

2023年11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]	加ゆめ [mg]
1	水	牛乳 おせんべい	たれ漬けから揚げ キャベツと人参の 昆布和え ごはん 小松菜ともやしの みそ汁 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 鶏もも肉 鶏むね肉 塩昆布	おせんべい 精白米 上白糖 ごま 片栗粉 油 マシュマロ コーンフレーク マーガリン	キャベツ にんじん こまつな もやし もも	477	16.9	17.4	255
2	木	牛乳 小魚せんべい	肉団子スープ じゃがいもきんぴら わかめごはん なし	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 わかめ 豚ひき肉 絹ごし豆腐 きな粉	小魚せんべい 精白米 はるさめ 油 じゃがいも ごま油 上白糖 マカロニ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ なし ほうれん草	478	19.5	15.3	268
4	土	牛乳 白雪せんべい	豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの白和え ごはん じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 パナナ	麦茶 フルーチェ ビスケット	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 じゃがいも ビスケット	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン パナナ いちごジャム	464	17.9	14.5	236
6	月	牛乳 甘辛せんべい	マーボー豆腐 春雨サラダ ごはん もやしの中華スープ みかん	牛乳 さつまいもクッ キー(★)	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	甘辛せんべい 精白米 上白糖 ごま油 はるさめ ホットケーキ粉 マーガリン ごま さつまいも	たまねぎ にんじん 生しいたけ もやし 根深ねぎ きゅうり グリーンピース みかん	475	18.6	15.8	268
7	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	きのこカレーライス ブロッコリーと人参の ゆかり和え 小松菜と豆腐のスープ パイン	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐 ウィンナー チーズ あおのり	ビスケット 油 精白米 じゃがいも ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん ぶなしめじ パイン ウィンナー こまつな ブロッコリー	463	20.7	16.2	280
8	水	牛乳 塩せんべい	ポークビーンズ キャベツと人参の ごま和え ごはん お麩とほうれん草の みそ汁 もも	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚小間肉 大豆水煮	揚げせんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 ごま 小町麩 フライドポテト	にんじん たまねぎ ホールトマト キャベツ ほうれん草 もも	463	17.7	17.8	254
9	木	牛乳 ビスケット	回鍋肉 マカロニサラダ ごはん ブロッコリーの コンソメスープ なし	麦茶 牛乳プリン 甘辛せんべい	牛乳 豚小間肉 ゼラチン	ビスケット 精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 マカロニ マヨドレ 油 甘辛せんべい	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり コーン ブロッコリー なし	465	18.2	16.8	227
10	金	牛乳 おせんべい	ささみしそカツ 高野豆腐と野菜の 含め煮 もみじごはん 花麩とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 紅白蒸しパン	牛乳 鶏ささみ 凍り豆腐 わかめ	せんべい 油 精白米 ごま 上白糖 薄力粉 パン粉 小町麩 ホットケーキ粉	にんじん しそ葉 だいたいこん みかん 生しいたけ いちごパウダー	487	21.8	12.8	306
11	土	牛乳 小魚せんべい	きつねうどん きょうざ かぼちゃの煮つけ パナナ	牛乳 鮭昆布おにぎり	牛乳 油揚げ 鮭フレーク 塩昆布	小魚せんべい うどん 上白糖 精白米 ごま	にんじん 根深ねぎ 生しいたけ パナナ かぼちゃ	465	18.7	13.8	290
13	月	牛乳 甘辛せんべい	切り干し大根の ハンバーグ ブロッコリーと人参の おかか和え ごはん ほうれん草と厚揚げの みそ汁 パイン	牛乳 さつまいも春巻き	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 かつお節 生揚げ 生クリーム	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 片栗粉 さつまいも 春巻きの皮 ごま	たまねぎ にんじん 切干しだいこん ブロッコリー ほうれん草 パイン	466	19.1	17.6	303
14	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 キャベツの納豆サラダ さつまいもごはん 高野豆腐としめじの みそ汁 もも	牛乳 りんごパンケーキ	牛乳 かれい 挽きわり納豆 かつお節 凍り豆腐	ビスケット 精白米 さつまいも ごま ホットケーキ粉 マーガリン	キャベツ にんじん ぶなしめじ もも りんご	465	23.6	13.6	323
15	水	牛乳 塩せんべい	ミートソーススパゲ ティー ブロッコリーの白和え キャベツと玉ねぎの スープ なし	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 挽きわり納豆	揚げせんべい スパゲティー 薄力粉 油 上白糖 精白米 ごま油	にんじん たまねぎ ホールトマト ブロッコリー コーン キャベツ グリーンピース なし 根深ねぎ	465	20.7	15.5	263
16	木	牛乳 ビスケット	カレーライス キャベツとしらす和え 春雨スープ みかん	牛乳 にゅうめん	牛乳 豚小間肉 しらす	ビスケット 精白米 じゃがいも 油 上白糖 はるさめ そうめん	たまねぎ にんじん キャベツ コーン グリーンピース みかん ほうれん草	468	20.7	14.7	273

2023年11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]	加ゆめ [mg]	
17	金	牛乳 白雪せんべい	レバーのから揚げ カミカミサラダ ごはん 里芋とねぎのみそ汁 パイン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏レバー 塩昆布	甘辛せんべい 油 精白米 片栗粉 薄力粉 ごま 上白糖 さといも 食パン	切干しだいこん にんじん きゅうり たまねぎ 根深ねぎ パイン いちごジャム	466	19.2	11.8	260	
18	土	牛乳 小魚せんべい	ちゃんぽん麺 ほうれん草と人参の おかか和え パナナ	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 豚小間肉 かつお節	小魚せんべい 中華めん ごま油 精白米 ごま	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 パナナ	464	20.8	14.4	285	
20	月	牛乳 おせんべい	三色丼 高野豆腐と野菜の 含め煮 わかめとえのきの みそ汁 もも	牛乳 大学芋	牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐 わかめ	おせんべい 精白米 上白糖 油 さつまいも ごま 片栗粉	にんじん だいこん ほうれん草 もも 生しいたけ えのきだけ	463	18.0	16.5	284	
21	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	きのこの煮込みハン バーグ スパゲティの ツナサラダ ごはん 大根と油揚げのみそ汁 なし	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚ひき肉 ツナ 油揚げ あおのり	ビスケット 油 精白米 パン粉 スパゲティ マヨドレ 薄力粉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ なし きゅうり コーン だいこん キャベツ	489	19.0	17.6	256	
22	水	牛乳 塩せんべい	炊き込みごはん ちくわの磯辺揚げ 豆とひじき煮 豚汁 みかん	牛乳 お麩ラスク	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ あおのり ひじき 大豆水煮 豚小間肉	揚げせんべい 油 精白米 上白糖 薄力粉 小町麩 グラニュー糖 マーガリン	にんじん だいこん たまねぎ 根深ねぎ	481	19.9	17.4	266	
24	金	牛乳 ビスケット	タンドリーチキン さつまいもサラダ ごはん キャベツともやしの みそ汁 パナナ	麦茶 コーンフレーク	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト	ビスケット 精白米 さつまいも マヨドレ 上白糖 コーンフレーク	にんじん きゅうり キャベツ もやし パナナ	467	16.6	16.0	228	
25	土	牛乳 白雪せんべい	ひじきチャーハン ささみときゅうりの あえもの ほうれん草とコーンの スープ ミニゼリー	牛乳 ふかしいも	牛乳 ウインナー ひじき 鶏ささみ	甘辛せんべい ごま 精白米 ごま油 上白糖 ミニゼリー さつまいも	にんじん たまねぎ コーン きゅうり ほうれん草	470	18.0	14.2	284	
27	月	牛乳 小魚せんべい	スープスパゲティ 粉ふさいも キャベツと人参の ゆかり和え パイン	牛乳 ツナカレーピラフ	牛乳 ウインナー ツナ	小魚せんべい スパゲティ 油 じゃがいも 精白米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ コーン ほうれん草 パイン キャベツ にんじん グリーンピース	474	18.6	19.2	268	
28	火	牛乳 甘辛せんべい	白身魚のフライ 小松菜の中華風サラダ ごはん さつまいもと玉ねぎの みそ汁 もも	牛乳 たぬきうどん	牛乳 わかめ たら	甘辛せんべい 油 精白米 薄力粉 パン粉 上白糖 ごま油 さつまいも うどん 天かす	こまつな キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ もも 根深ねぎ	466	21.0	10.8	278	
29	水	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 豆腐となめこのみそ汁 ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ 生クリーム	ソフトビスケット 精白米 じゃがいも 上白糖 油 ごま ホットケーキ粉 ミニゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー なし なめこ みかん もも	466	16.8	14.2	187	
30	木	牛乳 塩せんべい	中華丼 三色ナムル わかめスープ 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 わかめ	揚げせんべい 油 精白米 上白糖 片栗粉 ごま油 ごま クラッカー マシュマロ	はくさい にんじん たまねぎ もやし 生しいたけ ほうれん草 根深ねぎ みかん	463	18.2	16.1	292	
※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。								期間平均	470	19.2	15.4	268

※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。

