

予 定 献 立 表

2025年8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	金	牛乳 甘辛せんべい	もちごはん (★) フランクフルト カミカミサラダ スマイルポテト わかめスープ みかん	牛乳 お好み焼き	牛乳 フランクフルト 塩昆布 わかめ あおのり	甘辛せんべい 精白米 マーガリン ごま 上白糖 フライドポテト 油 薄力粉 マヨネーズ	コーン 根深ねぎ 切干しだいこん にんじん きゅうり たまねぎ みかん キャベツ	482	16.1	17.8	261
2	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	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 ゆかりおにぎり (コアラ組) ゆかりごはん	牛乳 油揚げ 鶏ささみ	ソフトビスケット うどん 上白糖 ごま ごま油 精白米	にんじん 根深ねぎ ししとう きゅうり コーン パナナ	477	19.9	14.3	284
3	日	牛乳 白雪せんべい	夏祭り	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
4	月	牛乳 小魚せんべい	夏野菜カレーライス 三色ナムル 春雨スープ ブルーチェ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚小間肉	小魚せんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま油 はるさめ ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん なし ピーマン ほうれん草 もやし オクラ コーン グリンピース いちごジャム	479	18.8	15.6	320
5	火	牛乳 塩せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参のおかか和え 豆腐となめこのみそ汁 パン	牛乳 チーズサンド	牛乳 豚ひき肉 かつお節 絹ごし豆腐 わかめ チーズ	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 食パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん はくさい なめこ パイン	475	20.6	17.4	279
6	水	牛乳 ビスケット	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め ほうれん草と人参のごま和え 白菜とコーンのスープ すいか	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 生揚げ	ソフトビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 ごま クラッカー マシュマロ	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草 はくさい コーン すいか	481	19.2	18.4	296
7	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん ひじきの和風ハンバーグ マカロニサラダ 小松菜とコーンのスープ もも	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 ほしひじき ｽﾌｧﾙｼｬﾈ ｳﾃﾞ 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 精白米 油 上白糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 小町麩 グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり コーン ごま つな もも	465	18.7	18.8	251
8	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん レバーのから揚げ ブロッコリーと人参のゆかり和え お麩とほうれん草のみそ汁 なし	牛乳 パンケーキ	牛乳 鶏レバー	ソフトビスケット 精白米 片栗粉 薄力粉 油 小町麩 ホットケーキ粉	ブロッコリー にんじん ほうれん草 なし	463	19.0	13.9	274
9	土	牛乳 甘辛せんべい	ビビンバ丼 キャベツのツナサラダ 豆腐の中華スープ ミニゼリー	牛乳 ナポリタン	牛乳 豚ひき肉 ツナ 絹ごし豆腐 ワインナー	甘辛せんべい 精白米 上白糖 油 ごま油 ミニゼリー マカロニ	にんじん もやし ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン グリンピース たまねぎ ピーマン	466	20.6	17.3	263
10	日	牛乳 ウエハース	休日保育	牛乳 塩せんべい	牛乳	ウエハース 揚げせんべい		170	7.3	9.6	223
11	月・祝	牛乳 小魚せんべい	休日保育	牛乳 クリームサンド 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
12	火	牛乳 小魚せんべい	冷やしわかめうどん コロック かぼちゃサラダ バナナ	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 わかめ 塩昆布	小魚せんべい うどん ゆで 油 マヨネーズ 上白糖 精白米 てんぷら粉	根深ねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり パナナ	472	15.0	13.8	270
13	水	牛乳 ビスケット	ごはん チャプチェ キャベツとしらす和え わかめとえのきのみそ汁 もも	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 豚ひき肉 しらす わかめ ワインナー チーズ あおのり	ソフトビスケット 精白米 はるさめ 上白糖 ごま油 ぎょうざの皮	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ えのき だけ もも	474	19.6	17.1	276
14	木	牛乳 塩せんべい	三色丼 ブロッコリーと人参のおかか和え 小松菜と玉ねぎのスープ パン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚ひき肉 かつお節	揚げせんべい 精白米 上白糖 油 食パン	にんじん ほうれん草 ブロッコリー ごま つな たまねぎ グリン ピース パイン いち ごジャム	465	19.2	15.6	278
15	金	カルピス 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 けんちん汁 なし	牛乳 いなりおにぎり (コアラ組) いなりごはん	乳酸菌飲料 竹輪 ウィンナー あおのり 絹ごし豆腐 牛乳 油揚げ	ソフトビスケット 精白米 薄力粉 油 スパゲティ マヨネーズ さといも	にんじん きゅうり コーン だいこん たま ねぎ 根深ねぎ なし	485	14.1	14.5	144
16	土	牛乳 白雪せんべい	冷やししょうゆラーメン しゅうまい ほうれん草としめじのソテー 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 かつお節	甘辛せんべい 中華めん ごま油 マーガリン 精白米	もやし コーン 根深 ねぎ ほうれん草 ぶ なしめじ パナナ	483	18.0	9.8	276
17	日	牛乳 塩せんべい	休日保育	牛乳 ビスケット	牛乳	揚げせんべい ソフト ビスケット		171	7.2	9.9	221

予 定 献 立 表

2025年8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]
18	月	牛乳 甘辛せんべい	カレーライス 春雨サラダ オクラのスープ みかん	牛乳 彩りそうめん	牛乳 豚小間肉	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 はるさ め ごま油 そうめん	たまねぎ にんじん きゅうり オクラ もやし みかん ほうれん草 コーン	475	20.8	13.8	255
19	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの納豆サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 もも	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 鶏もも 納豆 かつお節 絹ごし豆腐 わかめ きな粉	ソフトビスケット 精白米 小町麩 上白糖 マーガリン	オレンジマーマレード キャベツ にんじん もも	479	19.6	20.6	260
20	水	牛乳 小魚せんべい	中華丼 ちくわとぎゅうりのあえもの もやし中華スープ なし	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 豚小間肉 竹輪	小魚せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 マ ヨネーズ ミニゼリー	はくさい にんじん た まねぎ ししいだけ き ゅうり もやし グリン ピース なし	464	21.1	16.8	282
21	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草と人参のおかか和え 高野豆腐としめじのみそ汁 パイナップル	麦茶 コーンフレーク	牛乳 鶏もも かつお節 凍り豆腐	揚げせんべい 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 ほうれ ん草 ぶなしめじ パ イナップル	477	19.1	16.4	261
22	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん ささみそカツ 豆とひじき煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 みかん	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 鶏ささみ 大豆 ひじき 油揚げ わかめ	ソフトビスケット 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも ホットケーキ粉	しそ葉 にんじん た まねぎ みかん	483	20.9	14.1	293
23	土	牛乳 白雪せんべい	冷やしとうもろこし わかめおにぎり (コアラ組) わかめごはん ささみのカレーサラダ バナナ	牛乳 ほてまるくん	牛乳 わかめ 鶏ささみ チーズ ウィンナー	甘辛せんべい 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	475	19.6	14.0	275
24	日	牛乳 クリームサンド 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
25	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん デミグラスソースハンバーグ 鮭ポテトサラダ キャベツと玉ねぎのスープ パイナップル	牛乳 冷やしたぬきうどん	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐 じゃがいも	甘辛せんべい 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 キャベツ グリンピース パイ ンナップル 根深ねぎ	486	20.2	16.7	269
26	火	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐チャンプル キャベツと人参のゆかり和え ほうれん草ともやしのみそ汁 もも	牛乳 シュガートースト	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 食パン グラニュー糖 マーガ リン	もやし にら にんじん キャベツ ほうれん草 もも	478	18.8	17.7	292
27	水	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鶏肉のパン粉焼き オクラ納豆 キャベツと油揚げのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 クラッカー	牛乳 鶏もも チーズ あおのり 納豆 かつお節 油揚げ	小魚せんべい 精白米 パン粉 ミニゼリー ク ラッカー	オクラ にんじん キャ ベツ	464	19.7	18.8	303
28	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐と野菜のきめ煮 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 しいだけ なし みかん もも	466	19.4	12.4	210
29	金	牛乳 白雪せんべい	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 キャベツともやしのみそ汁 バナナ	牛乳 昆布おにぎり (コアラ組) 昆布ごはん	牛乳 豚ひき肉 塩昆布	甘辛せんべい 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 キャ ベツ もやし パナナ	469	21.7	15.7	262
30	土	牛乳 塩せんべい	ひじきチャーハン 小松菜の中華風サラダ 豆腐とオクラのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ウィンナー ひじ き 絹ごし豆腐 きな粉	揚げせんべい 精白米 ごま油 上白糖 ミニ ゼリー マカロニ	にんじん たまねぎ コーン こまつな キャ ベツ もやし オクラ	478	17.0	16.2	283
31	日	牛乳 甘辛せんべい	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
※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。								474	19.1	15.9	269
※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。											



予定献立表

2025年8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	I和糖 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
---	----	------	----	-------	-----------------	-----------------	-----------------------	-----------------	------------	-----------	---------------

Frequency	Percentage
Daily	45%
Weekly	35%
Monthly	15%
Other	5%