

2023年8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]	加糖量 [mg]
1	火	牛乳 甘辛せんべい	肉団子スープ カミカミサラダ 枝豆ごはん なし	牛乳 ココアバナナ ケーキ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 塩昆布 おから	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	えだまめ たまねぎ にんじん バナナ ぶなしめじ なし ほうれん草 切干しいんご きゅうり	474	19.2	15.8	302
2	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	冷やしそうめん ごま塩おにぎり タンドリーチキン バナナ	牛乳 ドーナツ	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト	ビスケット 精白米 ごま そうめん ホットケーキ粉 上白糖 油	トマト コーン きゅうり バナナ	470	18.1	17.3	269
3	木	牛乳 塩せんべい	豚肉となすのみそ炒め マカロニサラダ ごはん わかめとえのきの すまし汁 みかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚小間肉 わかめ	揚げせんべい 油 精白米 上白糖 マカロニ マヨドレ 食パン	ピーマン みかん にんじん きゅうり コーン えのきたけ いちごジャム なす	463	19.0	15.1	238
4	金	牛乳 ビスケット	ちくわとウインナーの 磯辺揚げ ブロッコリーと 人参のゆかり和え ひじきごはん ほうれん草の人参の みそ汁 パイン	麦茶 牛乳プリン 白雪せんべい	牛乳 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 竹輪 ウインナー あおのり ゼラチン	ビスケット 精白米 薄力粉 油 上白糖 甘辛せんべい	にんじん パイン ブロッコリー ほうれん草	466	18.8	15.9	251
5	土	牛乳 小魚せんべい	とりてり丼 小松菜とちくわ炒め 豆腐となめこのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 どら焼き	牛乳 鶏もも肉 竹輪 絹ごし豆腐 わかめ こしあん	小魚せんべい 油 精白米 ごま ごま油 ミニゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ なめこ えのきたけ こまつな にんじん	478	19.4	16.4	307
7	月	牛乳 甘辛せんべい	焼きそば ポテトフライ フランクフルト トマトときゅうりの 昆布和え オクラともやしのスープ チョコバナナ(風) 〈コアラ〉バナナ	牛乳 たこ焼き風 おにぎり(★)	牛乳 豚小間肉 フランクフルト 塩昆布 かつお節 あおのり	甘辛せんべい 油 中華めん 精白米 フライドポテト チョコレート ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん トマト きゅうり オクラ もやし バナナ	499	22.1	19.4	267
8	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	ピザバーグ コールスローサラダ ごはん お麩とほうれん草の みそ汁 もも	牛乳 冷やしわかめ うどん	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 チーズ わかめ	ビスケット 精白米 パン粉 マヨドレ 小町麩 うどん 油	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ほうれん草 もも 根深ねぎ	476	19.4	17.6	276
9	水	牛乳 塩せんべい	夏野菜カレーライス ブロッコリーと しらす和え 春雨スープ オレンジ	麦茶 レアヨーグルト ケーキ	牛乳 豚小間肉 しらす ゼラチン ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	揚げせんべい 油 精白米 じゃがいも ごま油 はるさめ グラニュー糖 コーンフレーク	たまねぎ にんじん なす ピーマン ブロッコリー コーン オレンジ グリーンピース レモン果汁 ブルーベリージャム	463	19.0	14.7	195
10	木	牛乳 ビスケット	白身魚のフライ ほうれん草とトマトの ツナサラダ ごはん 里芋とねぎのみそ汁 なし	牛乳 クッキー	牛乳 たら ツナ	ビスケット 油 精白米 薄力粉 さといも 上白糖 ホットケーキ粉 マーガリン	ほうれん草 なし トマト コーン たまねぎ 根深ねぎ	465	19.1	13.9	267
12	土	牛乳 白雪せんべい	ひき肉チャーハン ひじきサラダ 小松菜とコーンの スープ バナナ	牛乳 のり塩ポテト フライ	牛乳 豚ひき肉 ひじき あおのり	甘辛せんべい 油 精白米 マヨドレ 上白糖 フライドポテト	たまねぎ にんじん ピーマン コーン ほうれん草 こまつな バナナ	467	17.2	18.3	256
14	月	牛乳 小魚せんべい	ナポリタン ささみのカレーサラダ ブロッコリーの コンソメスープ みかん	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 ウインナー 鶏ささみ 挽きわり納豆	小魚せんべい スパゲティ 油 マヨドレ 精白米 ごま油	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ブロッコリー みかん 根深ねぎ	466	19.3	17.3	264
15	火	牛乳 甘辛せんべい	チャプチェ ブロッコリーと 人参のおかか和え ごはん キャベツともやしの みそ汁 パイン	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 豚ひき肉 かつお節 ウインナー チーズ あおのり	甘辛せんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま油 ぎょうざの皮	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ もやし パイン	472	19.5	15.1	269
16	水	牛乳 塩せんべい	のり塩から揚げ 小松菜の中華風サラダ ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 もも	麦茶 アイスクリーム ビスケット	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 あおのり 絹ごし豆腐 わかめ ラクトアイス	揚げせんべい 油 精白米 片栗粉 薄力粉 上白糖 ごま油 ビスケット	こまつな キャベツ もやし にんじん コーン もも	477	15.3	19.7	198
17	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	三色丼 オクラ納豆 なすと玉ねぎのみそ汁 すいか	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 挽きわり納豆 かつお節	ビスケット 精白米 上白糖 油 小町麩 マーガリン	にんじん オクラ ほうれん草 なす たまねぎ すいか	465	18.9	18.4	273

夏祭りメニュー



2023年8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]	
18	金	牛乳 甘辛せんべい	肉じゃが スパゲティーサラダ ごはん ほうれん草ともやしの みそ汁 なし	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 マヨドレ スパゲティー 油 コーンフレーク	たまねぎ にんじん グリーンピース なし きゅうり コーン ほうれん草 もやし	463	18.0	13.4	222	
19	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ ごはん じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 パナナ	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 わかめ	ビスケット 精白米 油 はるさめ ごま 油 じゃがいも クラッカー マシュマロ	たまねぎ にんじん きゅうり パナナ	464	17.8	16.5	260	
21	月	牛乳 ビスケット	マーボー豆腐丼 三色ナムル 豆と野菜のスープ オレンジ	牛乳 フルーツポンチ 塩せんべい	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 大豆水煮	ビスケット 精白米 上白糖 ごま油 揚げせんべい	たまねぎ もやし 生しいたけ みかん 根深ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ オレンジ なし もも	469	18.5	17.2	277	
22	火	牛乳 白雪せんべい	ささみしそカツ 切り干し大根煮 とうもろこしごはん 豆腐とオクラのみそ汁 みかん	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鶏ささみ さつま揚げ 絹ごし豆腐 きな粉	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 マカロニ	コーン しそ葉 切干しだいこん にんじん えだまめ オクラ みかん	482	22.9	12.7	291	
23	水	牛乳 小魚せんべい	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの白和え ごはん お麩とわかめのみそ汁 パイ	牛乳 ビスケット 甘辛せんべい	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 わかめ	小魚せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 小町麩 ビスケット 甘辛せんべい	にんじん たまねぎ ホールトマト ブロッコリー コーン パイン	467	18.3	17.0	268	
24	木	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 なすと油揚げのみそ汁 もも	牛乳 オレンジゼリー 塩せんべい	牛乳 豚ひき肉 生揚げ かつお節 挽きわり納豆 油揚げ ぜらチン	ビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 揚げせんべい	たまねぎ にんじん ほうれん草 もも 生しいたけ なす キャベツ オレンジジュース	473	20.5	17.0	275	
25	金	牛乳 ビスケット	鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ ごはん 高野豆腐としめじの 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 鶏もも肉 粉チーズ あおのり 凍り豆腐	ビスケット 精白米 パン粉 じゃがいも マヨドレ マシュマロ コーンフレーク マーガリン	にんじん きゅうり ぶなしめじ なし	466	17.7	18.9	257	
26	土	牛乳 小魚せんべい	ジャージャー麺 ほうれん草と人参の ごま和え もやしと玉ねぎの スープ パナナ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 豚ひき肉 わかめ	小魚せんべい 中華めん 上白糖 片栗粉 ごま 精白米	きゅうり なす 根深ねぎ にんじん ほうれん草 パナナ たまねぎ もやし グリーンピース	485	20.8	15.4	281	
28	月	牛乳 甘辛せんべい	チキンカレーライス ブロッコリーの ツナサラダ 豆腐とオクラのスープ みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 ツナ 絹ごし豆腐 きな粉	甘辛せんべい 油 精白米 じゃがいも ホットケーキ粉 上白糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー オクラ みかん	488	19.9	17.9	288	
29	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 かぼちゃサラダ ごはん 小松菜ともやしの みそ汁 パイン	牛乳 お好み焼き	牛乳 かれい あおのり	ビスケット 精白米 ごま マヨドレ 上白糖 薄力粉	かぼちゃ にんじん きゅうり こまつな もやし パイン キャベツ コーン	465	22.6	12.8	285	
30	水	牛乳 塩せんべい	ひじきの和風 ハンバーグ 小松菜と人参の おかか和え 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 豚ひき肉 ひじき 絹ごし豆腐 かつお節 油揚げ 生クリーム	揚げせんべい 精白米 油 上白糖 片栗粉 ミニゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん こまつな だいこん みかん なし もも さくらんぼ	463	16.4	14.9	221	
31	木	牛乳 ビスケット	クリームスパゲティー キャベツと人参の ゆかり和え わかめスープ もも	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 鶏むね肉 わかめ 塩昆布	ビスケット 油 スパゲティー ごま 精白米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれん草 もも キャベツ 根深ねぎ	477	22.1	16.7	298	
※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。								期間平均	472	19.2	16.4	264

※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、カレールー、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。

