

# 予定献立表

2024年 5月

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<br>赤群                              | かや体温となるもの<br>黄群                                      | 体の調子をよくする<br>もの<br>緑群                              | エネルギー<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] | 脂質<br>[g] | カルシウム<br>[mg] |
|----|----|------------------------|---|-----------------------------------|--|--|--|-----------------|------------|-----------|---------------|
| 1  | 水  | 牛乳<br>クリームサンド<br>ビスケット | カレーライス<br>わかめスープ<br>三色ナムル<br>みかん                            | 牛乳<br>パンケーキ                       | 牛乳 豚小間肉 わかめ<br>生クリーム                         | ビスケット 精白米<br>じゃがいも 油 ごま<br>ごま油 ホットケーキ<br>粉           | たまねぎ にんじん 根<br>深ねぎ ほうれん草 も<br>やし みかん               | 476             | 19.3       | 16.5      | 284           |
| 2  | 木  | 牛乳<br>甘辛せんべい           | ごはん<br>デミグラスソースハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>わかめとえのきのみそ汁<br>なし      | 牛乳<br>こいのぼりクッ<br>キー(★)            | 牛乳 豚ひき肉 絹ごし<br>豆腐 わかめ                        | 甘辛せんべい 精白米<br>油 パン粉 マヨネーズ<br>ホットケーキ粉 上白<br>糖 マーガリン   | たまねぎ キャベツ に<br>んじん えのきだけ な<br>し                    | 487             | 18.9       | 17.7      | 275           |
| 7  | 火  | 牛乳<br>塩せんべい            | ごはん<br>カレイのごま照り焼き<br>ほうれん草の白和え<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁<br>もも       | 牛乳<br>かぼちゃドーナツ                    | 牛乳 かれい 木綿豆腐<br>わかめ                           | 揚げせんべい 精白米<br>ごま 上白糖 じゃがい<br>も ホットケーキ粉 油             | ほうれん草 にんじん<br>コーン たまねぎ も<br>も かぼちゃ                 | 470             | 23.2       | 12.7      | 308           |
| 8  | 水  | 牛乳<br>ビスケット            | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>ブロッコリーと人参のおかか<br>和え<br>小松菜ともやしのみそ汁<br>バナナ  | 麦茶<br>コーンフレーク                     | 牛乳 鶏もも 鶏むね<br>かつお節                           | ソフトビスケット 精<br>白米 片栗粉 薄力粉<br>油 コーンフレーク                | ブロッコリー にんじ<br>ん ごまつな もやし<br>バナナ                    | 463             | 17.2       | 14.8      | 208           |
| 9  | 木  | 牛乳<br>白雪せんべい           | ごはん<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>ひじきサラダ<br>ブロッコリーのコンソメス<br>ープ<br>パン   | 牛乳<br>わかめうどん                      | 牛乳 豚小間肉 ひじき<br>わかめ                           | 甘辛せんべい 精白米<br>油 マヨネーズ 上白<br>糖 うどん                    | キャベツ たまねぎ に<br>んじん ほうれん草<br>コーン ブロッコリー<br>パイン 根菜ねぎ | 469             | 19.9       | 14.9      | 275           |
| 10 | 金  | 牛乳<br>小魚せんべい           | ごはん<br>じゃがいものそぼろ煮<br>キャベツと人参のごま和え<br>豆腐となめこのみそ汁<br>なし       | 牛乳<br>薄焼きピザ                       | 牛乳 豚ひき肉 絹ごし<br>豆腐 わかめ ウイン<br>ナー チーズ あおの<br>り | 小魚せんべい 精白米<br>じゃがいも 上白糖 油<br>ごま ぎょうざの皮               | たまねぎ にんじん<br>キャベツ なめこ なし                           | 465             | 19.8       | 16.1      | 282           |
| 11 | 土  | 牛乳<br>クリームサンド<br>ビスケット | ひき肉チャーハン<br>ささみときゅうりのあえもの<br>切り干し大根と人参のみそ汁<br>ミニゼリー         | 牛乳<br>ココアパンケーキ                    | 牛乳 豚ひき肉 鶏ささ<br>み 生クリーム                       | ソフトビスケット 精<br>白米 油 ごま 上白糖<br>ごま油 ミニゼリー<br>ホットケーキ粉    | たまねぎ にんじん<br>ピーマン きゅうり<br>コーン 切干しいこ<br>ん           | 498             | 20.7       | 17.9      | 306           |
| 13 | 月  | 牛乳<br>甘辛せんべい           | スープパグティ<br>ー<br>粉ふきいも<br>ブロッコリーと人参のゆかり<br>和え<br>みかん         | 牛乳<br>昆布おにぎり                      | 牛乳 ウインナー 塩<br>昆布                             | 甘辛せんべい スパ<br>グティ<br>ー サラダ油<br>じゃがいも 精白米              | たまねぎ ぶなしめじ<br>ほうれん草 ブロッコ<br>リー にんじん みかん            | 463             | 18.6       | 18.5      | 256           |
| 14 | 火  | 牛乳<br>ビスケット            | ごはん<br>鶏肉と野菜の照り焼き<br>ほうれん草と人参のおかか和<br>え<br>かぶとわかめのみそ汁<br>もも | 牛乳<br>ポテトフライ                      | 牛乳 鶏もも かつお<br>節 わかめ                          | ソフトビスケット 精<br>白米 油 フライドポテ<br>ト                       | たまねぎ にんじん ほ<br>うれん草 かぶ もも                          | 467             | 17.1       | 19.1      | 259           |
| 15 | 水  | 牛乳<br>白雪せんべい           | 三色丼<br>ブロッコリーとしらす和え<br>高野豆腐としめじのみそ汁<br>パン                   | 牛乳<br>きな粉蒸しパン                     | 牛乳 豚ひき肉 しらす<br>凍り豆腐 きな粉                      | 甘辛せんべい 精白米<br>上白糖 油 ごま油<br>ホットケーキ粉                   | にんじん ほうれん草<br>ブロッコリー ぶなし<br>めじ パインアップル             | 485             | 22.1       | 16.9      | 310           |
| 16 | 木  | 牛乳<br>甘辛せんべい           | ごはん<br>ちくわとウインナーの磯辺揚<br>げ<br>かぼちゃサラダ<br>キャベツと大根のみそ汁<br>バナナ  | 牛乳<br>マシュマロサンド<br>(コアラ組)<br>クラッカー | 牛乳 竹輪 ウインナー<br>あおのり                          | 甘辛せんべい 精白米<br>薄力粉 調合油 マヨ<br>ネーズ 上白糖 クラッ<br>カー マシュマロ  | かぼちゃ にんじん<br>きゅうり キャベツ だ<br>いこん バナナ                | 485             | 15.8       | 16.9      | 262           |
| 17 | 金  | 牛乳<br>クリームサンド<br>ビスケット | ごはん<br>ひじき入り鶏つくね<br>ポテトサラダ<br>お葱とほうれん草のみそ汁<br>みかん           | 牛乳<br>にゅうめん                       | 牛乳 鶏ひき肉 絹ごし<br>豆腐 ひじき                        | ソフトビスケット 精<br>白米 片栗粉 上白糖<br>じゃがいも マヨネ<br>ーズ 小町麴 そうめん | たまねぎ にんじん<br>きゅうり ほうれん草<br>みかん コーン                 | 470             | 18.9       | 15.4      | 257           |
| 18 | 土  | 牛乳<br>小魚せんべい           | しょうゆラーメン<br>しゅうまい<br>ほうれん草としめじのソテー<br>ミニゼリー                 | 牛乳<br>おかかおにぎり                     | 牛乳 豚小間肉 わかめ<br>かつお節                          | 小魚せんべい 蒸し中<br>華めん ごま油 マーガ<br>リン ミニゼリー 精白<br>米        | もやし コーン 根菜<br>ねぎ ほうれん草 ぶな<br>しめじ                   | 489             | 23.8       | 13.4      | 289           |

# 予定献立表

2024年 5月

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<br>赤群         | かや体温となるもの<br>黄群  | 体の調子をよくする<br>もの<br>緑群                                       | エネルギー<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] | 脂質<br>[g] | カルシウム<br>[mg] |
|----|----|------------------------|--|---|-------------------------|--|---|-----------------|------------|-----------|---------------|
| 20 | 月  | 牛乳<br>塩せんべい            | チキンカレーライス<br>春雨サラダ<br>小松菜とコーンのスープ<br>もも                    | 牛乳<br>しらすピザ                                   | 牛乳 鶏もも しらす<br>チーズ       | 揚げせんべい 精白米<br>じゃがいも 油 はるさ<br>め ごま油 きょうざの<br>皮 マヨネーズ            | たまねぎ にんじん<br>きゅうり こまつな<br>コーン もも 根深ね<br>ぎ                   | 475             | 18.9       | 17.9      | 276           |
| 21 | 火  | 牛乳<br>ビスケット            | ごはん<br>ボークビーンズ<br>ブロッコリーとコーンのあえ<br>もの<br>かぶと油揚げのみそ汁<br>パイン | 牛乳<br>たぬきうどん                                  | 牛乳 豚小間肉 大豆<br>油揚げ わかめ   | ソフトビスケット 精<br>白米 上白糖 薄力粉<br>油 マヨネーズ うどん<br>てんぷら粉               | にんじん たまねぎ<br>ホールトマト ブロッ<br>コリー コーン かぶ<br>パイン 根深ねぎ           | 477             | 19.7       | 15.8      | 267           |
| 22 | 水  | 牛乳<br>白雪せんべい           | ごはん<br>厚揚げと野菜のみそ炒め<br>マカロニサラダ<br>わかめスープ<br>なし              | 牛乳<br>お麩ラスク                                   | 牛乳 豚ひき肉 生揚げ<br>わかめ      | 甘辛せんべい 精白米<br>上白糖 片栗粉 マカロ<br>ニ マヨネーズ ごま<br>小町麩 グラニュー糖<br>マーガリン | キャベツ にんじん た<br>まねぎ きゅうり コー<br>ン 根深ねぎ なし                     | 477             | 18.8       | 18.8      | 265           |
| 23 | 木  | 牛乳<br>クリームサンド<br>ビスケット | ごはん<br>チャプチェ<br>キャベツとしらす和え<br>ほうれん草と油揚げのみそ汁<br>みかん         | 牛乳<br>おいなりさん                                  | 牛乳 豚ひき肉 しらす<br>油揚げ      | ソフトビスケット 精<br>白米 はるさめ 上白糖<br>ごま油                               | ピーマン たまねぎ に<br>んじん キャベツ ほう<br>れん草 みかん                       | 484             | 18.9       | 16.3      | 277           |
| 24 | 金  | 牛乳<br>甘辛せんべい           | ごはん<br>白身魚のフライ<br>小松菜と人参のおかか和え<br>高野豆腐とキャベツのみそ汁<br>バナナ     | 牛乳<br>マカロニきな粉                                 | 牛乳 たら かつお節<br>凍り豆腐 きな粉  | 甘辛せんべい 精白米<br>薄力粉 パン粉 油 マ<br>カロニ 上白糖                           | こまつな にんじん<br>キャベツ パナナ                                       | 463             | 20.5       | 11.7      | 279           |
| 25 | 土  | 牛乳<br>塩せんべい            | 焼きそば<br>ブロッコリーとひじきの炒め<br>もの<br>小松菜と豆腐のスープ<br>ミニゼリー         | 牛乳<br>ごま塩おにぎり                                 | 牛乳 豚小間肉 ひじき<br>絹ごし豆腐    | 揚げせんべい 蒸し中<br>華めん サラダ油 ごま<br>ごま油 ミニゼリー 精<br>白米                 | キャベツ たまねぎ に<br>んじん ブロッコリー<br>こまつな                           | 475             | 20.3       | 15.6      | 285           |
| 27 | 月  | 牛乳<br>ビスケット            | ごはん<br>肉じゃが<br>キャベツと人参のゆかり和え<br>小松菜としめじのみそ汁<br>パイン         | 牛乳<br>マシュマロコーン<br>フレーク<br>〈コアラ組〉麦茶<br>コーンフレーク | 牛乳 豚小間肉                 | ソフトビスケット 精<br>白米 じゃがいも 上白<br>糖 油 マシュマロ<br>コーンフレーク マー<br>ガリン    | たまねぎ にんじん グ<br>リンピース キャベツ<br>こまつな ぶなしめじ<br>パイン              | 465             | 17.6       | 15.8      | 251           |
| 28 | 火  | 牛乳<br>小魚せんべい           | ごはん<br>鶏肉のパン粉焼き<br>スパゲティーのツナサラダ<br>ほうれん草とコーンのスープ<br>なし     | 牛乳<br>ジャムサンド                                  | 牛乳 鶏もも チーズ<br>あおのり ツナ   | 小魚せんべい 精白米<br>パン粉 スパゲッ<br>ティー マヨネーズ<br>食パン                     | にんじん きゅうり ス<br>イートコーン ほうれ<br>ん草 なし いちごジャ<br>ム               | 482             | 19.6       | 16.7      | 270           |
| 29 | 水  | 牛乳<br>クリームサンド<br>ビスケット | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>ちくわときゅうりのあえもの<br>お麩とわかめのみそ汁<br>ミニゼリー   | 麦茶<br>お誕生日ケーキ                                 | 牛乳 豚小間肉 竹輪<br>わかめ 生クリーム | ソフトビスケット 精<br>白米 油 マヨネーズ<br>小町麩 ホットケーキ<br>粉 上白糖 ミニゼ<br>リー      | たまねぎ にんじん<br>きゅうり もも みかん<br>なし                              | 465             | 17.4       | 14.9      | 168           |
| 30 | 木  | 牛乳<br>白雪せんべい           | ごはん<br>ささみそカツ<br>カミカミサラダ<br>キャベツと油揚げのみそ汁<br>バナナ            | 牛乳<br>チヂミ                                     | 牛乳 鶏ささみ 塩昆布<br>油揚げ      | 甘辛せんべい 精白米<br>上白糖 薄力粉 パン<br>粉 油 ごま 上新粉 ご<br>ま油                 | しそ葉 切干しいご<br>ん にんじん きゅうり<br>キャベツ パナナ たま<br>ねぎ ほうれん草 コー<br>ン | 463             | 21.4       | 11.1      | 256           |
| 31 | 金  | 牛乳<br>甘辛せんべい           | ミートソーススパゲティー<br>ほうれん草と人参のごま和え<br>ブロッコリーのコンソメスー<br>プ<br>みかん | 牛乳<br>ミックスピラフ                                 | 牛乳 豚ひき肉 ツナ              | 甘辛せんべい スパ<br>ゲッティー 薄力粉 油<br>ごま 上白糖 精白米                         | にんじん たまねぎ<br>ホールトマト ほうれ<br>ん草 ブロッコリー<br>みかん コーン グリ<br>ンピース  | 469             | 20.5       | 14.5      | 266           |

※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。



474 19.5 15.8 268