

2023年12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 ビスケット	きのこカレーライス キャベツのツナサラダ 春雨スープ パン	牛乳 にゅうめん	牛乳 豚小間肉 ツナ	ビスケット 油 精白米 じゃがいも はるさめ そうめん	たまねぎ にんじん ぶなしめじ もやし エリンギ キャベツ きゅうり コーン グリーンピース パン ほうれん草	472	20.5	14.9	263
2	土	牛乳 白雪せんべい	ひき肉チャーハン ちくわときゅうりの あえもの キャベツと玉ねぎの スープ ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚ひき肉 竹輪 きな粉	甘辛せんべい 油 精白米 マヨドレ ミニゼリー マカロニ 上白糖	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ グリーンピース	463	19.2	15.5	244
4	月	牛乳 小魚せんべい	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 なし	牛乳 さつまいもドーナ ツ	牛乳 豚小間肉 大豆水煮 凍り豆腐	小魚せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 ごま ホットケーキ粉 さつまいも マーガリン	にんじん たまねぎ ホールトマト ほうれん草 ぶなしめじ なし	479	19.3	16.7	303
5	火	牛乳 甘辛せんべい	スープパグティ 粉ふきいも ポイルブロッコリー みかん	牛乳 鮭昆布おにぎり	牛乳 ウィンナー さけ 塩昆布	甘辛せんべい スパグティ 油 じゃがいも ごま マヨドレ 精白米	たまねぎ みかん ぶなしめじ ほうれん草 ブロッコリー	480	20.2	20.2	265
6	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	タンドリーチキン カミカミサラダ ごはん ほうれん草ともやしの みそ汁 パン	麦茶 牛乳プリン 小魚せんべい	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト 塩昆布 ゼラチン	ビスケット 精白米 ごま 上白糖 小魚せんべい	切干しだいこん にんじん きゅうり ほうれん草 もやし パン	463	19.3	15.8	285
7	木	牛乳 塩せんべい	豆腐のまさご揚げ 三色ナムル ごはん キャベツと大根の 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 木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき	揚げせんべい 油 精白米 片栗粉 ごま油 マーガリン マシュマロ コーンフレーク	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし キャベツ だいこん もも	463	16.9	17.1	291
8	金	牛乳 ビスケット	きのこの煮込み ハンバーグ キャベツと人参の おかか和え ごはん かぶとわかめのみそ汁 なし	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 かつお節 わかめ 絹ごし豆腐	ビスケット 油 精白米 パン粉 小麦粉 マーガリン グラニュー糖	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ かぶ にんじん なし	465	19.4	19.3	266
9	土	牛乳 白雪せんべい	ちゃんぽん麺 ブロッコリーと ひじきの炒めもの バナナ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 豚小間肉 ひじき	甘辛せんべい 中華めん ごま油 ごま 精白米	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ブロッコリー バナナ	469	20.1	14.4	268
11	月	牛乳 小魚せんべい	ささみしそカツ 根菜のほっこり煮 ごはん 小松菜と人参のみそ汁 みかん	牛乳 パンケーキ	牛乳 鶏ささみ	小魚せんべい 油 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 ごま油 マーガリン ホットケーキ粉	しそ葉 ごぼう にんじん れんこん だいこん こまつな 生しいだけ みかん	472	20.7	13.1	294
12	火	牛乳 甘辛せんべい	鶏肉のパン粉焼き さつまいもサラダ ごはん 大根と油揚げのみそ汁 パン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ あおのり 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 パン粉 さつまいも 食パン マヨドレ 上白糖	にんじん きゅうり だいこん パン いちごジャム	476	18.3	16.5	265
13	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	中華丼 豆とひじき煮 豆腐となめこのみそ汁 もも	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚小間肉 大豆水煮 ひじき 油揚げ わかめ 絹ごし豆腐	ビスケット 油 精白米 上白糖 片栗粉 フライドポテト	はくさい にんじん たまねぎ なめこ 生しいだけ もも	466	18.6	18.8	281
14	木	牛乳 塩せんべい	厚揚げの野菜あんかけ キャベツと人参の ごま和え ごはん さつまいもと玉ねぎの みそ汁 なし	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ ウィンナー チーズ あおのり	揚げせんべい 油 精白米 上白糖 片栗粉 ごま さつまいも ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん ほうれん草 生しいだけ キャベツ なし	464	19.5	17.0	287
15	金	牛乳 ビスケット	炊き込みごはん カレーのごま照り焼き 小松菜の中華風サラダ 納豆汁 みかん	牛乳 マシュマロサンド 〈コアラ組〉 クラッカー	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ かわい 納豆	ビスケット ごま 精白米 上白糖 ごま油 クラッカー マシュマロ	にんじん こまつな キャベツ もやし コーン だいこん たまねぎ 根深ねぎ みかん	474	25.8	15.5	318

2023年12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 白雪せんべい	豚肉のしょうが焼き ほうれん草の白和え ごはん わかめと玉ねぎの みそ汁 ミニゼリー	牛乳 ふかしもち	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 ミニゼリー さつまいも	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン	463	18.4	13.4	273	
18	月	牛乳 小魚せんべい	鶏のから揚げ ブ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 パイン	麦茶 コーンスープ 甘辛せんべい	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉	小魚せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 甘辛せんべい	ブロッコリー にんじん キャベツ もやし パイン コーン たまねぎ クリームコーン	464	18.1	15.4	262	
19	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	ミートソース スパゲティ コールスローサラダ ブロッコリーの コンソメスープ もも	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 豚ひき肉	ビスケット 油 スパゲティ 薄力粉 マヨドレ 精白米	にんじん たまねぎ ホートマト もも キャベツ ブロッコリー	483	20.1	16.9	257	
20	水	牛乳 塩せんべい	鶏肉と野菜の照り焼き 白菜と人参の昆布和え ごはん 小松菜ともやしの みそ汁 みかん	牛乳 お好み焼き	牛乳 鶏もも肉 塩昆布 あおのり	揚げせんべい 油 精白米 ミニゼリー 上白糖 薄力粉 マヨドレ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな もやし みかん キャベツ コーン	468	15.7	15.3	187	
21	木	牛乳 ビスケット	ビビンバ丼 高野豆腐と野菜の 含め煮 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 豚ひき肉 凍り豆腐 生クリーム	ビスケット 油 精白米 上白糖 ごま油 さといも ホットケーキ粉 ミニゼリー	にんじん もやし ほうれん草 もも だいこん みかん 生しいたけ なし たまねぎ 根深ねぎ	473	19.2	16.7	278	
22	金	牛乳 白雪せんべい	肉じゃが スパゲティの ツナサラダ ごはん 切り干し大根のみそ汁 パイン	牛乳 マーブルクッキー	牛乳 豚小間肉 ツナ	甘辛せんべい 油 精白米 じゃがいも 上白糖 マヨドレ スパゲティ ホットケーキ粉 マーガリン	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり コーン 切り干しだいこん パイン	484	18.6	15.3	262	
23	土	牛乳 小魚せんべい	クリームシチュー ほうれん草としめじの ソテー 食パン バナナ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 鶏むね肉 わかめ	小魚せんべい 油 食パン じゃがいも マーガリン 精白米	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン ほうれん草 ぶなしめじ バナナ	485	22.4	17.2	291	
25	月	牛乳 甘辛せんべい	サンタごはん トナカイハンバーグ ツリーサラダ ミネストローネ もも	麦茶 クリスマスパフェ (★)	牛乳 かにかまぼこ チーズ 焼きのり 豚ひき肉 絹ごし豆腐 ウインナー 生クリーム	甘辛せんべい 油 精白米 パン粉 マヨドレ マカロニ フライドポテト 上白糖 マーガリン ホットケーキ粉 マーガリン カラースプレー	たまねぎ れんこん ブロッコリー にんじん コーン もも いちご	465	16.2	16.0	178	
26	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	あんかけうどん しゅうまい かぼちゃの煮つけ みかん	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 豚小間肉 挽きわり納豆 しゅうまい	ビスケット うどん 片栗粉 上白糖 精白米 ごま油	はくさい にんじん たまねぎ 根深ねぎ 生しいたけ みかん かぼちゃ	471	21.2	15.4	272	
27	水	牛乳 塩せんべい	豚肉とキャベツの みそ炒め 春雨サラダ ごはん お麩とわかめの すまし汁 なし	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉 わかめ	揚げせんべい 油 精白米 はるさめ ごま油 小町麩 コーンフレーク	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり なし	470	18.5	14.4	261	
28	木	牛乳 ビスケット	白身魚のフライ マカロニサラダ ごはん キャベツと玉ねぎの みそ汁 バナナ	牛乳 ミニゼリー 白雪せんべい	牛乳 たら	ビスケット 精白米 薄力粉 パン粉 油 マカロニ マヨドレ 甘辛せんべい ミニゼリー	にんじん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ バナナ	463	21.5	13.3	249	
※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、今月の楽しみメニューです。								期間平均	471	19.5	16.0	267

