

# 予定献立表

2026年1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]
5	月	牛乳 塩せんべい	カレーライス 三色ナムル わかめスープ みかん	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉 わかめ	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま油 ごま コーンフレーク	たまねぎ にんじん ほう れん草 もやし 根 深ねぎ みかん	463	18.9	14.6	258
6	火	牛乳 小魚せんべい	ごはん チャプチェ キャベツと人参のゆかり和え 白菜ともやしのみそ汁 もも	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚ひき肉	小魚せんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま 油 フライドポテト 油	ピーマン たまねぎ に んじん キャベツ はく さいもやし もも	469	17.1	17.8	264
7	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 豆と野菜のスープ バナナ	牛乳 七草粥	牛乳 豚ひき肉 大豆	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 フロッ コリー コーン キャ ベツ バナナ かぶ ほう れん草	486	20.8	16.7	261
8	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん 松かさ焼き ほうれん草と人参のおかか和え 花麩とわかめのすまし汁 パイン	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき 肉 絹ごし豆腐 かつお 節 わかめ きな粉	甘せんべい 精白米 ごま 小町麩 ホット ケーキ粉 上白糖	たまねぎ ほうれん草 にんじん バイン	464	20.8	15.6	302
9	金	牛乳 甘せんべい	ごはん のり塩から揚げ カミカミサラダ 人参ともやしのみそ汁 なし	おしるこ (★) おかき風お麩ラス ク	牛乳 鶏もも あおの り 塩昆布 こしあん	甘せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 ご ま 上白糖 小町麩	切干しだいこん にん じん きゅうり もやし なし	464	21.4	11.9	168
10	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ひじきチャーハン ささみときゅうりのあえもの 春雨スープ ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ひじき 鶏ささ み きな粉	ソフトビスケット 精 白米 ごま油 ごま 上 白糖 はるさめ ミニゼ リー マカロニ	にんじん たまねぎ コーン きゅうり グ リンピース	481	18.3	16.2	271
11	日	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 せんべい		47	0.6	1.4	5
12	月・祝	麦茶 小魚せんべい	休日保育	麦茶 クリームサンドビ スケット		小魚せんべい ソフト ビスケット		49	0.9	2.0	17
13	火	牛乳 塩せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参の昆布和え 大根と油揚げのみそ汁 パイン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚ひき肉 塩昆布 油揚げ	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 は くさい だいこん バイ ン いちごジャム	469	18.4	15.3	256
14	水	牛乳 小魚せんべい	三色丼 ブロッコリーと人参のゆかり和え キャベツともやしのみそ汁 みかん	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚ひき肉 あおの り	小魚せんべい 精白米 上白糖 油 薄力粉 マ ヨネーズ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー キャ ベツ もやし みかん コーン	466	19.1	15.1	283
15	木	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 マシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 鶏もも 納豆 か つお節 絹ごし豆腐 わ かめ	ソフトビスケット 精 白米 クラッカー マ シュマロ	オレンジマーマレー ド キャベツ にんじん もも	469	18.2	18.3	273
16	金	牛乳 甘せんべい	ごはん ちくわとウィンナーの磯辺揚げ スパゲティのツナサラダ 豚汁 パイン	麦茶 牛乳プリン 小魚せんべい	牛乳 竹輪 ウィナー あおのり ツナ 豚小 間肉 ゼラチン	甘せんべい 精白米 薄力粉 油 スパゲッ ティ マヨネーズ 上 白糖 小魚せんべい	にんじん きゅうり コーン だいこん た まねぎ 根深ねぎ バイ ン	471	17.6	15.5	230
17	土	牛乳 白雪せんべい	ちゃんぽん麺 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 わかめおにぎり (コアラ組) わかめごはん	牛乳 豚小間肉 ひじき わかめ	甘せんべい 中華め ん ごま油 ごま 精白 米	キャベツ にんじん た まねぎ もやし フロッ コリー バナナ	472	20.8	15.1	271
18	日	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
19	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	チキンカレーライス 春雨サラダ 豆腐の中華スープ なし	牛乳 にゅうめん	牛乳 鶏もも 絹ごし 豆腐	ソフトビスケット 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 もやし グ リンピース なし ほう れん草 コーン	482	18.8	17.5	259
20	火	牛乳 塩せんべい	ごはん カレイのごま照り焼き マカロニサラダ 里芋とねぎのみそ汁 もも	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 かりい きな粉	揚げせんべい 精白米 ごま マカロニ マヨ ネーズ さといも 小 町麩 上白糖 マーガ リン	にんじん きゅうり コーン たまねぎ 根 深ねぎ もも	470	23.3	15.1	270
21	水	牛乳 ビスケット	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	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 ししいだけ き ゅうり ほうれん草 コ ーン みかん	465	21.0	17.2	275

# 予定献立表

2026年1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]
22	木	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 わかめとえのきのみそ汁 パイン	牛乳 しらすピザ	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節 わかめ しらす チーズ	甘辛せんべい 精白米 ごま油 ごま 上白糖 ぎょうざの皮 マヨネーズ	もやし にら にんじん ほうれん草 えのきだけ パイン 根深ねぎ	472	20.2	17.6	327
23	金	牛乳 白雪せんべい	スープパグティ ブ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 ウィンナー ツナ	甘辛せんべい スパゲッティ 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 バナナ	474	18.2	17.0	250
24	土	牛乳 小魚せんべい	ビビンバ 小松菜の中華風サラダ 白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 豚ひき肉 生クリーム	小魚せんべい 精白米 上白糖 油 ごま油 ミニゼリー ホットケーキ粉	にんじん もやし ほうれん草 こまつなキャベツ コーン はくさい	470	19.2	16.1	325
25	日	麦茶 ビスケット	休日保育	麦茶 甘辛せんべい		甘辛せんべい ソフトビスケット		47	0.6	1.4	5
26	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん デミグラスソースハンバーグ 鮭ポテサラダ ブロッコリーのコンソメスープ みかん	牛乳 わかめうどん	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 さけ わかめ	ソフトビスケット 精白米 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ うどん	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー みかん 根深ねぎ	485	20.3	18.2	267
27	火	牛乳 塩せんべい	ごはん ボークビーンズ コールスローサラダ ほうれん草ともやしのみそ汁 なし	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚小間肉 大豆	揚げせんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 マヨネーズ 食パン グラニュー糖 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 もやし なし	480	18.8	17.7	256
28	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐と野菜の含め煮 お麩とわかめのみそ汁 ミニゼリー	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 ミニゼリー ホットケーキ粉	にんじん だいこん ししだけ みかん もち	474	22.7	12.6	236
29	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 白菜と人参のおかか和え 豆腐となめこのみそ汁 もも	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 鶏もも チーズ あおのり かつお節 絹ごし豆腐 わかめ ウィンナー	ソフトビスケット 精白米 パン粉 ぎょうざの皮	はくさい にんじん なめこ もも たまねぎ	468	19.9	17.8	288
30	金	牛乳 小魚せんべい	マーボー豆腐丼 キャベツとしらす和え もやしの中華スープ みかん	コーンスープ クラッカー	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 しらす	小魚せんべい 精白米 上白糖 ごま油 クラッカー	たまねぎ ししだけ 根深ねぎ キャベツ にんじん もやし グリンピース みかん コーン コーンクリーム	465	19.0	15.1	234
31	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	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 昆布おにぎり (コアラ組) 昆布ごはん	牛乳 わかめ 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	もやし コーン 根深ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ バナナ	467	18.0	11.2	282
※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	19.6	15.9	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、ウスターソース、おろししょうが、おろしにんにく、カレールー、シチュールー、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。 ※お餅等による窒息・誤嚥にお気をつけください。 ※(★)は、今月の楽しみメニューです。											