

予定献立表

2026年3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	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
2	月	牛乳 小魚せんべい	カレーライス 春雨サラダ わかめスープ もも	牛乳 にゅうめん	牛乳 豚小間肉 わかめ	小魚せんべい 精白米 じゃがいも 油 はるさめ ごま油 ごま ぞうめん	たまねぎ にんじん きゅうり 根深ねぎ もも ほうれん草 コーン	471	20.1	14.1	270
3	火	カルピス(★) ひなあられ	三色丼(★) ブロッコリーと人参のおかか和え 花巻とわかめのすまし汁 パイ	牛乳 ポテトフライ	乳酸菌飲料 鶏ひき肉 かつお節 わかめ 牛乳	ひなあられ 精白米 上白糖 油 小町蕎麦 ライドポテト	にんじん ほうれん草 ブロッコリー パイン	470	17.7	14.5	163
4	水	牛乳 ビスケット	ごはん ひじき入り鶏つくね 白菜と人参の昆布和え キャベツと大根のみそ汁 なし	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし 豆腐 ひじき 塩昆布 きな粉	ソフトビスケット 精 白米 片栗粉 上白糖 ホットケーキ粉	たまねぎ はくさい に んじん キャベツ だい こん なし	465	19.5	15.6	291
5	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め ブロッコリーと人参のごま和え 白菜とコーンのスープ みかん	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ しらす チーズ	揚げせんべい 精白米 上白糖 片栗粉 ごま ぎょうざの皮 マヨ ネーズ ごま油	キャベツ にんじん た まねぎ ブロッコリー はくさい コーン み かん 根深ねぎ	465	20.5	16.5	294
6	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 キャベツと人参の昆布和え 小松菜ともやしのみそ汁 もも	牛乳 チヂミ	牛乳 鶏もも あおの り 塩昆布	ソフトビスケット 精 白米 片栗粉 薄力粉 油 上新粉 上白糖 ご ま油	キャベツ にんじん こ まつな もやし もも たまねぎ ほうれん草 コーン	464	17.0	16.0	254
7	土	牛乳 白雪せんべい	ひき肉チャーハン ほうれん草としめじのソテー 小松菜と玉ねぎのスープ ミニゼリー	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 豚ひき肉	甘辛せんべい 精白米 油 マーガリン ミニゼ リー ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 ぶなしめじ こまつな グリーンピース	468	18.7	15.6	319
8	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		49	0.9	2.0	17
9	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草と人参のおかか和え 豆腐となめこのみそ汁 パイ	麦茶 コーンフレーク	牛乳 鶏もも かつお節 絹ごし豆腐 わかめ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 コーンフレーク	にんじん たまねぎ カットマト ほうれ ん草 なめこ パイン	464	18.5	14.7	266
10	火	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐チャンプル キャベツのツナサラダ お蕎麦とほうれん草のみそ汁 なし	牛乳 ジャムサンド	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節 ツナ	ソフトビスケット 精 白米 ごま油 小町蕎 麦パン	もやしにら にんじん キャベツ きゅうり コーン ほうれん草 なしいちごジャム	463	18.7	15.6	294
11	水	牛乳 小魚せんべい	クリームスパゲティ ブロッコリーのゆかり和え キャベツと玉ねぎのスープ バナナ	牛乳 わかめおにぎり (コアラ組) わかめごはん	牛乳 鶏むね わかめ	小魚せんべい 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 キャベツ グリン ピース バナナ	476	22.5	15.9	301
12	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの納豆サラダ 白菜ともやしのみそ汁 みかん	牛乳 ボンデケーショ	牛乳 鶏もも 納豆 か つお節 チーズ	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 片栗粉	キャベツ にんじん は くさい もやし みかん	464	20.0	17.8	291
13	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 白身魚のフライ スパゲティのツナサラダ 里芋とねぎのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 たら ツナ チーズ あおのり	ソフトビスケット 精 白米 薄力粉 パン粉 油 スパゲッティ マヨ ネーズ さといも ミ ニゼリー ぎょうざの 皮	にんじん きゅうり コーン たまねぎ 根 深ねぎ ほうれん草	464	19.9	13.5	259
14	土	牛乳 甘辛せんべい	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 ゆかりおにぎり (コアラ組) ゆかりごはん	牛乳 豚小間肉 ひじ き	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	486	20.7	14.9	269
15	日	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
16	月	牛乳 白雪せんべい	ごはん じゃがいものおぼろ煮 ほうれん草と人参のごま和え キャベツとえのきのみそ汁 もも	牛乳 わかめうどん	牛乳 鶏ひき肉 わかめ	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 ごまうどん	たまねぎ にんじん ほ うれん草 キャベツ え のきだけ もも 根深ね ぎ	464	19.7	12.7	266
17	火	牛乳 ビスケット	ごはん タンダーチキン コールスローサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 パイ	牛乳 あおのりお蕎麦ラス ク	牛乳 鶏もも ヨーグ ルト 絹ごし豆腐 油揚 げ あおのり	ソフトビスケット 精 白米 マヨネーズ 小 町蕎麦 油	キャベツ にんじん バ イン	464	18.8	21.5	264

予定献立表

2026年3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	水	牛乳 塩せんべい	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	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 しいたけ きゅ うり ほうれん草 コーン みかん	465	20.7	17.2	275
19	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん チャプチェ 三色ナムル わかめとえのきのみそ汁 なし	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 鶏ひき肉 わかめ	ソフトビスケット 精 白米 はるさめ 上白糖 ごま油 ホットケーキ 粉	ピーマン たまねぎ に んじん ほうれん草 もやし えのきたけ な し	472	18.0	14.9	289
20	金・ 祝	麦茶 甘辛せんべい	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
21	土	牛乳 白雪せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と人参のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 かつお 節 絹ごし豆腐 わかめ きな粉	甘辛せんべい 精白米 油 ミニゼリー マカロ ニ 上白糖	たまねぎ にんじん こ まつな	468	21.2	14.8	281
22	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
23	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん ささみそカツ 高野豆腐と野菜のなめ煮 お麩とわかめのみそ汁 もも	コーンスープ クラッカー	牛乳 鶏ささみ 凍り豆 腐 わかめ	小魚せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 パン 粉 油 小町麩 クラッ カー	しそ葉 にんじん だい こん しいたけ もも コーン たまねぎ ク リームコーン	473	20.8	13.3	262
24	火	牛乳 ビスケット	ごはん ボックビーンズ ブロッコリーのツナサラダ キャベツともやしのみそ汁 パイ	牛乳 のり塩ポテトフラ イ	牛乳 豚小間肉 大豆 ツナ あおのり	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 ブロッ コリー キャベツ もやし パイ	471	18.4	18.6	255
25	水	牛乳 甘辛せんべい	スープパゲティ ブロッコリーとコーンのあえもの バナナ	牛乳 おかかおにぎり (コアラ組) おかかごはん	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし 豆腐 かつお節	甘辛せんべい スパ グッティ 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	465	21.3	13.9	259
26	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ キャベツとしらす和え もやしの中華スープ みかん	牛乳 カレーチースト ースト	牛乳 鶏ひき肉 生揚げ しらす チーズ	揚げせんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 食 パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん ほ うれん草 しいたけ キャベツ もやし グリ ンピース みかん	467	20.6	16.4	295
27	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 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 なし	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐 さけ あおのり	ソフトビスケット 精 白米 油 パン粉 上白 糖 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコ リー なし キャベツ コーン	475	18.5	17.7	260
28	土	牛乳 小魚せんべい	しょうゆラーメン しゅうまい ささみときゅうりのあえもの 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 鶏ささみ 塩昆布	小魚せんべい 中華め ん ごま油 ごま 上白 糖 精白米	もやし コーン 根深 ねぎ きゅうり バナナ	466	19.4	11.1	282
29	日	麦茶 塩せんべい	休日保育		麦茶 クリームサンドビ スケット		揚げせんべいソフト ビスケット	51	0.6	2.3	5
30	月	牛乳 ビスケット	マーボー豆腐丼 ほうれん草と人参のごま和え 春雨スープ ミニゼリー	牛乳 たぬきうどん	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆 腐 わかめ	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 ごま油 ごま はるさめ ミニゼ リー うどん てんぷ ら粉	たまねぎ しいたけ 根 深ねぎ ほうれん草 に んじん コーン グリ ンピース	477	20.8	14.6	290
31	火	牛乳 甘辛せんべい	わかめおにぎり(★) チーズサンド 鶏のから揚げ カミカミサラダ スマイルポテト 乳酸菌飲料 みかん	麦茶 お祝いパフェ(★)	牛乳 わかめ チーズ 鶏もも 鶏むね 塩昆 布 乳酸菌飲料 生ク リーム	甘辛せんべい 精白米 食パン マヨネーズ 片栗粉 薄力粉 油 ご ま 上白糖 フライドポ テト ホットケーキ粉 コーンフレーク ソフ トビスケット	切干しいたけ にん じん きゅうり みかん パイ	476	16.3	15.9	228

※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。

※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。

