

予定献立表

2024年10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 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]	カルシウム [mg]
1	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	チキンカレーライス 三色ナムル わかめスープ フルーチェ	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 鶏もも肉 わかめ きな粉	ソフトビスケット 精 白米 じゃがいも 油 ごま油 ごま 小町麩 上白糖 マーガリン	たまねぎ にんじん ほう れん草 もやし 根 深ねぎ いちごジャム	497	19.5	23.0	322
2	水	牛乳 白雪せんべい	ごはん チャプチェ 小松菜と人参のおかか和え お麩とわかめのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 豚ひき肉 かつお 節 わかめ ウィンナー チーズ あおのり	甘辛せんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま 油 小町麩 ミニゼリー ぎょうざの皮	ピーマン たまねぎ に んじん こまつな	463	18.6	14.9	283
3	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 肉じゃが キャベツと人参の昆布和え 豆腐となめこのみそ汁 パン	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚小間肉 塩昆布 絹ごし豆腐 わかめ	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 食パン グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん グ リンピース キャベツ なめこ パイン	472	19.4	15.6	260
4	金	牛乳 ビスケット	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め ひじきサラダ 白菜とコーンのスープ みかん	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ ひじき	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 片栗粉 マヨネーズ ホット ケーキ粉 油	キャベツ にんじん た まねぎ ほうれん草 コーン はくさい みか ん	481	18.7	18.1	297
5	土	牛乳 塩せんべい	しょうゆラーメン しゅうまい ささみときゅうりのあえもの ミニゼリー	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 豚もも肉 わか め 鶏ささみ かつお節	揚げせんべい 中華め ん ごま油 ごま 上白 糖 ミニゼリー 精白米	もやし コーン 根深ね ぎ きゅうり	491	24.6	14.5	266
7	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん きのこの煮込みハンバーグ コールスローサラダ ほうれん草とコーンのスープ もも	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐	小魚せんべい 精白米 油 パン粉 マヨネーズ ホットケーキ粉	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんじん ほう れん草 コーン もも	491	19.6	17.1	317
8	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	わかめうどん タンドリーチキン ブロッコリーのマヨネーズ和え バナナ	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 わかめ 鶏もも肉 ヨーグルト 塩昆布	ソフトビスケット う どん マヨネーズ 精 白米	根深ねぎ ブロッコ リー パナナ	475	20.2	19.0	259
9	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん ささみしそカツ 高野豆腐と野菜の詰め煮 キャベツとえのきのみそ汁 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 鶏ささみ 凍り豆 腐	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 マシュマロ コーン フレーク マーガリン	しそ葉 にんじん だい ごん しいたけ キャベ ツ えのきたけ なし	469	20.4	12.8	254
10	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん ボークビーンズ ほうれん草と人参のおかか和え 里芋とねぎのみそ汁 パン	牛乳 メロンパンクッ キー	牛乳 豚小間肉 大豆 かつお節	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 さ といも ホットケーキ 粉 マーガリン グラ ニュー糖	にんじん たまねぎ ホールトマト ほうれ ん草 根深ねぎ パイ ン	471	18.6	14.5	271
11	金	牛乳 ビスケット	ピピン丼 ブロッコリーと人参のごま和え かぶとコーンのスープ みかん	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚ひき肉 生ク リーム	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 油 ごま 油 ごま ホットケーキ 粉	にんじん もやし ほう れん草 ブロッコリー かぶ コーン みかん	465	18.7	16.8	287
12	土	牛乳 小魚せんべい	ちゃんぽん麺 しゅうまい ほうれん草としめじのソテー バナナ	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 豚小間肉	小魚せんべい 中華め ん ごま油 マーガリン 精白米 ごま	キャベツ にんじん た まねぎ もやし ほうれ ん草 ぶなしめじ パナ ナ	463	21.9	16.1	296
15	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツと人参のゆかり和え 豆腐とわかめのみそ汁 なし	牛乳 チヂミ	牛乳 豚小間肉 絹ごし 豆腐 わかめ	甘辛せんべい 精白米 油 薄力粉 上新粉 上 白糖 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ なし ほうれ ん草 コーン	463	20.5	14.9	260
16	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	ミートソースパゲティ ほうれん草と人参のごま和え ブロッコリーのコンソメスープ バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 豚ひき肉	ソフトビスケット ス パゲティ 薄力粉 油 ごま 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 ブロッコリー バナナ	477	20.3	15.5	265
17	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーと人参のおかか和え キャベツと大根のみそ汁 パン	牛乳 マシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 鶏もも肉 チー ズ あおのり かつお節	揚げせんべい 精白米 パン粉 クラッカー マ シュマロ	ブロッコリー にんじ ん キャベツ だいごん パン	472	19.3	18.7	283

予定献立表

2024年10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 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくする もの 緑群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
18	金	牛乳 白雪せんべい	きのこカレーライス 春雨サラダ 豆腐の中華スープ みかん	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 はるさめ ごま油 小町麩 グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ きゅうり もやし グリンピース みかん	468	20.0	17.1	250
19	土	牛乳 ビスケット	ひき肉チャーハン 小松菜の中華風サラダ 大根と厚揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 生揚げ きな粉	ソフトビスケット 精白米 油 上白糖 ごま油 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな キャベツ もやし コーン だいこん バナナ	486	20.3	18.1	311
21	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん カレイのごま照り焼き マカロニサラダ キャベツとえのきのみそ汁 もも	牛乳 のり塩ポテトフライ	牛乳 かれい あおのり	甘辛せんべい 精白米 ごま マカロニ マヨネーズ フライドポテト 油	にんじん きゅうり コーン キャベツ えのきたけ もも	466	22.8	14.9	271
22	火	牛乳 小魚せんべい	ごはん 豆腐チャンプル 白菜と人参のおかか和え 小松菜と玉ねぎのスープ みかん	麦茶 コーンフレーク	牛乳 木綿豆腐 鶏もも肉 塩昆布 かつお節	小魚せんべい 精白米 ごま油 コーンフレーク	もやし なら にんじん はくさい こまつな たまねぎ グリンピース みかん	468	19.8	16.2	319
23	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん ちくわとウィンナーの磯辺揚げ スパゲティサラダ 豚汁 もも	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 竹輪 ウィンナー あおのり 豚小間肉	ソフトビスケット 精白米 薄力粉 油 スパゲッティ マヨネーズ 小魚せんべい ミニゼリー	にんじん きゅうり コーン だいこん たまねぎ 根深ねぎ もも	474	16.5	17.7	252
24	木	牛乳 塩せんべい	中華丼 ちくわときゅうりのあえもの 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 豚小間肉 竹輪 生クリーム	揚げせんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 マヨネーズ ミニゼリー ホットケーキ粉	はくさい にんじん たまねぎ しだい きゅうり もやし グリンピース みかん もも	469	18.0	14.1	186
25	金	牛乳 ビスケット	ごはん のり塩から揚げ カミカミサラダ 小松菜としめじのみそ汁 なし	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 鶏もも肉 あおのり 塩昆布	ソフトビスケット 精白米 片栗粉 薄力粉 油 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 こまつな ぶなしめじ なし	489	17.9	17.6	295
26	土	牛乳 白雪せんべい	ひじきチャーハン ささみのカレーサラダ 小松菜ともやしのみそ汁 バナナ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ウィンナー ひじき 鶏ささみ きな粉	甘辛せんべい 精白米 ごま油 マヨネーズ マカロニ 上白糖	にんじん たまねぎ コーン キャベツ こまつな もやし バナナ	474	17.7	14.9	262
28	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツと人参のおかか和え お麩とほうれん草のみそ汁 パイナップル	牛乳 わかめうどん	牛乳 鶏もも肉 かつお節 わかめ	甘辛せんべい 精白米 小町麩 うどん	オレンジマーマレード キャベツ にんじん ほうれん草 パイナップル 根深ねぎ	469	19.1	15.0	257
29	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 白身魚のフライ スパゲティのツナサラダ 肉団子スープ もも	牛乳 ジャムサンド	牛乳 たら ツナ 豚ひき肉 絹ごし豆腐	ソフトビスケット 精白米 薄力粉 パン粉 油 スパゲッティ マヨネーズ はるさめ 食パン	にんじん きゅうり コーン たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 もも いちごジャム	490	21.1	16.1	252
30	水	牛乳 小魚せんべい	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ キャベツと玉ねぎのスープ みかん	牛乳 ハロウィンクッキー(★)	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	小魚せんべい 精白米 油 パン粉 上白糖 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉 マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ グリンピース かぼちゃ みかん	494	18.6	18.3	278
31	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん 回鍋肉 フロッキーとコーンのあえもの 小松菜と豆腐のスープ なし	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐 しらす チーズ	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 マヨネーズ ぎょうざの皮 マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン フロッキー コーン こまつな なし 根深ねぎ	474	19.9	17.6	287

※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。

476 19.7 16.5 275

※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。

