

予 定 献 立 表

2025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 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	木	牛乳 甘辛せんべい	カレーライス 三色ナムル わかめスープ みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 豚小間肉 わかめ きな粉	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま油 ごま ホットケーキ粉 上白糖	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし 根深ねぎ みかん	463	20.3	15.4	289
2	金	牛乳 白雪せんべい	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ 小松菜とコーンのスープ パイン	牛乳 こいのぼりクッキー (★)	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 精白米 油 パン粉 上白糖 薄力粉 マヨネーズ ホットケーキ粉 マーガリン	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな コーン パイン	488	18.8	17.3	280
3	土・祝	牛乳 クリームサンド ビスケット	休日保育	牛乳 塩せんべい	牛乳	ソフトビスケット 揚げせんべい		171	7.2	9.9	221
4	日・祝	牛乳 小魚せんべい	休日保育	牛乳 ビスケット	牛乳	小魚せんべい ソフトビスケット		169	7.5	9.6	233
5	月・祝	牛乳 ウエハース	休日保育	牛乳 白雪せんべい	牛乳	ウエハース 甘辛せんべい		166	7.3	8.7	223
6	火・祝	牛乳 甘辛せんべい	休日保育	牛乳 クリームサンド ビスケット	牛乳	甘辛せんべい ソフト ビスケット		167	7.2	9.0	221
7	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん のり塩から揚げ ほうれん草と人参のおかか和え 高野豆腐とキャベツのみそ汁 もも	牛乳 チヂミ	牛乳 鶏もも あおのり かつお節 凍り豆腐	ソフトビスケット 精白米 片栗粉 薄力粉 油 上新粉 上白糖 ごま油	ほうれん草 にんじん キャベツ もも たまねぎ コーン	465	17.6	16.0	261
8	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉じゃが ブロッコリーと人参のゆかり和え 白菜ともやしのみそ汁 なし	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚小間肉	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 食パン	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー はくさい もやし なし いちご ジャム	466	19.3	14.4	250
9	金	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツと人参のごま和え お蕎麦とほうれん草のみそ汁 ミニゼリー	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 鶏もも ウインナー チーズ あおのり	小魚せんべい 精白米 ごま 小町麩 ミニゼリー ぎょうざの皮	キャベツ にんじん ほうれん草 たまねぎ	463	19.6	17.2	274
10	土	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん種 しゅうまい ささみときゅうりのあえもの パナナ	牛乳 昆布おにぎり (コアラ組) 昆布ごはん	牛乳 豚小間肉 鶏ささみ 塩昆布	ソフトビスケット 中華めん ごま油 ごま 上白糖 精白米	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きゅうり コーン パナナ	468	22.5	16.7	277
11	日	牛乳 ビスケット	休日保育	牛乳 小魚せんべい	牛乳	ソフトビスケット 小魚せんべい		169	7.5	9.6	233
12	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め 白菜と人参のおかか和え かぶとコーンのスープ もも	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉 生揚げ かつお節	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 コーン フレーク	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい かぶ コーン もも	466	19.0	14.7	275
13	火	牛乳 白雪せんべい	ごはん カレーのごま照り焼き スパゲティ-サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 パイン	牛乳 きな粉お麴ラスク	牛乳 かれい 絹ごし豆腐 わかめ きな粉	甘辛せんべい 精白米 ごま スパゲティ マヨネーズ 小町麾 上白糖 マーガリン	にんじん きゅうり コーン パイン	468	23.9	14.7	281
14	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	クリームスパゲティ ブロッコリーのゆかり和え キャベツと玉ねぎのスープ パナナ	牛乳 わかめおにぎり (コアラ組) わかめごはん	牛乳 鶏むね わかめ	ソフトビスケット スパゲティ 油 精白米	たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ グリンピース パナナ	484	21.9	16.6	289
15	木	牛乳 塩せんべい	ごはん チャプチェ ほうれん草と人参のごま和え 里芋とねぎのみそ汁 なし	牛乳 メロンパンクッキー	牛乳 豚ひき肉	揚げせんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま油 ごま さといも ホットケーキ粉 マーガリン 油 グラニュー糖	ピーマン たまねぎ にんじん ほうれん草 根深ねぎ なし	478	17.3	16.1	270
16	金	牛乳 ビスケット	ごはん ささみそカツ 高野豆腐と野菜の含め煮 わかめとえのきのみそ汁 みかん	牛乳 お好み焼き	牛乳 鶏ささみ 凍り豆腐 わかめ あおのり	ソフトビスケット 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ	しそ葉 にんじん だいこん しいたけ えのきだけ みかん キャベツ コーン	473	21.2	13.4	261
17	土	牛乳 小魚せんべい	ピビンパ ブロッコリーとひじきの炒めもの 小松菜とコーンのスープ ミニゼリー	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 豚ひき肉 ひじき	小魚せんべい 精白米 上白糖 油 ごま油 ごま ミニゼリー 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 ごまつな コーン	472	19.1	16.6	327
18	日	牛乳 塩せんべい	休日保育	牛乳 ウエハース	牛乳	揚げせんべい ウエハース		170	7.3	9.6	223

予 定 献 立 表

2025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 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
19	月	牛乳 白雪せんべい	ごはん ボークビーンズ ブロッコリーとしらす和え 豆腐となめこのみそ汁 パイン	牛乳 たぬきうどん	牛乳 豚小間肉 大豆 しらす 絹ごし豆腐 わかめ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 ご ま油 うどん てんぷ ら粉	にんじん たまねぎ カットトマト フ ロccoli なめこ パイン 根菜ねぎ	466	21.1	13.8	283
20	火	牛乳 クリームサン ドビスケット	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ キャベツと玉ねぎのみそ汁 もも	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏もも ヨーグ ルト	ソフトビスケット 精 白米 マカロニ マヨ ネーズ 食パン グラ ニュー糖 マーガリン	にんじん きゅうり コーン キャベツ た まねぎ もも	484	17.8	19.1	243
21	水	牛乳 甘辛せんべい	中華丼 ちくわときゅうりのあえもの もやし中華スープ みかん	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 豚小間肉 竹輪	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 マ ヨネーズ 小魚せん べい ミニゼリー	はくさい にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり もやし グ リンピース みかん	463	20.8	16.4	271
22	木	牛乳 小魚せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツの納豆サラダ ほうれん草と油揚げのみそ汁 なし	牛乳 マシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 豚ひき肉 納豆 かつお節 油揚げ	小魚せんべい 精白米 じゃがいも 上白 糖 油 クラッカー マ シュマロ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 なし	467	18.7	16.9	282
23	金	牛乳 ビスケット	ごはん ちくわとウィンナーの磯辺揚げ カミカミサラダ けんちん汁 ミニゼリー	牛乳 パンケーキ	牛乳 竹輪 ウイン ナー あおのり 塩昆 布 絹ごし豆腐	ソフトビスケット 精 白米 薄力粉 油 ごま 上白糖 さといも ミ ニゼリー ホットケー キ粉	切干しだいこん にん じん きゅうり だい こん たまねぎ 根菜 ねぎ	475	16.5	16.9	283
24	土	牛乳 塩せんべい	焼きそば しゅうまい ほうれん草としめじのソテー パナナ	牛乳 おかかおにぎり (コアラ組) おかかごはん	牛乳 豚小間肉 かつ お節	揚げせんべい 中華め ん 油 マーガリン 精 白米	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 ぶなしめじ パナナ	466	20.3	15.5	281
25	日	牛乳 クリームサン ドビスケット	休日保育		牛乳 甘辛せんべい	牛乳	ソフトビスケット 甘 辛せんべい	167	7.2	9.0	221
26	月	牛乳 白雪せんべい	三色丼 春雨サラダ お鮓とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 彩りそうめん	牛乳 豚ひき肉 わか め	甘辛せんべい 精白米 上白糖 油 はるさめ ごま油 小町麴 そ うめん	にんじん ほうれん草 きゅうり みかん コーン	467	18.9	13.7	264
27	火	牛乳 クリームサン ドビスケット	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーと人参のごま和え 高野豆腐としめじのみそ汁 なし	牛乳 お麴ラスク	牛乳 鶏もも 皮つき チーズ あおのり 凍 り豆腐	ソフトビスケット 精 白米 パン粉 ごま 小 町麴 グラニュー糖 マーガリン	ブロッコリー にんじ ん ぶなしめじ なし	471	19.7	20.6	268
28	水	牛乳 小魚せんべい	ごはん 白身魚のフライ 豆とひじき煮 キャベツと大根のみそ汁 ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 たら 大豆 ひじ き 油揚げ 生クリー ム	小魚せんべい 精白米 薄力粉 パン粉 油 上白糖 ミニゼリー ホットケーキ粉	にんじん キャベツ だいこん みかん も も	473	20.0	14.0	306
29	木	牛乳 塩せんべい	ごはん デミグラスソースハンバーグ ポテトサラダ 白菜とコーンのスープ 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 絹ご し豆腐	揚げせんべい 精白米 油 パン粉 じゃがい も マヨネーズ マ シュマロ コーンフ レーク マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい コーン パイン	486	18.5	19.0	255
30	金	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティ 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 パナナ	牛乳 ゆかりおにぎり (コアラ組) ゆかりごはん	牛乳 豚ひき肉 かつ お節	ソフトビスケット ス パゲティ 薄力粉 油 精白米	にんじん たまねぎ カットトマト ほうれ ん草 ブロッコリー パナナ	476	20.5	15.4	264
31	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのツナサラダ ほうれん草ともやしのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 ツナ きな粉	甘辛せんべい 精白米 油 ミニゼリー マカ ロニ 上白糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし コーン ほう れん草	467	20.9	14.6	258
※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。								471	19.8	16.0	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。
※日曜日、祝日は休日保育の為、朝おやつ、午後おやつのみ提供となります。
※(★)は、今月のお楽しみメニューです。

