予 定 献 立 表

2025年6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	ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	日	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
2	月	牛乳 白雪せんべい	チキンカレーライス 三色ナムル わかめスープ もも	牛乳 パンケーキ	牛乳 鶏もも わかめ	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	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし 根深ねぎ もも	479	18.1	17.7	283
3	火	牛乳 クリームサンドビスケット	ごはん 豆腐チャンプル ほうれん草と人参のごま和え キャベツとえのきのみそ汁 みかん	牛乳 ポテトフライ	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節	ソフトビスケット 精白米 ごま油 ごま 上白糖 フライドポテト 油	もやし にら にんじん ほうれん草 キャベツ えのきたけ みかん	463	17.9	19.3	301
4	水	牛乳 小魚せんべい	ごはん ひじきの和風ハンバーグ コールスローサラダ ほうれん草とコーンのスープ なし	牛乳 チヂミ	牛乳 豚ひき肉 ひじき 絹ごし豆腐	小魚せんべい 精白米 油 上白糖 片栗粉 マヨネーズ 薄力粉 上新粉 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン なし	468	19.1	16.6	269
5	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 肉じゃが 白菜と人参のおかか和え ほうれん草と油揚げのみそ汁 パイン	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚小間肉 かつお節 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい ほうれん草 パイン	471	19.1	14.4	291
6	金	牛乳 ビスケット	あじさいごはん（★） 鶏のから揚げ ブロッコリーとコーンのあえもの 豆腐とわかめのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 鶏もも 鶏むね 絹ごし豆腐 わかめ きな粉	ソフトビスケット 精白米 片栗粉 薄力粉 油 マヨネーズ ミニゼリー 小町麩 上白糖 マーガリン	ブロッコリー にんじん コーン	483	19.0	21.2	258
7	土	牛乳 塩せんべい	しょうゆラーメン しゅうまい 小松菜と人参のおかか和え バナナ	牛乳 たぬきおにぎり （コアラ組） たぬきごはん	牛乳 わかめ かつお節 塩昆布	揚げせんべい 中華めん ごま油 精白米 てんぷら粉	もやし コーン 根深ねぎ こまつな にんじん バナナ	473	17.4	10.4	281
8	日	牛乳 クリームサンドビスケット	休日保育	牛乳 白雪せんべい	牛乳	ソフトビスケット 甘辛せんべい		167	7.2	9.0	221
9	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん ポークビーンズ キャベツとしらす和え 小松菜としめじのみそ汁 もも	牛乳 彩りそうめん	牛乳 豚小間肉 大豆 しらす	小魚せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 そうめん	にんじん たまねぎ カットトマト キャベツ こまつな ぶなしめじ もも ほうれん草 コーン	463	20.6	13.7	287
10	火	牛乳 クリームサンドビスケット	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き カミカミサラダ 里芋とねぎのみそ汁 みかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏もも 皮つき 塩昆布	ソフトビスケット 精白米 ごま 上白糖 さといも 食パン	オレンジマーマレード 切干しだいこん にんじん きゅうり たまねぎ 根深ねぎ みかん いちごジャム	468	17.9	16.2	252
11	水	牛乳 白雪せんべい	スープスパゲティー ブロッコリーとコーンのあえもの バナナ	牛乳 昆布おにぎり （コアラ組） 昆布ごはん	牛乳 ウインナー 塩昆布	甘辛せんべい スパゲッティ 油 マヨネーズ 精白米	たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 ブロッコリー にんじん コーン バナナ	464	18.4	19.4	255
12	木	牛乳 塩せんべい	ごはん カレイのごま照り焼き キャベツのツナサラダ 豆腐となめこのみそ汁 なし	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 かれい ツナ 絹ごし豆腐 わかめ ウインナー チーズ あおのり	揚げせんべい 精白米 ごま ぎょうざの皮	キャベツ きゅうり もやし コーン なめこ なし たまねぎ	465	25.3	13.6	308
13	金	牛乳 ビスケット	ごはん ささみしそカツ 豆とひじき煮 高野豆腐とキャベツのみそ汁 パイン	麦茶 コーンフレーク	牛乳 鶏ささみ 大豆 ひじき 油揚げ 凍り豆腐	ソフトビスケット 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 コーンフレーク	しそ葉 にんじん キャベツ パイン	467	20.7	12.8	261
14	土	牛乳 甘辛せんべい	ひき肉チャーハン 小松菜の中華風サラダ キャベツと玉ねぎのスープ ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚ひき肉 きな粉	甘辛せんべい 精白米 油 上白糖 ごま油 ミニゼリー マカロニ	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 グリンピース	468	19.2	14.4	263
15	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
16	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーと人参のごま和え お麩とわかめのみそ汁 もも	牛乳 クッキー	牛乳 豚ひき肉 生揚げ わかめ	小魚せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 ごま 小町麩 ホットケーキ粉 マーガリン	たまねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ ブロッコリー もも	468	18.9	16.7	291
17	火	牛乳 クリームサンドビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ キャベツと大根のみそ汁 なし	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏もも	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 だいこん なし	486	17.8	18.9	242
18	水	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 みかん	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 豚小間肉 竹輪	揚げせんべい 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	464	20.7	16.7	270

予 定 献 立 表

2025年6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	ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
19	木	牛乳 ビスケット	カレーライス 春雨サラダ 小松菜と豆腐のスープ フルーチェ	牛乳 マシュマロサンド （コアラ組） クラッカー	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐	ソフトビスケット 精白米 じゃがいも 油 はるさめ ごま油 クラッカー マシュマロ	たまねぎ にんじん きゅうり こまつな いちごジャム	487	18.9	18.2	324
20	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん チキン南蛮漬け ほうれん草と人参のおかか和え 豆腐と油揚げのみそ汁 パイン	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 鶏むね かつお節 絹ごし豆腐 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 薄力粉 上白糖 油 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 パインアップル	484	18.2	15.7	303
21	土	牛乳 小魚せんべい	きつねうどん しゅうまい ささみときゅうりのあえもの バナナ	牛乳 わかめおにぎり （コアラ組） わかめごはん	牛乳 油揚げ 鶏ささみ わかめ	小魚せんべい うどん 上白糖 ごま ごま油 精白米	にんじん 根深ねぎ しいたけ きゅうり コーン バナナ	463	20.1	14.6	308
22	日	牛乳 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
23	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん デミグラスソースハンバーグ 鮭ポテサラダ ブロッコリーのコンソメスープ もも	牛乳 たぬきうどん	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 さけ わかめ	ソフトビスケット 精白米 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ うどん てんぷら粉	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー もも 根深ねぎ	486	19.7	17.3	270
24	火	牛乳 白雪せんべい	ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐と野菜の含め煮 お麸とほうれん草のみそ汁 パイン	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 たら 凍り豆腐 生ホイップクリーム	甘辛せんべい 精白米 薄力粉 パン粉 油 上白糖 小町麸 ホットケーキ粉	にんじん だいこん しいたけ ほうれん草 パイン みかん もも	463	20.3	11.1	213
25	水	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉のトマト煮 白菜と人参の昆布和え わかめとえのきのみそ汁 なし	牛乳 お麸ラスク	牛乳 鶏もも 皮つき 塩昆布 わかめ	揚げせんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 小町麸 グラニュー糖 マーガリン	にんじん たまねぎ カットトマト ホールはくさい えのきたけ なし	466	18.2	19.1	250
26	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツの納豆サラダ 高野豆腐としめじのみそ汁 みかん	牛乳 しらすピザ	牛乳 鶏もも チーズ あおのり 納豆 かつお節 凍り豆腐 しらす	ソフトビスケット 精白米 パン粉 ぎょうざの皮 マヨネーズ ごま油	キャベツ にんじん ぶなしめじ みかん 根深ねぎ	467	20.5	17.7	292
27	金	牛乳 甘辛せんべい	クリームスパゲティー ブロッコリーのツナサラダ 白菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 おかかおにぎり （コアラ組） おかかごはん	牛乳 鶏むね ツナ かつお節	甘辛せんべい スパゲッティ 油 精白米	たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 ブロッコリー にんじん はくさい コーン バナナ	478	23.5	16.3	290
28	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ひじきチャーハン ささみのカレーサラダ 豆腐の中華スープ ミニゼリー	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 ウインナー ひじき 鶏ささみ 絹ごし豆腐 きな粉	ソフトビスケット 精白米 ごま油 マヨネーズ ミニゼリー ホットケーキ粉 上白糖	にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし グリンピース	475	18.1	17.6	286
29	日	牛乳 白雪せんべい	休日保育	牛乳 ウエハース	牛乳	甘辛せんべい ウエハース		166	7.3	8.7	223
30	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん チャプチェ キャベツと人参のおかか和え ほうれん草ともやしのみそ汁 もも	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 かつお節	小魚せんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま油 マシュマロ コーンフレーク マーガリン	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 もやし もも	472	17.3	15.8	263
※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。								472	19.4	16.2	276

※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。