

予 定 献 立 表

2025年9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	月	牛乳 小魚せんべい	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 きな粉蒸しパン	牛乳 鶏もも わかめ きな粉	小魚せんべい 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 うれん草 もやし 根深 ねぎ いちごジャム	472	18.5	17.5	322
2	火	牛乳 ビスケット	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 みかん	カルピス お麴ラスク	牛乳 豚小間肉 かつお 節 絹ごし豆腐 乳酸 菌飲料	ソフトビスケット 精 白米 じゃがいも 上白 糖 油 小町麴 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 はくさい なめこ みかん	464	19.5	16.6	161
3	水	牛乳 白雪せんべい	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ フロッコリーと人参のごま和え キャベツともやしのみそ汁 パイン	牛乳 わかめうどん	牛乳 豚ひき肉 生揚げ わかめ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 ご ま うどん	たまねぎ にんじん ほう うれん草 しいたけ プ ロッコリー キャベツ もやし パイン 根深ね ぎ	467	20.0	14.9	284
4	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの納豆サラダ 高野豆腐としめじのみそ汁 もも	牛乳 チヂミ	牛乳 鶏もも 納豆 か つお節 凍り豆腐	揚げせんべい 精白米 薄力粉 上新粉 上白糖 ごま油	オレンジマーマレー ド キャベツ にんじん ぶなしめじ もも たま ねぎ ほうれん草 コー ン	463	18.8	16.0	258
5	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん ひじきの和風ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜とコーンのスープ なし	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 豚ひき肉 ひじき 絹ごし豆腐	ソフトビスケット 精 白米 油 上白糖 片栗 粉 じゃがいも マヨ ネーズ ホットケーキ 粉	たまねぎ にんじん きゅうり こまつな コーン なし	481	17.7	17.4	292
6	土	牛乳 甘辛せんべい	三色丼 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 ナポリタン	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐 ウインナー	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 ほうれん草 こまつな キャベツ も やし コーン グリン ピース たまねぎ ピー マン	464	19.7	16.2	276
7	日	麦茶 白雪せんべい	休日保育	麦茶 ビスケット		甘辛せんべい ソフト ビスケット		45	0.6	1.4	1
8	月	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏のから揚げ カミカミサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 パイン	牛乳 マシュマロコーン フレーク (コアラ組) 白湯、コーンフ レーク	牛乳 鶏もも 鶏むね 塩昆布 油揚げ	揚げせんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 ご ま 上白糖 マシュマロ コーンフレーク マー ガリン	切干しいたけ にん じん きゅうり キャベ ツ パイン	474	17.0	17.6	252
9	火	牛乳 ビスケット	ごはん ポークビーンズ ほうれん草と人参のおかか和え 白菜ともやしのみそ汁 もも	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚小間肉 大豆 かつお節	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 薄力粉 油 フライドポテト	にんじん たまねぎ カットマト ほうれ ん草 はくさい もや し もも	463	18.1	18.1	261
10	水	牛乳 小魚せんべい	スープパゲティー フロッコリーのツナサラダ バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり (コアラ組) ゆかりごはん	牛乳 ウインナー ツナ	小魚せんべい スパ ゲティー 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 バナナ	467	18.2	16.1	262
11	木	牛乳 クリームサンド 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 ほうれん草と油揚げのみそ汁 なし	牛乳 しらすピザ	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節 油揚 げ しらす チーズ	ソフトビスケット 精 白米 ごま油 ぎょうざ の皮 マヨネーズ	もやし にら にんじん キャベツ ほうれん草 なし 根深ねぎ	463	20.2	17.3	322
12	金	牛乳 塩せんべい	ビビンバ丼 フロッコリーと人参のおかか和え 豆腐とオクラの中華スープ みかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚ひき肉 かつお 節 絹ごし豆腐	揚げせんべい 精白米 上白糖 油 ごま油 食 パン	にんじん もやし ほう れん草 ブロッコリー オクラ みかん いちご ジャム	464	19.6	15.6	272
13	土	牛乳 白雪せんべい	冷やしそうめん たぬきおにぎり (コアラ組) たぬきごはん ささみときゅうりのあえもの 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	甘辛せんべい そうめ ん 精白米 てんぷら 粉 ごま 上白糖 ごま 油 じゃがいも	にんじん きゅうり コーン バナナ	464	18.6	13.8	296
14	日	麦茶 クリームサンド ビスケット	休日保育	麦茶 小魚せんべい		ソフトビスケット 小 魚せんべい		47	0.9	2.0	13
15	月・祝	麦茶 塩せんべい	休日保育	麦茶 ウエハース		揚げせんべい ウエ ハース		48	0.7	2.0	3
16	火	牛乳 ビスケット	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 もも	牛乳 きな粉お麴ラスク	牛乳 鶏もも ヨーグル ト 絹ごし豆腐 わかめ きな粉	ソフトビスケット 精 白米 マカロニ マヨ ネーズ 小町麴 上白 糖 マーガリン	にんじん きゅうり コーン もも	466	18.2	20.7	254
17	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 パイン	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 パイン	464	20.8	16.4	271

予 定 献 立 表

2025年9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	木	牛乳 小魚せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと人参のゆかり和え キャベツとえのきのみそ汁 なし	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉	小魚せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 コーンフレーク	たまねぎ にんじん ブ ロッコリー キャベツ えのきたけ なし	466	19.1	14.9	260
19	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 里芋とねぎのみそ汁 パイン	牛乳 マシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 鶏ささみ 大豆 ひじき 油揚げ	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 さといも クラッカー マシュマ ロ	しそ葉 にんじん たま ねぎ 根深ねぎ パイン	465	20.1	14.5	269
20	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーとひじきの炒めもの 小松菜としめじのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 ひじき きな粉	甘辛せんべい 精白米 油 ごま ごま油 ミニ ゼリー マカロニ 上白 糖	たまねぎ にんじん ブ ロッコリー こまつな ぶなしめじ	469	20.6	14.9	264
21	日	麦茶 白雪せんべい	休日保育		麦茶 クリームサンドビ スケット		甘辛せんべい ソフト ビスケット	167	7.2	9.0	221
22	月	牛乳 塩せんべい	マーボー豆腐丼 ほうれん草と人参のごま和え オクラのスープ パイン	牛乳 彩りそうめん	牛乳 豚ひき肉 木綿豆 腐	揚げせんべい 精白米 上白糖 ごま油 ごま そうめん	たまねぎ しいたけ 根 深ねぎ ほうれん草 にんじん オクラ もや し パイン コーン	478	20.7	15.7	284
23	火・ 祝	麦茶 ウエハース	休日保育		麦茶 甘辛せんべい		ウエハース 甘辛せん べい	44	0.7	1.1	3
24	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 ミニゼリー	麦茶 フルーツケーキ	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 小町麦 ホットケーキ粉 ミ ニゼリー	にんじん だいこん し いたけ みかん もも	468	20.3	13.2	212
25	木	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鶏肉のパン粉焼き オクラ納豆 豆腐と油揚げのみそ汁 なし	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 鶏もも チーズ あおのり 納豆 かつお 節 絹ごし豆腐 油揚げ ウィンナー チーズ	小魚せんべい 精白米 パン粉 さようざの皮	オクラ にんじん なし たまねぎ	469	20.8	17.4	306
26	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 小松菜と豆腐のスープ バナナ	牛乳 おかかおにぎり (コアラ組) おかかごはん	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐 かつお節	甘辛せんべい スパ ゲッティ ゆで 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	478	21.6	15.4	266
27	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ちゃんぽん麺 ほうれん草としめじのソテー しゅうまい バナナ	牛乳 昆布おにぎり (コアラ組) 昆布ごはん	牛乳 豚小間肉 塩昆 布	ソフトビスケット 中 華めん ごま油 マーガ リン 精白米	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 バナ ナ	483	21.5	16.1	287
28	日	麦茶 小魚せんべい	休日保育		麦茶 ビスケット		小魚せんべい ソフト ビスケット	47	0.9	2.0	13
29	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん (★) お月見ハンバーグ さつまいもサラダ ブロッコリーのコンソメスープ みかん	牛乳 お月見クッキー (★)	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐 チーズ	甘辛せんべい 精白米 油 パン粉 上白糖 薄 力粉 さつまいも 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 ブロッコ リー みかん	474	17.4	16.3	278
30	火	牛乳 塩せんべい	ごはん カレイのごま照り焼き スパゲティのツナサラダ キャベツと大根のみそ汁 もも	牛乳 シュガートースト	牛乳 かわいい ツナ	揚げせんべい 精白米 ごま スパゲッティ 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 もも	463	22.8	13.7	273
※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。								469	19.6	16.1	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。
※コアラ組は麦茶を白湯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9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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
---	----	------	----	-------	---------------------	---------------------	-----------------------	-----------------	------------	-----------	---------------