

2024年3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]
1	金	カルピス ひなあられ	三色丼 根菜のほっこり煮 花麩とわかめの すまし汁 もも	牛乳 ひなまつりケーキ (★)	乳酸菌飲料 牛乳 豚ひき肉 桜でんぶ わかめ 生クリーム	ひなあられ 精白米 上白糖 油 ごま油 小町麩 ホットケーキ粉	にんじん ごぼう ほうれん草 もも れんこん だいこん 生しいたけ いちごパウダー	472	16.6	11.8	195
2	土	牛乳 小魚せんべい	ひじきチャーハン ささみときゅうりの あえもの もやし中華スープ バナナ	牛乳 たぬさうどん	牛乳 ウインナー ひじき 鶏ささみ わかめ	小魚せんべい 精白米 ごま油 ごま 上白糖 うどん 天かす	にんじん たまねぎ コーン きゅうり もやし バナナ グリーンピース 根深ねぎ	474	18.2	14.8	288
4	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	回鍋肉 春雨サラダ ごはん わかめスープ みかん	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚小間肉 わかめ	ビスケット 精白米 片栗粉 上白糖 油 ごま油 ごま はるさめ フライドポテト	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり 根深ねぎ みかん	473	16.9	20.4	253
5	火	牛乳 甘辛せんべい	鶏肉と野菜の照り焼き スパゲティースラダ ごはん 大根と油揚げのみそ汁 なし	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏もも肉 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 油 マヨドレ 食パン スパゲティ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン だいこん なし ブルーベリージャム	474	18.4	15.9	248
6	水	牛乳 塩せんべい	豆腐のまさご揚げ ブロッコリーと 人参のゆかり和え ごはん お麩とほうれん草の みそ汁 パイン	牛乳 すいとん	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 小町麩 薄力粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれん草 バイン だいこん 根深ねぎ はくさい	470	18.2	14.2	293
7	木	牛乳 ビスケット	カレーライス 白菜と人参の昆布和え ブロッコリーの コンソメスープ もも	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚小間肉 塩昆布	ビスケット 精白米 じゃがいも 油 ホットケーキ粉 上白糖	たまねぎ にんじん はくさい もも ブロッコリー	479	19.0	16.2	279
8	金	牛乳 白雪せんべい	鶏肉のトマト煮 キャベツのツナサラダ ごはん 豆腐となめこのみそ汁 みかん	牛乳 お麩ラスク	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶詰 絹ごし豆腐 わかめ	甘辛せんべい 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 たまねぎ ホールのマト キャベツ きゅうり もやし コーン なめこ みかん	467	19.1	18.1	262
9	土	牛乳 小魚せんべい	豚肉のしょうが焼き ほうれん草の白和え ごはん じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 ミニゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚小間肉 木綿豆腐 わかめ	小魚せんべい 油 ごま入り 精白米 上白糖 じゃがいも ミニゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン	478	19.8	15.2	304
11	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	ひじきの和風 ハンバーグ ブロッコリーと人参の おかか和え ごはん 白菜ともやしのみそ汁 なし	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 豚ひき肉 ひじき かつお節 絹ごし豆腐 ウインナー チーズ あおのり	ビスケット 油 精白米 上白糖 片栗粉 ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい もやし なし	469	19.9	17.3	280
12	火	牛乳 甘辛せんべい	中華丼 かぼちゃの煮つけ ほうれん草と人参の みそ汁 パイン	麦茶 コーンスープ ビスケット	牛乳 豚小間肉	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 片栗粉 ビスケット	はくさい にんじん たまねぎ かぼちゃ 生しいたけ パイン ほうれん草 コーン コーンクリーム	467	17.5	14.3	244
13	水	牛乳 塩せんべい	クリームスパゲティ カミカミサラダ キャベツと玉ねぎの スープ もも	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 鶏むね肉 塩昆布 挽きわり納豆	揚げせんべい スパゲティ 油 ごま 上白糖 精白 米 ごま油	たまねぎ もも ぶなしめじ ほうれん草 切干しいたけ にんじん きゅうり キャベツ 根深ねぎ グリーンピース	479	21.8	16.6	298
14	木	牛乳 白雪せんべい	厚揚げの野菜あんかけ コールスローサラダ 高野豆腐としめじの みそ汁 みかん	牛乳 ハートクッキー	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 凍り豆腐	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 マヨドレ ホットケーキ粉 油 マーガリン	たまねぎ にんじん ほうれん草 生しいたけ キャベツ ぶなしめじ みかん いちごジャム	483	18.9	17.7	284
15	金	牛乳 小魚せんべい	ささみしそカツ 小松菜の中華風サラダ ツナ昆布ごはん 里芋とねぎのみそ汁 なし	麦茶 レアヨーグルト ケーキ	牛乳 ツナ 塩昆布 鶏ささみ ゼラチン ヨーグルト 生クリーム	小魚せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 ごま油 さとも グラニュー糖 コーンフレーク	しそ葉 こまつな キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ 根深ねぎ なし レモン果汁 ブルーベリージャム	465	21.1	12.4	199

2024年3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]	加齢カ [mg]	
16	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ちゃんぽん麺 しゅうまい ブロッコリーと人参の ごま和え パナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 豚小間肉	ビスケット 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	485	21.0	15.9	263	
18	月	牛乳 甘辛せんべい	肉豆腐 マカロニサラダ ごはん わかめとえのきの みそ汁 パイン	牛乳 マシュマロサンド <コアラ組>麦茶 クラッカー	牛乳 豚小間肉 木綿豆腐 わかめ	甘辛せんべい 油 片栗粉 マカロニ マヨドレ 精白米 クラッカー 上白糖 マシュマロ	たまねぎ にんじん 生しいたけ コーン グリーンピース きゅうり パイン えのきたけ	484	20.7	16.3	283	
19	火	牛乳 塩せんべい	白身魚のフライ 三色ナムル ごはん 納豆汁 パナナ	麦茶 コーンフレーク	普通牛乳 たら 納豆	揚げせんべい 油 精白米 薄力粉 パン粉 ごま油 コーンフレーク	ほうれん草 もやし にんじん パナナ だいこん たまねぎ 根深ねぎ	474	20.7	12.4	263	
21	木	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲ ティ キャベツと人参の ゆかり和え 小松菜と豆腐のスープ もも	牛乳 ツナカレーピラフ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 ツナ	ビスケット スパゲティ 薄力粉 油 精白米	にんじん たまねぎ ホールトマト もも キャベツ こまつな コーン グリーンピース	484	21.3	16.0	270	
22	金	牛乳 白雪せんべい	鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーと コーンのあえもの ごはん かぶと油揚げのみそ汁 みかん	麦茶 牛乳プリン 小魚せんべい	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ あおのり 油揚げ セラチン	甘辛せんべい 精白米 パン粉 マヨドレ 上白糖 小魚せんべい	ブロッコリー にんじん コーン かぶ みかん	470	20.4	17.0	282	
23	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	焼きうどん ほうれん草としめじの ソテー 白菜とコーンのスープ ミニゼリー	牛乳 おいなりさん	牛乳 豚小間肉 油揚げ	ビスケット 油 うどん マーガリン ミニゼリー 精白米	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 ぶなしめじ はくさい コーン	473	20.5	16.2	304	
25	月	牛乳 甘辛せんべい	ちくわとウインナーの 磯辺揚げ かぼちゃサラダ ごま塩ごはん 豚汁 なし	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 あおのり ウインナー きな粉 竹輪 豚小間肉	甘辛せんべい 精白米 薄力粉 油 マヨドレ ごま 上白糖 マカロニ	かぼちゃ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ 根深ねぎ なし	485	16.9	16.0	249	
26	火	牛乳 塩せんべい	カレーのごま照り焼き キャベツの納豆サラダ ごはん ほうれん草ともやしの みそ汁 パイン	牛乳 お好み焼き	牛乳 きれい 挽きわり納豆 かつお節 あおのり	揚げせんべい 精白米 ごま 薄力粉 マヨドレ	キャベツ にんじん ほうれん草 もやし パイン コーン	465	24.1	12.1	299	
27	水	牛乳 ビスケット	チキンカレーライス ひじきの白和え 春雨スープ もも	牛乳 にゅうめん	牛乳 鶏もも肉 ひじき 木綿豆腐	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 コーン もも ほうれん草 グリーンピース	485	19.0	17.1	262	
28	木	牛乳 白雪せんべい	デミグラスソースハン バーグ ほうれん草と人参の おかか和え ごはん 切り干し大根と人参の 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 豚ひき肉 絹ごし豆腐 かつお節 わかめ	甘辛せんべい 精白米 油 パン粉 マシュマロ コーンフレーク マーガリン	たまねぎ みかん ほうれん草 にんじん 切り干し大根	478	19.5	16.8	278	
29	金	牛乳 小魚せんべい	わかめおにぎり ジャムサンド 鶏のから揚げ ちくわときゅうりの あえもの ポテト ポイルブロッコリー 乳酸菌飲料 パナナ	麦茶 お祝いパフェ	牛乳 わかめ 鶏もも肉 鶏むね肉 竹輪 乳酸菌飲料 生クリーム	小魚せんべい 精白米 食パン 片栗粉 薄力粉 油 マヨドレ フライドポテト ホットケーキ粉 上白糖 マーガリン	いちごジャム にんじん きゅうり ブロッコリー バナナ いちご	485	16.0	17.7	191	
30	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	あんかけうどん コロック 小松菜とちくわ炒め ミニゼリー	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 豚小間肉 竹輪 塩昆布	ビスケット 油 うどん 片栗粉 精白米 ごま油 ごま ミニゼリー	はくさい にんじん たまねぎ 根深ねぎ 生しいたけ こまつな	474	20.8	16.6	298	
※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	19.5	15.8	267

