乳 豚小間肉 しらす	揚げせんべい 油 精白米 じゃがいも ごま油 そうめん	たまねぎ にんじん なす ピーマン ブロックリー こまつな コーン いちごジャム ほうれん草	472	20.3	14.4	244	
23	金	牛乳 ビスケット	鶏肉のみそマヨ炒め ほうれん草の白和え ごはん わかめとえのきの すまし汁 もも	牛乳 ドーナツ	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 わかめ	ビスケット 油 精白米 マヨドレ 上白糖 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ブロックリー ほうれん草 コーン もも えのき	471	18.9	18.5	280	
24	土	牛乳 白雪せんべい	冷やしうどん コロッケ バナナ	牛乳 鮭と枝豆のおにぎり	牛乳 わかめ さけ	甘辛せんべい うどん 天かす 油 精白米 コロッケ	コーン 根深ねぎ きゅうり バナナ えだまめ	466	15.9	13.3	257	
26	月	牛乳 小魚せんべい	回鍋肉 三色ナムル ごはん ブロックリーの コンソメスープ なし	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉	小魚せんべい 精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 コーンフレーク	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 もやし なし ブロックリー	465	18.1	16.2	275	
27	火	牛乳 甘辛せんべい	厚揚げの野菜あんかけ キャベツと人参の 昆布和え ごはん じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 みかん	牛乳 ピザトースト	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 塩昆布 わかめ チーズ ワインナー	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 食パン じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれん草 生しいたけ キャベツ えのきたけ みかん ピーマン たまねぎ	466	19.6	16.0	284	
28	水	牛乳 塩せんべい	鶏のから揚げ 小松菜の中華風サラダ ごはん 大根と油揚げのみそ汁 ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 油揚げ 生クリーム	揚げせんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 上白糖 ごま油 ミニゼリー ホットケーキ粉	こまつな キャベツ もやし にんじん コーン だいこん みかん なし もも さくらんぼ	466	15.7	14.4	188	
29	木	牛乳 ビスケット	タンドリーチキン ひじきサラダ ごはん 小松菜としめじの みそ汁 パイン	牛乳 ポテトフライ	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト ひじき	ビスケット 精白米 マヨドレ 上白糖 フライドポテト 油	にんじん コーン ほうれん草 こまつな パイン ぶなしめじ	464	16.6	20.1	258	
30	金	牛乳 白雪せんべい	なすのミートソース スパゲティー ポイルブロックリー 冷やしトマト もやしの中華スープ もも	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 豚ひき肉 かつお節	甘辛せんべい スパゲティー 薄力粉 油 マヨドレ 精白米	なす にんじん たまねぎ もやし ホールトマト ブロックリー グリーンピース もも	474	20.7	15.3	250	
※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。 ※みそ汁の出汁は煮干し、かつお節を使用しています。 ※調味料は、醤油、みりん、酒、食塩、砂糖、酢、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、 コンソメ、中華だし、おろししょうが、おろしにんにくを使用しています。 ※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・ 小魚・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	469	19.1	15.9	269

