

2023年10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]	加齢 [mg]
2	月	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 小松菜と人参の みそ汁 もも	麦茶 牛乳プリン 甘辛せんべい	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ あおのり 塩昆布 セラチン	ビスケット 精白米 パン粉 ごま 上白糖 甘辛せんべい	切干しだいこん にんじん きゅうり こまつな もも	463	19.5	16.1	282
3	火	牛乳 塩せんべい	ピザバーグ ほうれん草と人参の おかか和え ごはん 大根と油揚げの みそ汁 なし	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 チーズ かつお節 油揚げ 生クリーム	揚げせんべい 油 精白米 パン粉 ホットケーキ粉	たまねぎ ビーマン ほうれん草 なし にんじん だいこん	474	19.4	17.1	295
4	水	牛乳 ビスケット	肉じゃが フロッコリーと 人参のゆかり和え ごはん キャベツともやしの みそ汁 みかん	牛乳 チヂミ	牛乳 豚小間肉 セラチン	ビスケット 精白米 じゃがいも 上白糖 油 ごま油 薄力粉 上新粉	たまねぎ にんじん グリーンピース フロッコリー キャベツ もやし みかん ほうれん草 コーン	465	18.8	14.3	255
5	木	牛乳 白雪せんべい	厚揚げと野菜の 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 パイン	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ わかめ しらす チーズ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 マカロニ マヨドレ ごま油 ぎょうざの皮	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン えのきたけ パイン 根深ねぎ	463	19.6	16.6	284
6	金	牛乳 小魚せんべい	白身魚のフライ キャベツの納豆サラダ さつまいもと玉ねぎの みそ汁 もも	牛乳 にゅうめん	牛乳 たら 挽きわり納豆 かつお節	小魚せんべい 油 精白米 薄力粉 パン粉 さつまいも そうめん	キャベツ にんじん たまねぎ もも ほうれん草 コーン	463	20.9	11.6	272
7	土	牛乳 甘辛せんべい	きつねうどん ぎょうざ パナナ かぼちゃの煮つけ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 油揚げ わかめ	甘辛せんべい うどん 上白糖 精白米	にんじん 根深ねぎ 生しいたけ かぼちゃ パナナ	464	16.2	13.4	265
10	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	ビビンバ丼 根菜のほっこり煮 豆腐となめこのみそ汁 なし	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ	ビスケット 精白米 上白糖 油 ごま油 小町麩 マーガリン	にんじん もやし ほうれん草 ごぼう れんこん だいこん 生しいたけ なめこ なし	463	18.8	19.0	272
11	水	牛乳 塩せんべい	クリームスパゲティー フロッコリーと 人参のゆかり和え もやし中華スープ みかん	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 鶏むね肉 かつお節	揚げせんべい スパゲティー 油 精白米	たまねぎ もやし ぶなしめじ みかん ほうれん草 フロッコリー にんじん グリーンピース	468	22.4	16.1	289
12	木	乳酸菌飲料 甘辛せんべい	鶏のから揚げ 三色ナムル ごま塩おにぎり キャベツと玉ねぎの みそ汁 パイン	牛乳 シュガートースト	乳酸菌飲料 鶏もも肉 鶏むね肉 牛乳	甘辛せんべい 油 精白米 片栗粉 薄力粉 ごま油 食パン マーガリン グラニュー糖 ごま	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ たまねぎ パイン	483	15.5	14.9	187
13	金	牛乳 白雪せんべい	きのこカレーライス キャベツと人参の おかか和え ほうれん草と コーンのスープ もも	牛乳 さつまいも春巻き	牛乳 豚小間肉 かつお節 生クリーム	甘辛せんべい 油 精白米 じゃがいも さつまいも 上白糖 マーガリン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ コーン エリンギ キャベツ ほうれん草 もも	475	19.7	13.9	281
14	土	牛乳 小魚せんべい	マーボーラーメン フロッコリーと しらす和え パナナ	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 しらす 塩昆布	小魚せんべい 中華めん 上白糖 ごま油 精白米	たまねぎ にんじん 根深ねぎ パナナ フロッコリー	469	22.2	16.6	300
16	月	牛乳 甘辛せんべい	ひじきの和風 ハンバーグ スパゲティーの ツナサラダ ごはん キャベツと油揚げの みそ汁 なし	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚ひき肉 ひじき ツナ 絹ごし豆腐 ツナ 油揚げ	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 片栗粉 マヨドレ スパゲティー ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ なし	477	18.3	16.5	271
17	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	ポークビーンズ ほうれん草と人参の ごま和え ごはん 高野豆腐としめじの みそ汁 みかん	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 凍り豆腐	ビスケット 精白米 上白糖 薄力粉 油 ごま クラッカー マシュマロ	にんじん たまねぎ ホールトマト ほうれん草 みかん ぶなしめじ	464	18.7	17.0	283
18	水	牛乳 塩せんべい	チャブチェ フロッコリーと コーンのあえもの ごはん ほうれん草と人参の みそ汁 パイン	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉	揚げせんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま油 マヨドレ コーンフレーク	ビーマン たまねぎ にんじん コーン フロッコリー ほうれん草 パイン	465	17.5	15.4	242

2023年10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]	加ゆめ [mg]	
19	木	牛乳 ビスケット	ささみしそカツ 小松菜の中華風サラダ さつまいもごはん お麩とわかめのみそ汁 もも	麦茶 あずきと豆乳の バナナコッタ	牛乳 鶏ささみ わかめ 豆乳 生クリーム こしあん ゼラチン	ビスケット 精白米 さつまいも ごま 上白糖 薄力粉 パン粉 油 ごま油 小町麩	しそ葉 こまつな キャベツ もやし にんじん コーン もも	471	20.0	15.6	183	
20	金	牛乳 白雪せんべい	きのこの炊き込み ごはん ちくわの磯辺揚げ さつまいもサラダ 豚汁 みかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 油揚げ 竹輪 あおのり 豚小間肉	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 薄力粉 さつまいも マヨドレ 食パン	ぶなしめじ えのきたけ みかん 生しいたけ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ 根深ねぎ ブルーベリージャム	473	16.8	13.5	255	
21	土	牛乳 小魚せんべい	キーマカレー ほうれん草と しめじのソテー 春雨スープ ミニゼリー	牛乳 ふかしいも	牛乳 豚ひき肉	小魚せんべい 油 マーガリン 精白米 はるさめ 上白糖 ミニゼリー さつまいも	たまねぎ にんじん エリンギ コーン ほうれん草 ぶなしめじ グリーンピース	464	18.3	15.7	294	
23	月	牛乳 甘辛せんべい	豆腐入りチキン ナゲット ブロッコリーと 人参のごま和え ツナ昆布ごはん キャベツとえのきの みそ汁 なし	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ツナ 塩昆布 鶏ひき肉 きな粉 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 精白米 薄力粉 油 ごま マカロニ 上白糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ なし えのきたけ	475	20.9	16.1	266	
24	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	中華丼 豆とひじき煮 お麩とほうれん草の みそ汁 みかん	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 豚小間肉 大豆水煮 ひじき 油揚げ	ビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 油 小町麩 マシュマロ コーンフレーク マーガリン	はくさい にんじん たまねぎ みかん 生しいたけ ほうれん草	468	18.2	16.3	274	
25	水	牛乳 塩せんべい	豆腐チャンプル キャベツとしらす和え ごはん 里芋とねぎのみそ汁 ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 木綿豆腐 鶏もも肉 塩昆布 かつお節 しらす 生クリーム	揚げせんべい 精白米 ごま油 上白糖 さといも ミニゼリー ホットケーキ粉	もやしにら にんじん キャベツ たまねぎ 根深ねぎ みかん なし もも	464	17.7	14.2	228	
26	木	牛乳 塩せんべい	回鍋肉 春雨サラダ ごはん ブロッコリーの コンソメスープ パイ	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚小間肉	揚げせんべい 油 精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 はるさめ フライドポテト	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり パイン ブロッコリー	477	16.9	19.8	249	
27	金	牛乳 白雪せんべい	スープパグティ 粉ふきいも キャベツと人参の 昆布和え もも	牛乳 おいなりさん	牛乳 ウインナー 塩昆布 油揚げ	甘辛せんべい スパグティ 油 じゃがいも 精白米	たまねぎ もも ぶなしめじ ほうれん草 キャベツ にんじん	489	19.0	19.3	264	
28	土	牛乳 小魚せんべい	しらすチャーハン ささみのカレーサラダ トマトスープ バナナ	牛乳 わかめうどん	牛乳 しらす 鶏ささみ わかめ ウインナー	小魚せんべい 精白米 ごま油 マヨドレ うどん	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ホールトマト 根深ねぎ バナナ	464	21.5	13.1	302	
30	月	牛乳 甘辛せんべい	おばけしゅうまい 小松菜とちくわ炒め ミックスピラフ わかめスープ ミニゼリー	牛乳 ハロウィン クッキー(★)	牛乳 ツナ 豚ひき肉 チーズ 竹輪 わかめ	甘辛せんべい 油 精白米 片栗粉 しゅうまいの皮 上白糖 ごま油 ごま ミニゼリー ホットケーキ粉 マーガリン	にんじん たまねぎ コーン こまつな グリーンピース 根深ねぎ かぼちゃ	469	17.4	15.7	292	
31	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 ジャーマンポテト ごはん 小松菜ともやしの みそ汁 なし	牛乳 アップルパイ	牛乳 かわいい ウインナー あおのり	ビスケット 精白米 ごま じゃがいも 油 上白糖 パイ皮 マーガリン	たまねぎ こまつな もやし なし りんご	471	21.8	16.2	276	
※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	470	19.0	15.8	266

