

2024年2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]
1	木	牛乳 小魚せんべい	マーボー豆腐丼 春雨サラダ もやし中華スープ パン	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	小魚せんべい 油 精白米 上白糖 ごま油 はるさめ ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん 生しいたけ もやし 根深ねぎ パイン きゅうり グリーンピース	479	19.8	16.9	297
2	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	おにっごごはん 金棒揚げ 豆菜サラダ お麩とわかめ みそ汁 もも	牛乳 おにっご(★)	牛乳 ウインナー 木綿豆腐 ひじき 鶏ひき肉 わかめ 大豆水煮 生クリーム	ビスケット 油 中華めん 精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 小町麩 ホットケーキ粉 マーガリン ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう こまつな キャベツ もやし もも	486	18.0	18.5	307
3	土	牛乳 甘辛せんべい	ハヤシライス ほうれん草と人参の おかか和え ブロッコリーの コンソメスープ バナナ	牛乳 ふかしもち	牛乳 豚小間肉 かつお節	甘辛せんべい 油 精白米 さつまいも	ぶなしめじ たまねぎ にんじん ほうれん草 パナナ ブロッコリー	466	18.8	13.3	275
5	月	牛乳 塩せんべい	じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ ごはん 豆腐と油揚げの みそ汁 なし	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 油揚げ	揚げせんべい 油 精白米 じゃがいも 上白糖 マカロニ 小魚せんべい ミニゼリー	たまねぎ にんじん きゅうり なし	466	18.6	16.8	267
6	火	牛乳 白雪せんべい	ささみしそカツ 小松菜の中華風サラダ ごはん 里芋とねぎのみそ汁 みかん	麦茶 コーンスープ ビスケット	牛乳 鶏ささみ	甘辛せんべい 油 ビスケット 上白糖 薄力粉 パン粉 ごま油 さといも マヨドレ	しそ葉 こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ みかん 根深ねぎ コーンクリーム	474	20.7	11.4	263
7	水	牛乳 小魚せんべい	ミートソース スパゲティー キャベツと人参の ゆかり和え ほうれん草とコーンの スープ パイン	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 豚ひき肉 塩昆布	小魚せんべい スパゲティー 薄力粉 油 精白米	にんじん たまねぎ ホールのマト キャベツ コーン ほうれん草 パイン	471	21.2	14.5	274
8	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	鶏肉のパン粉焼き かぼちゃサラダ ごはん 人参ともやしのみそ汁 もも	牛乳 すいとん	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ あおのり	ビスケット 精白米 パン粉 マヨドレ 上白糖 薄力粉 油	かぼちゃ にんじん きゅうり もやし もも だいこん たまねぎ 根深ねぎ はくさい	486	18.6	17.3	272
9	金	牛乳 甘辛せんべい	ビビンバ丼 キャベツの納豆サラダ 豆腐となめこのみそ汁 なし	麦茶 牛乳プリン 小魚せんべい	牛乳 豚ひき肉 挽きわり納豆 かつお節 わかめ 絹ごし豆腐 ゼラチン	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 ごま油 小魚せんべい	にんじん もやし ほうれん草 なめこ キャベツ なし	463	21.3	15.3	290
10	土	牛乳 塩せんべい	みそラーメン ブロッコリーと人参の ごま和え バナナ	牛乳 ライスコロッケ	牛乳 豚小間肉 わかめ 鶏もも肉 豆乳	揚げせんべい 中華めん ごま油 ごま バター 精白米 薄力粉 パン粉 油	キャベツ もやし にんじん コーン ブロッコリー バナナ たまねぎ	487	21.3	12.5	267
13	火	牛乳 ビスケット	カレーライス 白菜と人参の昆布和え 小松菜とコーンの スープ みかん	牛乳 メタルクッキー	牛乳 豚小間肉 塩昆布	ビスケット 油 精白米 じゃがいも ホットケーキ粉 マーガリン	たまねぎ にんじん はくさい こまつな コーン みかん	478	18.9	16.1	278
14	水	牛乳 白雪せんべい	鶏のから揚げ 三色ナムル ごはん 高野豆腐とキャベツの みそ汁 パン	牛乳 バレンタイン ケーキ	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 凍り豆腐 生クリーム	甘辛せんべい 油 精白米 片栗粉 薄力粉 ごま油 ホットケーキ粉	ほうれん草 もやし にんじん パイン キャベツ	486	18.5	16.7	288
15	木	牛乳 小魚せんべい	ポークビーンズ スパゲティーサラダ ごはん お麩とほうれん草の 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 豚小間肉 大豆水煮	小魚せんべい 精白米 上白糖 スパゲティー油 マヨドレ 小町麩 マーガリン 薄力粉 マシュマロ コーンフレーク	にんじん たまねぎ ホールのマト きゅうり コーン ほうれん草 もも	483	18.3	16.4	255
16	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	肉団子の豆乳スープ じゃがいもきんぴら わかめごはん バナナ	牛乳 お麩ラスク	牛乳 わかめ 豚ひき肉 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 豆乳	ビスケット 油 精白米 じゃがいも ごま油 上白糖 小町麩 マーガリン グラニュー糖	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう はくさい パナナ ぶなしめじ	492	20.4	18.1	279

2024年2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]	加糖 [mg]	
17	土	牛乳 甘辛せんべい	ひき肉チャーハン ちくわときゅうりの あえもの カレースープ ミニゼリー	牛乳 きな粉蒸しパン	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 じゃがいも 上白糖 ミニゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり グリーンピース	470	19.1	16.5	265	
19	月	牛乳 塩せんべい	クリームスパゲティー キャベツとしらす和え 豆腐の中華スープ なし	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 鶏むね肉 しらす 絹ごし豆腐 かつお節	揚げせんべい スパゲティー 油 上白糖 精白米	たまねぎ もやし ぶなしめじ ほうれん草 もやし キャベツ にんじん グリーンピース なし	473	22.9	16.3	303	
20	火	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 キャベツともやしの みそ汁 みかん	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 たら 凍り豆腐 きな粉	ビスケット 精白米 薄力粉 パン粉 油 上白糖 マカロニ	にんじん だいこん 生しいたけ みかん キャベツ もやし	469	20.9	13.3	266	
21	水	牛乳 白雪せんべい	回鍋肉 ほうれん草の白和え ごはん 春雨スープ パイ	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 木綿豆腐	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 はるさめ 上白糖 クラッカー ごま油 マシュマロ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 コーン グリーンピース パイ	473	18.1	17.6	275	
22	木	牛乳 小魚せんべい	カレーのごま照り焼き カミカミサラダ ひじきごはん 納豆汁 もも	牛乳 たぬきうどん	牛乳 ひじき 納豆 油揚げ かれい 塩昆布 わかめ	小魚せんべい 精白米 ごま 上白糖 うどん 天かす	にんじん 切干しだいこん きゅうり だいこん たまねぎ 根深ねぎ もも	468	24.9	11.4	330	
24	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	豚肉のしょうが焼き 小松菜と人参の おかか和え ごはん じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 ミニゼリー	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉 かつお節 わかめ	ビスケット 油 じゃがいも 精白米 ミニゼリー コーンフレーク	たまねぎ にんじん こまつな	466	18.7	14.5	278	
26	月	牛乳 甘辛せんべい	のり塩から揚げ キャベツのツナサラダ ごはん 小松菜と人参のみそ汁 なし	牛乳 にゅうめん	牛乳 鶏もも肉 あおのり ツナ	甘辛せんべい 油 精白米 そうめん 薄力粉 ごま 片栗粉	キャベツ きゅうり もやし コーン こまつな にんじん なし ほうれん草	467	18.4	14.6	275	
27	火	牛乳 塩せんべい	中華丼 かぼちゃの煮つけ 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 のり塩ポテト フライ	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐 わかめ あおのり	揚げせんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 フライドポテト	はくさい にんじん たまねぎ かぼちゃ 生しいたけ みかん	480	18.1	17.9	267	
28	水	牛乳 ビスケット	デミグラスソース ハンバーグ ブロッコリーと しらす和え ごはん ほうれん草ともやしの みそ汁 パイン	牛乳 ジャムサンド	普通牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 しらす	ビスケット 油 精白米 パン粉 ごま油 食パン	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれん草 もやし パイ いちごジャム	476	20.0	16.7	272	
29	木	牛乳 白雪せんべい	チキンカレーライス 白菜と人参の おかか和え かぶとコーンのスープ もも	牛乳 野菜クラッカー	牛乳 鶏もも肉 かつお節 粉チーズ	甘辛せんべい 油 精白米 片栗粉 じゃがいも 薄力粉	たまねぎ にんじん はくさい かぶ コーン もも ほうれん草	488	17.9	14.6	260	
※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	476	19.7	15.7	279

