

2023年7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]	加ゆめ [mg]
1	土	牛乳 小魚せんべい	ひき肉チャーハン 小松菜とちくわ炒め わかめスープ ミニゼリー	牛乳 冷やしたぬき うどん	牛乳 豚ひき肉 竹輪 わかめ	小魚せんべい 油 精白米 ごま ごま油 ミニゼリー うどん 天かす	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな 根深ねぎ	463	19.5	15.2	296
3	月	牛乳 甘辛せんべい	ささみしそカツ ブロッコリーと 人参のごま和え 枝豆ごはん ほうれん草と人参の みそ汁 なし	牛乳 きな粉と黒ごまの クッキー	牛乳 鶏ささみ きな粉	甘辛せんべい ごま 精白米 上白糖 油 薄力粉 パン粉 ホットケーキ粉 マーガリン	えだまめ しそ葉 ブロッコリー にんじん なし ほうれん草	466	21.0	12.8	269
4	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	夏野菜カレーライス ひじきサラダ もやし中華スープ みかん	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉 ひじき	ビスケット 精白米 じゃがいも 油 マヨドレ 上白糖 コーンフレーク	たまねぎ にんじん なす ピーマン ほうれん草 コーン もやし みかん グリーンピース	465	18.2	15.6	236
5	水	牛乳 塩せんべい	デミグラスソース ハンバーグ 三色ナムル ごはん なすと油揚げのみそ汁 パン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚ひき肉 油揚げ	揚げせんべい 油 精白米 パン粉 ごま油 食パン	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし なす パイン いちごジャム	464	18.8	16.2	258
6	木	牛乳 ビスケット	鶏肉と野菜の照り焼き 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 もも	牛乳 とうもろこし パンケーキ	牛乳 鶏もも肉 凍り豆腐	ビスケット 精白米 ホットケーキ粉 油	たまねぎ にんじん キャベツ もも ぶなしめじ コーン	464	18.1	16.7	279
7	金	牛乳 白雪せんべい	鮭ちらし寿司 ひじき入り鶏つくね 短冊サラダ そうめん汁 バナナ	牛乳 七タゼリー(★) ビスケット	牛乳 鮭フレーク 焼きのり ゼラチン 乳酸菌飲料 ひじき 鶏ひき肉 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 精白米 上白糖 ごま油 そうめん ビスケット ごま 片栗粉	にんじん きゅうり コーン だいこん オクラ バナナ たまねぎ みかん しいたけ かき氷シロップ	487	21.0	14.4	282
8	土	牛乳 小魚せんべい	コロッケ ささみときゅうりの あえもの ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 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 鶏ささみ 絹ごし豆腐 わかめ	小魚せんべい 油 精白米 ごま 上白糖 ごま油 ミニゼリー クラッカー マシュマロ	きゅうり コーン	463	16.9	16.0	295
10	月	牛乳 甘辛せんべい	ミートソース スパゲティー ブロッコリーと コーンのあえもの オクラの中華スープ オレンジ	牛乳 カレーピラフ	牛乳 豚ひき肉 ウインナー	甘辛せんべい 油 スパゲティー 薄力粉 マヨドレ 精白米	にんじん たまねぎ ホールトマト ブロッコリー コーン オクラ もやし オレンジ グリーンピース	473	21.0	15.7	261
11	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	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 パン	牛乳 ドーナツ	牛乳 かれい 塩昆布	ビスケット 精白米 ごま 上白糖 油 さといも ホットケーキ粉	切干しいたけ にんじん きゅうり たまねぎ 根深ねぎ パン	463	22.6	12.5	304
12	水	牛乳 塩せんべい	マーボー豆腐茄子 春雨サラダ ごはん ブロッコリーの コンソメスープ もも	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 木綿豆腐	揚げせんべい 精白米 上白糖 ごま油 はるさめ マシュマロ コーンフレーク マーガリン	なす たまねぎ 生しいたけ もも 根深ねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー	464	17.6	16.8	251
13	木	牛乳 白雪せんべい	ポークビーンズ キャベツと人参の 昆布和え ごはん わかめとえのきの みそ汁 なし	牛乳 おからバナナ ケーキ	牛乳 豚小間肉 大豆水煮 塩昆布 わかめ おから	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 薄力粉 ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ ホールトマト キャベツ なし えのきたけ バナナ	464	19.0	14.2	285
14	金	牛乳 ビスケット	チキン南蛮漬け スパゲティーサラダ ごはん お麩とほうれん草の みそ汁 みかん	麦茶 フルーチェ 塩せんべい	牛乳 鶏むね肉	ビスケット 精白米 薄力粉 上白糖 油 スパゲティー マヨドレ 小町麩 揚げせんべい	たまねぎ にんじん きゅうり コーン ほうれん草 みかん いちごジャム	467	16.6	17.4	200
15	土	牛乳 小魚せんべい	冷やしラーメン ぎょうざ ブロッコリーと しらす和え バナナ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 わかめ しらす	小魚せんべい 中華めん ごま油 精白米	もやし コーン 根深ねぎ バナナ ブロッコリー にんじん	470	18.3	10.5	281

2023年7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食あたり [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	加砂糖 [mg]	
18	火	牛乳 甘辛せんべい	タンドリーチキン ジャーマンポテト ごはん 小松菜と人参のみそ汁 もも	牛乳 お麩ラスク	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト ウインナー あおのり	甘辛せんべい 油 精白米 じゃがいも 小町麩 上白糖 マーガリン	たまねぎ こまつな にんじん もも	463	17.7	19.3	248	
19	水	牛乳 塩せんべい	ピビンバ丼 オクラ納豆 じゃがいもと 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 ビスケット ミニゼリー	牛乳 豚ひき肉 挽きわり納豆 かつお節 わかめ	揚げせんべい 油 精白米 上白糖 ごま油 じゃがいも ビスケット ミニゼリー	にんじん もやし ほうれん草 オクラ たまねぎ オレンジ	464	18.5	17.2	278	
20	木	牛乳 小魚せんべい	白身魚のフライ 小松菜の中華風サラダ とうもろこしごはん 豆腐とオクラのみそ汁 なし	牛乳 りんごゼリー 甘辛せんべい	牛乳 たら ゼラチン 絹ごし豆腐	小魚せんべい 油 精白米 薄力粉 パン粉 上白糖 ごま油 甘辛せんべい	コーン こまつな キャベツ もやし にんじん オクラ なし りんごジュース	466	21.1	11.9	281	
21	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	なすのミートソース スパゲティ ポイルブロッコリー 冷やしトマト 豆と野菜のスープ みかん	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 豚ひき肉 大豆水煮 挽きわり納豆	ビスケット スパゲティ 油 薄力粉 マヨドレ 精白米 ごま油	なす にんじん たまねぎ みかん ホールトマト ブロッコリー トマト キャベツ 根深ねぎ	471	20.4	17.3	258	
22	土	牛乳 白雪せんべい	ひじきチャーハン ほうれん草と しめじのソテー カレースープ バナナ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ウインナー ひじき	甘辛せんべい 精白米 ごま油 マーガリン じゃがいも ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ コーン ほうれん草 ぶなしめじ バナナ グリーンピース	474	15.6	14.6	308	
24	月	牛乳 小魚せんべい	じゃがいものそぼろ煮 キャベツの納豆サラダ ごはん ほうれん草ともやしの みそ汁 パイン	麦茶 アイスクリーム ビスケット	牛乳 豚ひき肉 挽きわり納豆 かつお節 ラクトアイス	小魚せんべい 油 精白米 じゃがいも 上白糖 ビスケット	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれん草 パイン	471	16.0	18.1	195	
25	火	牛乳 甘辛せんべい	豚肉となすのみそ炒め ブロッコリーの白和え ごはん お麩とわかめの すまし汁 もも	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚小間肉 木綿豆腐 わかめ	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 小町麩 フライドポテト	なす ビーマン ブロッコリー にんじん コーン もも	463	19.2	16.6	251	
26	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	ハンバーグ マカロニサラダ ごはん 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 油揚げ 生クリーム	ビスケット 精白米 油 パン粉 上白糖 薄力粉 マカロニ マヨドレ ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん きゅうり コーン だいこん オレンジ みかん なし もも さくらんぼ	482	16.8	15.6	188	
27	木	牛乳 塩せんべい	バターチキン カレーライス キャベツとしらす和え 春雨スープ なし	牛乳 お好み焼き	牛乳 鶏もも肉 チーズ しらす あおのり	揚げせんべい 油 精白米 マーガリン 上白糖 はるさめ 薄力粉 マヨドレ	たまねぎ にんじん ホールトマト なし キャベツ コーン グリーンピース	492	18.5	19.3	273	
28	金	牛乳 ビスケット	鶏のから揚げ ほうれん草とトマトの ツナサラダ ごはん 人参ともやしのみそ汁 みかん	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 ツナ	ビスケット 精白米 片栗粉 薄力粉 油 食パン マーガリン グラニュー糖	ほうれん草 トマト コーン にんじん もやし みかん	477	17.9	18.5	253	
29	土	牛乳 白雪せんべい	豚肉のしょうが焼き 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 ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 かつお節 わかめ 絹ごし豆腐 きな粉	甘辛せんべい 油 精白米 ミニゼリー マカロニ 上白糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー なめこ	463	21.1	14.2	265	
31	月	牛乳 小魚せんべい	厚揚げの野菜あなかけ コールスローサラダ ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 もも	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ あおのり ウインナー チーズ	小魚せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 マヨドレ ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん ほうれん草 なす 生しいたけ もも キャベツ	466	19.5	17.7	294	
※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。								期間平均	469	18.8	15.8	253

※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、みそ、食塩、砂糖、酢、ケチャップ、コンソメ、中華だし、中濃ソース、

ウスターソース、おろししょうが、おろしにんにく、カレールウ、シチュールウ、ハヤシルウを使用しています。

※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、今月の楽しみメニューです。

