

2024年4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	I <sup>+</sup> 補 <sup>+</sup> [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	加 <sup>+</sup> カ <sup>+</sup> [mg]
1	月	牛乳 甘辛せんべい	厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーと人参の おかか和え ごはん お麩とわかめのみそ汁 なし	麦茶 牛乳プリン ビスケット	牛乳 豚ひき肉 生揚げ かつお節 わかめ ゼラチン	ビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 油 小町麩 甘辛せんべい	たまねぎ にんじん ほうれん草 なし 生しいだけ ブロッコリー	464	20.9	16.3	283
2	火	牛乳 白雪せんべい	カレーのごま照り焼き かぼちゃの煮つけ ごはん キャベツと玉ねぎの みそ汁 パン	牛乳 シュガートースト	牛乳 かわいい	甘辛せんべい 精白米 ごま 上白糖 食パン グラニュー糖 マーガリン	かぼちゃ キャベツ たまねぎ パイン	464	22.7	11.9	277
3	水	牛乳 小魚せんべい	カレーライス 三色ナムル 豆腐の中華スープ もも	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	小魚せんべい 精白米 じゃがいも 油 小町麩 ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし グリーンピース もも	463	20.5	15.5	283
4	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	鶏のから揚げ キャベツと人参の ゆかり和え ごはん ほうれん草と人参の みそ汁 みかん	牛乳 わかめうどん	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 わかめ	ビスケット 精白米 片栗粉 薄力粉 油 うどん	キャベツ にんじん ほうれん草 みかん 根深ねぎ	466	18.0	16.1	257
5	金	牛乳 甘辛せんべい	デミグラスソース ハンバーグ 春雨サラダ ごはん 大根と油揚げのみそ汁 なし	牛乳 さくらクッキー(★)	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 油揚げ	甘辛せんべい 油 精白米 パン粉 はるさめ ホットケーキ粉 マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり コーン だいこん なし いちごパウダー	478	18.8	17.5	268
6	土	牛乳 塩せんべい	豚肉のしょうが焼き 小松菜とちくわ炒め ごはん 高野豆腐としめじの みそ汁 ミニゼリー	牛乳 蒸しパン	牛乳 豚小間肉 竹輪 凍り豆腐	揚げせんべい 油 精白米 ごま ごま油 ミニゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん こまつな ぶなしめじ	463	19.8	15.7	298
8	月	牛乳 ビスケット	スープスパゲティ 粉ふきいも ブロッコリーと人参の ごま和え パイン	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 ウィンナー かつお節	ビスケット スパゲティ 油 じゃがいも ごま 精白米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれん草 ブロッコリー パイン	463	17.9	17.4	256
9	火	牛乳 白雪せんべい	白身魚のフライ 小松菜の中華風サラダ ごはん かぶとわかめのみそ汁 バナナ	麦茶 コーンフレーク	牛乳 たら わかめ	甘辛せんべい 精白米 薄力粉 パン粉 油 上白糖 ごま油 コーンフレーク	こまつな キャベツ もやし にんじん コーン かぶ バナナ	463	21.7	11.0	272
10	水	牛乳 小魚せんべい	肉じゃが ひじきサラダ ごはん キャベツとえのきの みそ汁 もも	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚小間肉 ひじき	小魚せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 小町麩 マヨドレ マーガリン グラニュー糖	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 コーン キャベツ えのきたけ もも	463	18.7	17.5	265
11	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	ビビンバ丼 キャベツと人参の おかか和え 里芋とねぎのみそ汁 みかん	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚ひき肉 かつお節	ビスケット 精白米 上白糖 油 ごま油 さといも ホットケーキ粉	にんじん もやし ほうれん草 みかん キャベツ たまねぎ 根深ねぎ	472	18.3	16.8	289
12	金	牛乳 甘辛せんべい	ポークビーンズ スパゲティの ツナサラダ ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 なし	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚小間肉 大豆水煮 生揚げ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 スパゲティ マヨドレ 食パン	にんじん たまねぎ ホールトマト きゅうり コーン だいこん なし いちごジャム	479	19.9	15.5	262
13	土	牛乳 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 ほうれん草とコーンの スープ ミニゼリー	麦茶 バナナヨーグルト 塩せんべい	牛乳 豚ひき肉 竹輪 ヨーグルト	ビスケット 精白米 油 マヨドレ ミニゼリー 揚げせんべい	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり ほうれん草 コーン バナナ	463	19.1	13.6	257
15	月	牛乳 白雪せんべい	タンドリーチキン カミカミサラダ ごはん 人参ともやしのみそ汁 パン	牛乳 ポテトフライ	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト 塩昆布	甘辛せんべい 精白米 ごま 上白糖 油 フライドポテト	切干しだいこん にんじん きゅうり もやし パイン	463	17.3	18.1	269

2024年4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	I類* - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	加ゆM [mg]	
16	火	牛乳 甘辛せんべい	豆腐チャンプル ほうれん草と人参の ごま和え ごはん キャベツと玉ねぎの みそ汁 もも	牛乳 バンケーキ	牛乳 木綿豆腐 鶏もも肉 塩昆布 かつお節 生クリーム	甘辛せんべい 精白米 ごま油 ごま 上白糖 ホットケーキ粉	もやしにら にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ もも	463	18.4	15.8	322	
17	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	中華丼 ひじき煮 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 豚小間肉 ひじき わかめ 油揚げ 絹ごし豆腐	ビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 油 小魚せんべい ミニゼリー	はくさい にんじん たまねぎ みかん 生しいたけ	463	19.5	16.2	309	
18	木	牛乳 塩せんべい	ささみしそカツ コールスローサラダ ごはん 小松菜と人参のみそ汁 バナナ	牛乳 マシュマロサンド 〈コアラ組〉 クラッカー	牛乳 鶏ささみ	揚げせんべい 油 精白米 上白糖 薄力粉 マヨドレ クラッカー マシュマロ	しそ葉 キャベツ にんじん こまつな バナナ	467	19.7	15.0	270	
19	金	牛乳 ビスケット	回鍋肉 小松菜と人参の おかか和え ごはん 春雨スープ なし	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 かつお節 きな粉	ビスケット 精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 はるさめ マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン こまつな コーン グリーンピース なし	465	18.7	17.1	278	
20	土	牛乳 白雪せんべい	ぎつねうどん しゅうまい ブロッコリーと ひじきの炒めもの ミニゼリー	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 油揚げ ひじき わかめ	甘辛せんべい 上白糖 ごま ごま油 ミニゼリー 精白米	にんじん 根深ねぎ うどん 生しいたけ ブロッコリー	463	18.2	15.3	299	
22	月	牛乳 小魚せんべい	鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ ごはん キャベツと大根の みそ汁 パイン	牛乳 にゅうめん	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ あおのり	小魚せんべい 精白米 パン粉 じゃがいも マヨドレ そうめん	にんじん きゅうり キャベツ だいこん パイン コーン ほうれん草	469	19.2	17.1	279	
23	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 ほうれん草の白和え ブロッコリーの コンソメスープ もも	牛乳 ミックスピラフ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 ツナ	ビスケット スパゲティ 薄力粉 油 上白糖 精白米	にんじん たまねぎ ホールトマト ほうれん草 コーン ブロッコリー もも グリーンピース	468	20.7	16.2	263	
24	水	牛乳 甘辛せんべい	チキンカレーライス キャベツとしらす和え もやしの中華スープ ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 鶏もも肉 しらす 生クリーム	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 上白糖 ミニゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし グリーンピース みかん なし もも	469	16.7	14.4	194	
25	木	牛乳 塩せんべい	ハンバーグ マカロニサラダ ごはん ほうれん草と人参の みそ汁 みかん	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 あおのり	揚げせんべい 精白米 油 パン粉 上白糖 薄力粉 マカロニ ごま油 マヨドレ	たまねぎ にんじん きゅうり みかん ほうれん草 キャベツ コーン	476	18.6	16.1	262	
26	金	牛乳 ビスケット	のり塩から揚げ ブロッコリーと人参の ゆかり和え ごはん 高野豆腐とキャベツの みそ汁 なし	牛乳 チヂミ	牛乳 鶏もも肉 あおのり 凍り豆腐	ビスケット 精白米 片栗粉 薄力粉 油 上新粉 上白糖 ごま油	ブロッコリー にんじん キャベツ なし たまねぎ ほうれん草 コーン	463	17.8	16.2	254	
27	土	牛乳 白雪せんべい	焼きそば ほうれん草としめじの ソテー わかめスープ バナナ	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 豚小間肉 わかめ	甘辛せんべい 蒸し 中華めん 調合サラ ダ油 マーガリン ごま 精白米	キャベツ たまねぎ にんじん バナナ ほうれん草 ぶなしめじ 根深ねぎ	467	20.6	14.4	291	
30	火	牛乳 小魚せんべい	チャプチェ キャベツのツナサラダ ごはん じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 パイン	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 ツナ わかめ	小魚せんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま油 じゃがいも マシュマロ コーンフレーク マーガリン	ビーマン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし コーン パイン	467	17.2	16.1	262	
※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	466	19.2	15.7	273

