

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	IUPAC - [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 チャップチエ 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 フライトホテ 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 ピスケット	ミートソーススパゲティー 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 パゲッティ 薄力粉 油 マヨネーズ 精白 米	にんじん たまねぎ カットトマト ブロッ 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	甘辛せんべい 精白米 こま 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 パイン	464	20.8	15.6	302
9	金	牛乳 甘辛せんべい	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	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 ご ま 上白糖 小町麩	切干したいこん にん じん キュウリ もやし なし	464	21.4	11.9	168
10	土	牛乳 クリームサンド ピスケット	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 キュウリ グ リンピース	481	18.3	16.2	271
11	日	麦茶 ピスケット	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
12	月 ・ 祝	麦茶 ・ 小魚せんべい	休日保育	麦茶 クリームサンドピ スケット		小魚せんべい ソフト ピスケット		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 パイ 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 ピスケット	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 甘辛せんべい	ごはん ちくわとウインナーの磯辺揚げ スパゲッティーのツナサラダ 豚汁 パイン	麦茶 牛乳プリン 小魚せんべい	牛乳 竹輪 ウインナー あおのり ツナ 豚小 間肉 セラチン	甘辛せんべい 精白米 薄力粉 油 スパゲッ ティ マヨネーズ 上 白糖 小魚せんべい	にんじん キュウリ コーン だいこん たま ねぎ 根深ねぎ パイン	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	甘辛せんべい 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 ブロッ 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 ピスケット	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 かれい きな粉	揚げせんべい 精白米 こま 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 キュウリ コーン たまねぎ 根 深ねぎ もも	470	23.3	15.1	270
21	水	牛乳 ピスケット	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 しいだけ キュ ウリ 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	I群+ - [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 豆腐チャンブル ほうれん草と人参のごま和え わかめとえのきのみそ汁 バイン	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 きょうざの皮 マヨ ネース	もやし にら にんじん ほうれん草 えのき だけ バイン 根深ねぎ	472	20.2	17.6	327	
23	金	牛乳 白雪せんべい	スープスパゲッティー 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	474	18.2	17.0	250	
24	土	牛乳 小魚せんべい	ピビンバ丼 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 鮭ボテサラダ 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 紹ごし 豆腐 さけ わかめ	ソフトビスケット 精 白米 油 パン粉 ジャ ガイも マヨネース 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 ポークピーンズ 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 ヨネース 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 お麸とわかめのみそ汁 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 いたけ みかん もも	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 紹 ごし豆腐 わかめ ウイ ンナー	ソフトビスケット 精 白米 ハン粉 きょうざ 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	マー婆ー豆腐丼 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 しいたけ 根深ねぎ キャベツ にん じん もやし グリン ビース みかん コー ン コーンクリム	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。									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。 ※お餅等による窒息・誤嚥にお気をつけください。 ※(★)は、今月のお楽しみメニューです。												

