

# 予定献立表

2025年11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カリ - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	土	牛乳 小魚せんべい	ひじきチャーハン ブロッコリーと人参のごま和え 小松菜と玉ねぎのスープ ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ウィンナー ひじき きな粉	小魚せんべい 精白米 ごま油 ごま ミニゼリー マカロニ 上白糖	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー こまつな グリンピース	468	16.7	15.2	289
2	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		47	0.6	1.4	5
3	月 ・ 祝	麦茶 クリームサンド ビスケット	休日保育	麦茶 塩せんべい		ソフトビスケット 揚げせんべい		51	0.6	2.3	5
4	火	牛乳 白雪せんべい	ごはん チャブチ 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 もも	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま油 小町麩 クラニュー 糖 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 もも	464	17.7	17.0	256
5	水	牛乳 ビスケット	ごはん ポークピーンズ ブロッコリーとしらす和え キャベツとえのきのみそ汁 パイン	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚小間肉 大豆 しらす あおのり	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 薄力粉 油 ごま油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ カットトマト ブロッ コリー キャベツ えの きだけ パイン コーン	469	19.9	15.5	271
6	木	りんごジュース 塩せんべい	ごはん きのこの煮込みハンバーグ コールスローラダ ブロッコリーのコンソメスープ みかん	牛乳 しらすピザ	豚ひき肉 絹ごし豆腐 牛乳 しらす チーズ	揚げせんべい 精白米 油 ハン粉 マヨネーズ きょうざの皮 マヨ ネーズ ごま油	りんご たまねぎ しめ じ キャベツ にんじん ブロッコリー みかん 根深ねぎ	469	17.5	14.5	180
7	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 豆腐チャンプル ほうれん草と人参のごま和え かぶと油揚げのみそ汁 なし	牛乳 マシユマロサンド (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 油揚 げ	甘辛せんべい 精白米 ごま油 ごま 上白糖 クラッcker マシユマ ロ	もやし にら にんじん ほうれん草 かぶ な し	463	18.4	16.6	319
8	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ちゃんぽん麺 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 豚小間肉 鶏さ さみ わかめ	ソフトビスケット 中 華めん ごま油 ごま 上白糖 精白米	キャベツ にんじん た まねぎ もやし きゅう り コーン バナナ	465	22.2	16.7	274
9	日	麦茶 甘辛せんべい	休日保育	麦茶 ワエハース		甘辛せんべい ウエ ハース		46	0.7	1.1	7
10	月	牛乳 小魚せんべい	ちらし寿司(★) 鶏のから揚げ カミカミサラダ お麸とわかめのすまし汁 みかん	麦茶 紅白プリン(★)	牛乳 油揚げ のり 鶏 もも 鶏むね 塩昆布 わかめ ゼラチン	小魚せんべい 精白米 上白糖 油 片栗粉 薄 力粉 ごま 小町麩	にんじん れんこん さ やえんどう コーン 切干したごん きゅ うり みかん いちご ジャム	463	18.5	15.1	230
11	火	牛乳 ビスケット	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ キャベツと人参の昆布和え 白菜ともやしのみそ汁 もも	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 塩昆布	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 片栗粉 油 コーンフレーク	たまねぎ にんじん ほ うれん草 しいたけ キャベツ はくさい も やし もも	467	18.5	15.9	271
12	水	牛乳 白雪せんべい	ピビンパ丼 ブロッコリーと人参のおかか和え わかめスープ パイン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚ひき肉 かつお 節 わかめ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 油 ごま油 ご ま 食パン	にんじん もやし ほ うれん草 ブロッコリー たまねぎ 根深ねぎ パ イン いちごジャム	470	20.1	15.7	269
13	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん タンドリーチキン キャベツの納豆サラダ 小松菜と豆腐のスープ なし	牛乳 ポテトフライ	牛乳 鶏もも ヨーグル ト 納豆 かつお節 絹 ごし豆腐	甘辛せんべい 精白米 フライドポテト 油	キャベツ にんじん こ まつな なし	463	18.5	19.2	263
14	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	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 ゆかりおにぎり (コアラ組) ゆかりごはん	牛乳 ウィンナー	ソフトビスケット 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	474	17.5	17.7	251
15	土	牛乳 塩せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草としめじのソテー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 豚小間肉 わか め 生クリーム	揚げせんべい 精白米 油 マーガリン ジャ ガイも ミニゼリー ホ ットケーキ粉	たまねぎ にんじん ほ うれん草 ぶなしめじ	471	19.5	15.8	307
16	日	麦茶 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 ごま入り		49	0.9	2.0	17
17	月	牛乳 白雪せんべい	ごはん ちくわとウインナーの磯辺揚げ スパゲティーのソナサラダ 豚汁 もも	牛乳 りんごゼリー	牛乳 竹輪 ウィン ナー あおのり シナ 豚小間肉 ゼラチン	甘辛せんべい 精白米 薄力粉 油 スパゲッ ティ マヨネーズ	にんじん きゅうり コーン だいこん たま ねぎ 根深ねぎ もも りんご	464	17.9	15.3	240
18	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 わかめとえのきのみそ汁 パイン	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 豚小間肉 かつお 節 わかめ きな粉	ソフトビスケット 精 白米 ジャガイも 上白 糖 油 小町麩 マーガ リン	たまねぎ にんじん グ リンピース はくさい えのきだけ パイン	463	18.8	17.7	250

# 予定献立表

2025年11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群ギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]	
19	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 ほうれん草とコーンのスープ みかん	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 豚小間肉 竹輪	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 キゅ うり ほうれん草 コー ン みかん	463	21.3	15.9	276	
20	木	牛乳 クリームサンド ピスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 里芋とねぎのみそ汁 なし	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 鶏もも ウイン ナー チーズ あおのり	ソフトピスケット 精 白米 ナー チーズ あ おのり	にんじん きゅうり だ まねぎ 根深ねぎ なし	472	19.0	17.8	254	
21	金	牛乳 小魚せんべい	ごはん ひじきの和風ハンバーグ さつまいもサラダ 人参ともやしのみそ汁 もち	牛乳 たぬきうどん	牛乳 豚ひき肉 ひじき 絹ごし豆腐 わかめ	小魚せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 さ つまいも マヨネーズ うどん てんぶら粉	たまねぎ にんじん きゅうり もやし もも 根深ねぎ	472	18.5	15.5	273	
22	土	牛乳 白雪せんべい	きつねうどん しゅうまい ささみのカレーサラダ バナナ	牛乳 昆布おにぎり (コアラ組) 昆布ごはん	牛乳 油揚げ 鶏ささみ 塩昆布	甘辛せんべい うどん 上白糖 マヨネーズ 精白米	にんじん 根深ねぎ し いたけ キャベツ バナ ナ	463	19.1	14.1	285	
23	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 ピスケット		47	0.6	1.4	5	
24	月 ・祝	麦茶 ウエハース	休日保育	麦茶 塩せんべい		ウエハース 揚げせん べい		50	0.7	2.0	7	
25	火	牛乳 ピスケット	きのこカレーライス 三色ナムル 豆腐の中華スープ なし	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚小間肉 絹ご し豆腐	ソフトピスケット 精 白米 ジャガイモ 油 ごま油 食パン グラ ニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん ぶ なしみじ エリンギ ほ うれん草 もやし グ リンピーク なし	480	19.7	17.3	259	
26	水	牛乳 塩せんべい	ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐と野菜の含め煮 お麸とわかめのみそ汁 バイン	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	揚げせんべい 精白米 薄力粉 バター 油 上 白糖 小町麩 ホット ケーキ粉	にんじん だいこん し いにだけ バイン みかん もち	468	19.7	12.4	216	
27	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 白菜と人参の昆布和え 豆腐と油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 スイートポテト	牛乳 鶏もも チーズ あおのり 塩昆布 絹ご し豆腐 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 パン粉 さつまいも 上 白糖 マーガリン	はくさい にんじん み かん かぼちゃ	467	19.0	19.5	289	
28	金	牛乳 クリームサンド ピスケット	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 おかげおにぎり (コアラ組) おかげごはん	牛乳 鶏むね ツナ か つお節	ソフトピスケット ス パゲッティ 油 精白米	たまねぎ ぶなしみじ 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	481	22.9	16.9	291	
29	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 もやしの中華スープ ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚ひき肉 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 ビーマン こまつな キャベツ もやし コー ン クリンピーク	469	20.3	15.5	274	
30	日	麦茶 白雪せんべい	休日保育	麦茶 ピスケット		甘辛せんべい ソフトピスケット		47	0.6	1.4	5	
※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。									468	19.2	16.2	265
※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。												

