

予定献立表

2025年7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人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	火	牛乳 塩せんべい	ごはん じゃがいものおぼろ煮 ブロッコリーと人参のゆかり和え 豆腐とわかめのみそ汁 パン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ	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 ブロッコリー パイン いちごジャム	464	19.3	15.7	259
2	水	牛乳 ビスケット	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ ブロッコリーのコンソメスープ みかん	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	ソフトビスケット 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	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー みかん	486	17.6	16.8	300
3	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん 豆腐チャンプル 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 お好み焼き	牛乳 木綿豆腐 鶏もも皮 つき 塩昆布 かつお節 わかめ あおのり	甘辛せんべい 精白米 ごま油 薄力粉 マヨネーズ	もやしにら にんじん はくさい えのきだけ なし キャベツ コーン	471	18.7	14.4	298
4	金	牛乳 甘辛せんべい	夏野菜カレーライス 三色ナムル オクラのスープ ミニゼリー	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚小間肉 生クリーム	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま油 ミニゼリー ホット ケーキ粉	たまねぎ にんじん なす ビーマン ほうれん草 もやし オクラ	463	19.2	15.7	280
5	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	冷やしそうめん 昆布おにぎり (コアラ組 昆布ごはん) ささみのカレーサラダ バナナ	牛乳 ぼてまるくん	牛乳 塩昆布 鶏ささみ チーズ ウインナー	ソフトビスケット そうめん 精白米 マヨネーズ じゃがいも	にんじん きゅうり コーン キャベツ パナナ	463	18.4	15.2	278.0
6	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
7	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん ささみそカツ 豆とひじき煮 里芋とねぎのみそ汁 もも	牛乳 七夕そうめん(★)	牛乳 鶏ささみ 大豆 ひじき 油揚げ	小魚せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 さといも そうめん	しそ葉 にんじん たまねぎ 根深ねぎ もも オクラ コーン	466	21.8	11.6	271
8	火	牛乳 白雪せんべい	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め ほうれん草と人参のおかか和え 白菜とコーンのスープ パン	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 生揚げ かつお節 きな粉	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 小町麩 マーガリン	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草 はくさい コーン パイン	463	19.5	17.7	281
9	水	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティ ブロッコリーとコーンのあえもの 小松菜と豆腐のスープ バナナ	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 絹ごし豆腐	ソフトビスケット スパゲティ 薄力粉 油 マヨネーズ 精白米	にんじん たまねぎ カットマト ブロッコリー コーン こまつな バナナ	488	21.2	16.7	266
10	木	牛乳 塩せんべい	ごはん タンダーチキン マカロニサラダ ほうれん草と人参のみそ汁 なし	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 鶏もも ヨーグルト ウインナー チーズ あおのり	揚げせんべい 精白米 マカロニ マヨネーズ ぎょうざの皮	にんじん きゅうり コーン ほうれん草 なし たまねぎ	469	18.5	17.6	259
11	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	マーボー豆腐丼 ほうれん草と人参のごま和え キャベツと玉ねぎのスープ みかん	牛乳 メロンパンクッキー	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	ソフトビスケット 精白米 上白糖 ごま油 ごま ホットケーキ粉 マーガリン 油 グラニュー糖	たまねぎ しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ グリーンピース みかん	482	18.8	17.7	292
12	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 豚肉のみそ焼き キャベツとしらす和え 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 豚小間肉 しらす 生クリーム	甘辛せんべい 精白米 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 こまつな コーン	466	19.8	14.7	308
13	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 こま入り	169	7.5	9.6	233
14	月	牛乳 白雪せんべい	ごはん チャプチェ ブロッコリーと人参のおかか和え 小松菜ともやしのみそ汁 パン	牛乳 冷やしわかめうどん	牛乳 豚ひき肉 かつお節 わかめ	甘辛せんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま油 うどん	ビーマン たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな もやし パン 根深ねぎ	467	18.8	13.7	263
15	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のマーレード焼き スパゲティのツナサラダ 高野豆腐とキャベツのみそ汁 もも	牛乳 ポテトフライ	牛乳 鶏もも ツナ 凍り豆腐	ソフトビスケット 精白米 スパゲティ マヨネーズ フライドポテト 油	オレンジマーマレード にんじん きゅうり コーン キャベツ もも	487	17.4	20.4	243
16	水	牛乳 小魚せんべい	ごはん のり塩から揚げ カミカミサラダ ほうれん草ともやしのみそ汁 みかん	牛乳 マシマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 鶏もも あおのり 塩昆布	小魚せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 ごま 上白糖 クラッカー マシマロ	切干しいたけ にんじん きゅうり ほうれん草 もやし みかん	464	17.3	17.2	281
17	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん ポークビーンズ キャベツと人参のゆかり和え 豆腐と油揚げのみそ汁 なし	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉 大豆 絹ごし豆腐 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 コーンフレーク	にんじん たまねぎ カットマト キャベツ なし	466	19.7	14.2	263

予定献立表

2025年7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	かや体温となるもの 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 クリームサンド ビスケット	カレーライス 春雨サラダ わかめスープ パイナップル	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 豚小間肉 わかめ きな粉	ソフトビスケット 精 白米 じゃがいも 油 はるさめ ごま油 ごま ホットケーキ粉 上白糖	たまねぎ にんじん きゅうり 根深ねぎ パイナップル	476	20.1	16.7	283
19	土	牛乳 塩せんべい	冷やししょうゆラーメン しゅうまい ブロッコリーとひじきの炒めもの バナナ	牛乳 おかかおにぎり (コアラ組) おかかごはん	牛乳 わかめ ひじき かつお節	揚げせんべい 中華め ん ごま油 ごま 精白 米	もやし コーン 根深 ねぎ ブロッコリー に んじん パナナ	472	17.1	11.0	263
20	日	牛乳 白雪せんべい	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
21	月・ 祝	牛乳 ウエハース	休日保育	牛乳 小魚せんべい	牛乳	ウエハース 小魚せん べい		168	7.6	9.3	235
22	火	牛乳 甘辛せんべい	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 キャベツとえのきのみそ汁 みかん	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚ひき肉 生揚げ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 ご ま 食パン グラニュー 糖 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 キャベツ えのきだけ みかん	472	19.3	16.9	271
23	水	牛乳 ビスケット	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 もも	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 豚小間肉 竹輪	ソフトビスケット 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 もも	465	20.5	17.2	270
24	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん 肉じゃが 白菜と人参のおかか和え 豆腐となめこのみそ汁 なし	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚小間肉 かつ お節 絹ごし豆腐 わか め しらす チーズ	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 きょうざの皮 マヨ ネーズ ごま油	たまねぎ にんじん グ リンピース はくさい なめこ なし 根深ねぎ	468	21.3	15.1	278
25	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	スープパゲティ ブロッコリーのツナサラダ バナナ	牛乳 わかめおにぎり (コアラ組) わかめごはん	牛乳 ウインナー ツ ナ 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 にんじん パナナ	479	18.5	20.1	253
26	土	牛乳 小魚せんべい	ひき肉チャーハン 小松菜の中華風サラダ 豆腐の中華スープ ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐 きな粉	小魚せんべい 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	463	19.9	15.5	277
27	日	牛乳 白雪せんべい	休日保育	牛乳 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
28	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん ひじきの和風ハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草とコーンのスープ みかん	牛乳 彩りそうめん	牛乳 豚ひき肉 ひじき 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 精白米 油 上白糖 片栗粉 じゃがいも マヨネー ズ そうめん	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれん草 コーン みかん	474	19.2	15.6	257
29	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツの納豆サラダ 白菜ともやしのみそ汁 パイナップル	牛乳 お麩ラスク	牛乳 鶏もも 皮つき チーズ あおのり 納豆 かつお節	揚げせんべい 精白米 パン粉 小町麩 グラ ニュー糖 マーガリン	キャベツ にんじん は くさい もやし パイ ナップル	468	19.5	19.9	269
30	水	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐と野菜の含め煮 お麩とわかめのみそ汁 なし	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 たら 凍り豆腐 わかめ 生クリーム	ソフトビスケット 精 白米 薄力粉 パン粉 油 上白糖 小町麩 ホットケーキ粉	にんじん だいこん し いたけ なし みかん もも	468	20.2	12.3	205
31	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参の昆布和え ほうれん草と油揚げのみそ汁 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 鶏もも 塩昆布 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 マ シュマロ コーンフ レーク マーガリン	にんじん たまねぎ カットマト キャベ ツ ほうれん草 もも	467	17.1	16.0	253
※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	19.2	16.0	270
※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。											