

予 定 献 立 表

2025年10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人当り [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	水	牛乳 ビスケット	三色丼 キャベツとコーンのサラダ 白菜ともやしのみそ汁 みかん	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 豚ひき肉	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 油 ホッ トケーキ粉	にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり も やし コーン はくさい みかん	474	18.7	16.7	308
2	木	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツとしらす和え かぶと油揚げのみそ汁 もも	牛乳 チヂミ	牛乳 鶏もも しらす 油揚げ	小魚せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 こ ま油 上新粉	にんじん たまねぎ カットトマト キャベ ツ きゅうり コーン かぶ もも ほうれん草	472	19.3	16.2	276
3	金	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 パイナップル	牛乳 たぬきうどん	牛乳 豚ひき肉 生揚げ かつお節 わかめ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 うどん てんぷら粉	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 根菜ねぎ	468	19.8	14.3	289
4	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	きつねうどん コロック 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 油 こま こま油 精白米	にんじん 根菜ねぎ し いたけ きゅうり コー ン バナナ	470	17.6	15.6	279
5	日	麦茶 ウエハース	休日保育		麦茶 小魚せんべい		ウエハース 小魚せん べい	48	1.0	1.7	19
6	月	牛乳 塩せんべい	ごはん きのこの煮込みハンバーグ コールスローサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ ミニゼリー	牛乳 うさぎのスイート ポテト(★)	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐	揚げせんべい 精白米 油 パン粉 マヨネーズ ミニゼリー さつまい も 上白糖 マーガリン	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんじん こ まつな グリンピース かぼちゃ	468	17.9	20.2	284
7	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 肉じゃが 白菜と人参の昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁 なし	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚小間肉 しらす 絹ごし豆腐 わかめ	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 小町麩 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 なし	470	20.7	17.2	268
8	水	牛乳 ビスケット	スープパゲティ ふかしもち バナナ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 ウィンナー わ かめ	ソフトビスケット ス パゲティ 油 じゃ がいも 精白米	たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 バナナ	485	18.1	19.7	243
9	木	牛乳 小魚せんべい	ごはん 豆腐チャンプル ほうれん草と人参のごま和え ブロッコリーのコンソメスープ もも	牛乳 マシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節	小魚せんべい 精白米 ごま油 こま 上白糖 クラッカー マシュマ ロ	もやしにら にんじん ほうれん草 ブロッコ リー たまねぎ もも	467	18.2	16.8	332
10	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん のり塩から揚げ カミカミサラダ キャベツとえのきのみそ汁 みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 鶏もも あおの り 塩昆布 きな粉	ソフトビスケット 精 白米 片栗粉 薄力粉 油 こま 上白糖 ホッ トケーキ粉	切干しだいこん にん じん きゅうり キャバ ツ えのきたけ みかん	474	18.6	17.7	284
11	土	牛乳 白雪せんべい	マーボー豆腐丼 小松菜の中華風サラダ 春雨スープ ミニゼリー	牛乳 ナポリタン	牛乳 豚ひき肉 木綿豆 腐 ウィンナー	甘辛せんべい 精白米 上白糖 ごま油 はるさ め ミニゼリー マカ ロニ 油	たまねぎ しいたけ 根 菜ねぎ こまつな もやし にんじん コーン グリンピース ピーマン	476	20.8	17.1	280
12	日	麦茶 甘辛せんべい	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	47	0.6	1.4	5
13	月・祝	麦茶 ビスケット	休日保育		麦茶 白雪せんべい		ソフトビスケット 甘 辛せんべい	47	0.6	1.4	5
14	火	牛乳 塩せんべい	ごはん ボークビーンズ ブロッコリーと人参のおかか和え ほうれん草ともやしのみそ汁 パイナップル	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚小間肉 大豆 かつお節	揚げせんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 食 パン	にんじん たまねぎ カットトマト ブロッ コリー ほうれん草 もやし パイン いちご ジャム	465	19.6	14.6	256
15	水	牛乳 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 しらすピザ	牛乳 竹輪 ウィンナー あおのり 絹ごし豆腐 しらす チーズ	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 ぎょうざの 皮 ごま油	にんじん きゅうり コーン だいこん た まねぎ 根菜ねぎ なし	482	17.5	17.5	266
16	木	ヤクルト 甘辛せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツと人参のゆかり和え 豆腐となめこのみそ汁 もも	麦茶 コーンフレーク	乳酸菌飲料 鶏もも 絹ごし豆腐 わかめ 牛 乳	甘辛せんべい 精白米 コーンフレーク	オレンジマーマレー ド キャベツ にんじん なめこ もも	483	17.3	12.8	188
17	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	きのこカレーライス 三色ナムル わかめスープ みかん	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚小間肉 わか め	ソフトビスケット 精 白米 じゃがいも 油 ごま油 こま ホット ケーキ粉	たまねぎ にんじん ぶ なしめじ エリンギ ほう れん草 もやし 根 菜ねぎ みかん	469	19.3	16.5	284

予定献立表

2025年10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]
18	土	牛乳 小魚せんべい	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	小魚せんべい 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 バナナ	465	17.5	10.7	276
19	日	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	50	0.7	2.0	7
20	月	牛乳 白雪せんべい	ごはん ハンバーグ 鮭ポテサラダ 小松菜とコーンのスープ パン	牛乳 にゅうめん	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 さけ	甘辛せんべい 精白米油 パン粉 上白糖 薄力粉 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 こまつな コーン パイン ほうれん草	479	19.9	15.5	268
21	火	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 わかめとえのきのみそ汁 なし	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 鶏もも チーズ あおのり 納豆 かつお節 わかめ きな粉	ソフトビスケット 精白米 パン粉 小町麩 上白糖 マーガリン	キャベツ にんじん えのきたけ なし	464	18.9	19.7	266
22	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 ししいたけ きゅうり こまつな ピーズ みかん	465	20.8	17.1	271
23	木	牛乳 甘辛せんべい	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 パン	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	甘辛せんべい 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 パイン みかん もも	474	21.5	11.9	223
24	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと人参のごま和え 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 豚ひき肉	ソフトビスケット 精白米 じゃがいも 上白糖 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 ブロッコリー キャベツ だいこん なし	477	18.6	17.5	254
25	土	牛乳 白雪せんべい	ごはん 豚肉のみそ焼き ほうれん草としめじのソテー 豆腐の中華スープ ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐 きな粉	甘辛せんべい 精白米 油 マーガリン ミニゼリー マカロニ 上白糖	たまねぎ にんじん ほうれん草 ぶなしめじ もやし グリンピース	463	20.8	14.1	277
26	日	麦茶 クリームサンド ビスケット	休日保育		麦茶 甘辛せんべい		ソフトビスケット 甘辛せんべい	47	0.6	1.4	5
27	月	牛乳 小魚せんべい	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 キャベツと玉ねぎのスープ 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	小魚せんべい 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 グリンピース パナナ	474	21.0	15.7	271
28	火	牛乳 ビスケット	ごはん カレーのごま照り焼き マカロニサラダ 里芋とねぎのみそ汁 もも	牛乳 のり塩ポテトフライ	牛乳 きれい あおのり	ソフトビスケット 精白米 ごま マカロニ マヨネーズ さといも フライドポテト 油	にんじん きゅうり コーン たまねぎ 根深ねぎ もも	464	21.7	15.9	268
29	水	牛乳 塩せんべい	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 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 鶏ささみ 大豆 ひじき 油揚げ わかめ	揚げせんべい 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも マシュマロ コーンフレーク マーガリン	しそ葉 にんじん たまねぎ みかん	466	19.6	13.5	250
30	木	牛乳 甘辛せんべい	ハロウィンカレー (★) 春雨サラダ コンスープ パン	牛乳 ハロウィンパフェ (★)	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 はるさめ ごま油 ホットケーキ粉 コーンフレーク ソフトビスケット	たまねぎ にんじん きゅうり コーン コーンクリームパイ かぼちゃ	485	15.3	14.0	278
31	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜と人参のおかか和え 豆腐と油揚げのみそ汁 なし	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 鶏もも かつお節 絹ごし豆腐 油揚げ ウィンナー チーズ あおのり	ソフトビスケット 精白米 ぎょうざの皮	はくさい にんじん なし たまねぎ	464	19.3	17.6	271
※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	19.2	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。
※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。

