

2024年1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]
4	木	牛乳 白雪せんべい	松かさ焼き ひじき煮 ごはん 花麩とわかめの すまし汁 もも	牛乳 クッキー	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 ひじき 絹ごし豆腐 油揚げ わかめ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 油 小町麩 ごま ホットケーキ粉 マーガリン	たまねぎ にんじん もも	465	18.5	15.4	279
5	金	牛乳 小魚せんべい	肉うどん 豆煮 ポイルブロッコリー みかん	牛乳 七草粥	牛乳 豚小間肉 煮豆	小魚せんべい うどん マヨドレ 精白米	はくさい にんじん 根深ねぎ みかん ブロッコリー かぶ ほうれん草	464	19.8	13.2	275
6	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ひき肉チャーハン ちくわときゅうりの あえもの 春雨スープ ミニゼリー	牛乳 ふかしもち	牛乳 豚ひき肉 竹輪	ビスケット 油 精白米 マヨドレ はるさめ ミニゼリー さつまいも	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン グリーンピース	463	18.0	16.2	254
9	火	牛乳 甘辛せんべい	タンドリーチキン カミカミサラダ ごはん 白菜ともやしのみそ汁 パイン	牛乳 パンケーキ	牛乳 鶏もも ヨーグルト 塩昆布 生クリーム	甘辛せんべい 精白米 ごま 上白糖 ホットケーキ粉	切干しだいこん にんじん きゅうり はくさい もやし パイン	463	18.0	16.0	291
10	水	牛乳 塩せんべい	中華丼 かぼちゃの煮つけ 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 豚小間肉 凍り豆腐	揚げせんべい 油 精白米 上白糖 片栗粉 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 なし 生しいたけ かぼちゃ ぶなしめじ	468	17.9	15.6	260
11	木	牛乳 ビスケット	ささみしそカツ ブロッコリーと 人参のゆかり和え ごはん 切り干し大根のみそ汁 もも	牛乳 おかき(★) 〈コアラ組〉 おせんべい	牛乳 鶏ささみ	ビスケット 油 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 あられ	しそ葉 もも ブロッコリー にんじん 切干しだいこん	463	20.4	12.0	255
12	金	牛乳 白雪せんべい	カレーライス 白菜と人参の昆布和え 春雨スープ みかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚小間肉 塩昆布	甘辛せんべい 油 精白米 じゃがいも はるさめ 食パン	たまねぎ にんじん はくさい コーン グリーンピース みかん いちごジャム	470	19.6	13.8	257
13	土	牛乳 小魚せんべい	しょうゆラーメン 小松菜とちくわ炒め バナナ	牛乳 ごま塩おにぎり バナナ	牛乳 豚小間肉 わかめ 竹輪	小魚せんべい 中華めん ごま油 ごま 精白米	もやし コーン 根深ねぎ こまつな にんじん バナナ	466	20.7	12.3	291
15	月	牛乳 甘辛せんべい	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 お麩とほうれん草の みそ汁 パイン	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉 生揚げ	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 片栗粉 ごま 小町麩 コーンフレーク	たまねぎ にんじん ほうれん草 パイン 生しいたけ キャベツ ほうれん草	463	18.8	14.7	272
16	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	肉じゃが ほうれん草の白和え ごはん わかめとえのきの みそ汁 なし	牛乳 にゅうめん	牛乳 豚小間肉 木綿豆腐 わかめ	ビスケット 精白米 じゃがいも 上白糖 油 そつめん	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 コーン えのきたけ なし ほうれん草	463	19.6	14.6	263
17	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 ツナサラダ 豆と野菜のスープ もも	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 豚ひき肉 ツナ 大豆水煮 塩昆布	揚げせんべい スパゲティー 薄力粉 油 精白米 天かす	にんじん もも たまねぎ ホールトマト ブロッコリー キャベツ	468	20.8	15.4	261
18	木	牛乳 ビスケット	白身魚のフライ 高野豆腐と野菜の 含め煮 ごはん 人参ともやしのみそ汁 みかん	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 たら 凍り豆腐 ウィンナー チーズ あおのり	ビスケット 精白米 薄力粉 パン粉 油 上白糖 ぎょうざの皮	にんじん だいこん 生しいたけ もやし みかん たまねぎ	463	22.0	14.7	283

2024年1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食あたり [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	加ゆめ [mg]	
19	金	牛乳 白雪せんべい	チャプチェ 三色ナムル ごはん 大根と油揚げのみそ汁 パン	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま油 小町麩 マーガリン グラニュー糖	ピーマン たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 だいこん パイン	469	17.6	17.1	258	
20	土	牛乳 小魚せんべい	焼きそば 鮭ポテサラダ わかめスープ バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 豚小間肉 さけフレーク わかめ	小魚せんべい 油 中華めん ごま じゃがいも マヨドレ 精白米	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり 根深ねぎ バナナ	480	20.8	16.7	274	
22	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	チキンカレーライス 春雨サラダ 白菜とコーンのスープ なし	麦茶 牛乳プリン 甘辛せんべい なし	牛乳 鶏もも肉 ゼラチン	ビスケット 精白米 じゃがいも 油 はるさめ ごま油 上白糖 甘辛せんべい	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい コーン なし	470	18.5	16.7	238	
23	火	牛乳 塩せんべい	ポークビーンズ マカロニサラダ ごはん 里芋とねぎのみそ汁 もも	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	揚げせんべい 油 精白米 上白糖 薄力粉 マカロニ マヨドレ さといも クラッカー マシュマロ	にんじん たまねぎ ホールのマト きゅうり コーン 根深ねぎ もも	471	18.2	17.2	258	
24	水	牛乳 ビスケット	鶏のから揚げ 小松菜の中華風サラダ ごはん 豆腐となめこのみそ汁 みかん	麦茶 コーンスープ 白雪せんべい	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 わかめ 絹ごし豆腐	ビスケット 精白米 片栗粉 薄力粉 油 上白糖 ごま油 甘辛せんべい	こまつな キャベツ もやし にんじん コーン なめこ みかん クリームコーン	465	17.6	15.9	251	
25	木	牛乳 小魚せんべい	ピザバーグ 白菜と人参の おかか和え ごはん かぶと油揚げのみそ汁 パン	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 チーズ かつお節 油揚げ	小魚せんべい 精白米 油 パン粉 ホットケーキ粉	たまねぎ ピーマン はくさい にんじん かぶ パイン	469	19.5	16.5	310	
26	金	牛乳 甘辛せんべい	三色丼 根菜のほっこり煮 高野豆腐とキャベツの みそ汁 なし	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐	甘辛せんべい 精白米 上白糖 油 ごま油 ホットケーキ粉	にんじん ごぼう ほうれん草 なし れんこん だいこん 生しいたけ キャベツ	470	18.6	15.6	290	
27	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	豚肉のしょうが焼き ほうれん草の白和え ごはん じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 木綿豆腐 わかめ きな粉	ビスケット 精白米 上白糖 マカロニ じゃがいも 油 ミニゼリー	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン	465	20.0	15.3	259	
29	月	牛乳 塩せんべい	クリームスパゲティー ブロッコリーと人参の ごま和え もやしの中華スープ バナナ	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 鶏むね肉 挽きわり納豆	揚げせんべい スパゲティー 油 ごま 精白米 ごま油	たまねぎ バナナ ぶなしめじ ほうれん草 ブロッコリー にんじん もやし グリーンピース	481	22.9	16.6	294	
30	火	牛乳 ビスケット	カレイのごま照り焼き 切り干し大根煮 ごはん 小松菜としめじの みそ汁 みかん	牛乳 ポテトフライ	牛乳 かれい さつま揚げ	ビスケット ごま 精白米 油 フライドポテト	切干しだいこん にんじん えだまめ こまつな ぶなしめじ みかん	466	23.2	15.7	313	
31	水	牛乳 白雪せんべい	ちくわとウインナーの 磯辺揚げ キャベツの納豆サラダ ごま塩ごはん 豚汁 ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 竹輪 ウインナー あおのり 豚小間肉 挽きわり納豆 かつお節 生クリーム	甘辛せんべい 精白米 ごま 薄力粉 油 上白糖 ホットケーキ粉 ミニゼリー	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ 根深ねぎ もも みかん なし	469	15.1	14.0	182	
※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、カレールー、シチュールー、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	468	19.4	15.3	268

