

2023年9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]	カルシウム [mg]
1	金	牛乳 小魚せんべい	豆腐のまさご揚げ ブロッコリーと 人参のゆかり和え ごはん お麩とほうれん草の みそ汁 なし	麦茶 牛乳プリン 塩せんべい	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき 絹ごし豆腐 ゼラチン	小魚せんべい 油 精白米 片栗粉 上白糖 小町麩 揚げせんべい	たまねぎ にんじん なし ブロッコリー ほうれん草	462	20.7	15.7	289
2	土	牛乳 甘辛せんべい	冷やしうどん ぎょうざ ほうれん草と人参の ごま和え パナナ	牛乳 おいなりさん	牛乳 わかめ 油揚げ	甘辛せんべい うどん 天かす ごま 上白糖 精白米	コーン 根深ねぎ にんじん きゅうり バナナ ほうれん草	478	15.7	9.9	277
4	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	回鍋肉 春雨サラダ ごはん わかめスープ みかん	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚小間肉 わかめ	ビスケット 油 精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 はるさめ ごま フライドポテト	キャベツ みかん たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり 根深ねぎ	466	16.7	20.4	253
5	火	牛乳 塩せんべい	デミグラスソース ハンバーグ マカロニサラダ ごはん なすと玉ねぎの みそ汁 パイン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚ひき肉	揚げせんべい 油 精白米 パン粉 マカロニ マヨドレ 食パン	たまねぎ にんじん きゅうり コーン なす パイン ブルーベリージャム	476	18.8	16.9	249
6	水	牛乳 ビスケット	チキンカレーライス キャベツと人参の 昆布和え オクラのスープ もも	牛乳 彩りそうめん	牛乳 鶏もも肉 塩昆布	ビスケット 油 精白米 そうめん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ オクラ もやし コーン ほうれん草 もも	484	19.0	17.2	264
7	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 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 たら 油揚げ	甘辛せんべい 油 精白米 薄力粉 パン粉 上白糖 ごま油 マシュマロ コーンフレーク マーガリン	こまつな キャベツ もやし にんじん コーン だいこん なし	463	19.6	12.8	263
8	金	牛乳 小魚せんべい	鶏肉と野菜の照り焼き ブロッコリーの ツナサラダ ごはん 高野豆腐としめじの みそ汁 みかん	麦茶 レアヨーグルト ケーキ	牛乳 鶏もも肉 ツナ 凍り豆腐 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	小魚せんべい 油 精白米 油 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 ぶなしめじ みかん レモン果汁 ブルーベリージャム	463	18.2	15.6	188
9	土	牛乳 甘辛せんべい	ひき肉チャーハン ちくわときゅうりの あえもの ほうれん草とコーンの スープ ミニゼリー	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 竹輪 きな粉	甘辛せんべい 精白米 油 マヨドレ 上白糖 ミニゼリー ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ コーン きゅうり ほうれん草 ピーマン	467	20.0	16.7	272
11	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	厚揚げの野菜あんかけ キャベツの納豆サラダ ごはん お麩とわかめのみそ汁 パイン	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ かつお節 挽きわり納豆 わかめ しらす チーズ	ビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 小町麩 マヨドレ ぎょうざの皮 ごま油	たまねぎ にんじん ほうれん草 生しいたけ パイン キャベツ 根深ねぎ	474	20.7	17.2	293
12	火	牛乳 塩せんべい	なすのミートソース スパゲティー ブロッコリーと しらす和え 豆腐の中華スープ もも	牛乳 ミックスピラフ	牛乳 豚ひき肉 しらす ツナ 絹ごし豆腐	揚げせんべい スパゲティー 油 薄力粉 ごま油 精白米	なす にんじん たまねぎ もやし ホールトマト ブロッコリー グリーンピース コーン もも グリーンピース	478	22.4	16.2	271
13	水	牛乳 ビスケット	鶏のカレー揚げ 三色ナムル ごはん キャベツと油揚げの みそ汁 なし	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 生クリーム	ビスケット 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 にんじん もやし キャベツ なし	489	17.8	17.8	288
14	木	牛乳 白雪せんべい	ハヤシライス ほうれん草と しめじのソテー 春雨スープ みかん	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚小間肉 あおのり	甘辛せんべい 油 精白米 マヨドレ はるさめ 薄力粉 マーガリン	たまねぎ コーン にんじん みかん ほうれん草 ぶなしめじ グリーンピース キャベツ	469	19.9	14.3	273
15	金	牛乳 小魚せんべい	マーボー豆腐丼 カミカミサラダ 小松菜とコーンの スープ パイン	牛乳 たぬきうどん	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 塩昆布 わかめ	小魚せんべい 精白米 上白糖 ごま油 ごま うどん 天かす	たまねぎ こまつな 生しいたけ 根深ねぎ にんじん 切干しいたけ きゅうり こまつな コーン パイン	467	20.6	15.5	304

2023年9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]	カルシウム [mg]	
16	土	牛乳 甘辛せんべい	冷やしラーメン コロッケ 小松菜とちくわ炒め ミニゼリー	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 わかめ 竹輪 塩昆布	甘辛せんべい 油 中華めん ごま油 ごま ミニゼリー 精白米	もやし コーン 根深ねぎ こまつな にんじん	481	17.5	12.4	282	
19	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 かぼちゃサラダ ごはん 納豆汁 バナナ	牛乳 ドーナツ	牛乳 かれい 納豆	ビスケット ごま 精白米 マヨドレ 上白糖 油 ホットケーキ粉	かぼちゃ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ 根深ねぎ バナナ	467	22.8	13.9	300	
20	水	牛乳 塩せんべい	鶏肉のパン粉焼き ほうれん草の白和え ごはん 人参ともやしのみそ汁 なし	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ あおのり 木綿豆腐 ゼラチン	揚げせんべい 精白米 パン粉 上白糖 ビスケット	にんじん もやし ほうれん草 なし ぶどうジュース	469	20.0	17.7	278	
21	木	牛乳 白雪せんべい	切り干し大根の ハンバーグ キャベツとしらす和え ごはん 小松菜としめじの みそ汁 みかん	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 しらす	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 片栗粉 小町麩 マーガリン	たまねぎ にんじん 切干しだいこん キャベツ みかん コーン こまつな ぶなしめじ	463	18.9	17.4	274	
22	金	牛乳 甘辛せんべい	ささみしそカツ スパゲティの ツナサラダ ごはん キャベツとえのきの みそ汁 パイン	牛乳 クッキー	牛乳 鶏ささみ ツナ	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 スパゲティ マヨドレ ホットケーキ粉 マーガリン	しそ葉 にんじん きゅうり コーン キャベツ パイン えのきたけ	476	20.2	13.0	253	
25	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと 人参のごま和え ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 もも	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ	ビスケット 油 精白米 上白糖 じゃがいも ごま コーンフレーク	たまねぎ にんじん ブロッコリー もも	463	18.7	15.8	258	
26	火	牛乳 塩せんべい	ボークビーンズ キャベツと人参の ゆかり和え 大根と油揚げのみそ汁 なし	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 大豆水煮 油揚げ	揚げせんべい 油 精白米 上白糖 薄力粉 クラッカー マシュマロ	にんじん たまねぎ ホールのマト なし キャベツ だいこん	464	18.0	16.6	276	
27	水	牛乳 ビスケット	鶏のから揚げ ポテトサラダ ごはん キャベツともやしの 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 生クリーム	ビスケット 油 精白米 片栗粉 薄力粉 上白糖 じゃがいも マヨドレ ミニゼリー ホットケーキ粉	にんじん きゅうり キャベツ もやし みかん なし もも さくらんぼ	470	15.5	16.5	170	
28	木	牛乳 白雪せんべい	クリームスパゲティ ブロッコリーと 人参のおかか和え 小松菜と豆腐のスープ みかん	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 鶏むね肉 かつお節 わかめ 絹ごし豆腐	甘辛せんべい スパゲティ 油 精白米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ みかん ほうれん草 ブロッコリー こまつな	467	22.7	15.4	301	
29	金	牛乳 小魚せんべい	うさぎカレーライス キャベツのツナサラダ ブロッコリーの コンソメスープ パイン	麦茶 お月見ぜんざい(★)	牛乳 豚小間肉 いんげん ツナ 寒天 つぶあん	小魚せんべい 油 精白米 上白糖 さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし コーン ブロッコリー パイン	465	18.3	13.0	245	
30	土	牛乳 甘辛せんべい	ひじきチャーハン ささみときゅうりの あえもの もやしの中華スープ ミニゼリー	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	甘辛せんべい 精白米 ごま油 ミニゼリー ごま マカロニ 上白糖	にんじん たまねぎ コーン きゅうり もやし グリーンピース	474	19.8	14.9	272	
※仕入れの都合上、献立を一部変更する場合がございます。変更の際は玄関先のボードにてお知らせ致します。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、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、今月のお楽しみメニューです。								期間平均	471	19.3	15.5	266

