

# 予定献立表

2026年5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]
1	金	牛乳 ビスケット	カレーライス 三色ナムル わかめスープ パイナップル	牛乳 こいのぼりクッキー(★)	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 ごま ホットケーキ粉 上白糖 マーガリン	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし 根深ねぎ パイン	470	18.7	16.5	272
2	土	牛乳 塩せんべい	焼きそば ほうれん草としめじのソテー 春雨スープ バナナ	牛乳 たぬきおにぎり(コアラ組) たぬきごはん	牛乳 豚小間肉 塩昆布	揚げせんべい 中華めん 油 マーガリン はるさめ 精白米 てんぷら粉	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 ぶなしめじ コーン グリンピース バナナ	477	21.0	15.0	291
3	日・祝	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
4	月・祝	麦茶 ウエハース	休日保育	麦茶 甘辛せんべい		ウエハース 甘辛せんべい		46	0.7	1.1	7
5	火・祝	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
6	水・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
7	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 小松菜ともやしのみそ汁 もも	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 鶏もも チーズ あおのり 塩昆布 ウインナー	甘辛せんべい 精白米 パン粉 ぎょうざの皮	はくさい にんじん こまつな もやし もも たまねぎ	466	20.1	16.9	301
8	金	牛乳 ビスケット	ごはん ちくわとウインナーの磯辺揚げ スパゲティ-サラダ 里芋とねぎのみそ汁 なし	牛乳 チヂミ	牛乳 竹輪 ウインナー あおのり	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 上新粉 上白糖 ごま油	にんじん きゅうり コーン たまねぎ 根深 ねぎ なし ほうれん 草	475	15.9	16.3	240
9	土	牛乳 小魚せんべい	ひじきチャーハン ささみのカレーサラダ 小松菜と豆腐のスープ ミニゼリー	牛乳 パンケーキ	牛乳 ウインナー ひじき 鶏ささみ 絹ごし豆腐	小魚せんべい 精白米 ごま油 マヨネーズ ミニゼリー ホット ケーキ粉	にんじん たまねぎ コーン キャベツ こまつな	466	17.2	16.5	299
10	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
11	月	牛乳 白雪せんべい	ごはん 肉じゃが キャベツと人参のおかか和え 豆腐となめこのみそ汁 みかん	牛乳 わかめうどん	牛乳 豚小間肉 かつお 節 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 うどん	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ なめこ みかん 根深 ねぎ	463	20.2	13.7	264
12	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 豆腐チャンプル フロッキーとしらす和え ほうれん草と油揚げのみそ汁 もも	牛乳 ポテトフライ	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節 しらす 油揚げ	ソフトビスケット 精白米 ごま油 フライド ポテト 油	もやしにら にんじん フロッキー ほうれ ん草 もも	465	18.4	19.2	301
13	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん デミグラスソースハンバーグ 鮭ポテトサラダ フロッキーのコンソメスープ パイナップル	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐 さけ	甘辛せんべい 精白米 きゅうり じゃがいも マヨネーズ コーンフ レーク	たまねぎ にんじん 油 はん粉 じゃがいも フロッキー パイナップル	475	19.1	16.1	237
14	木	牛乳 塩せんべい	ごはん チャプチェ ほうれん草と人参のごま和え 豆腐の中華スープ なし	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐	揚げせんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま 油 ごま ホットケ-キ 粉	ピーマン たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし グリンピース なし	471	19.2	16.5	291
15	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏のから揚げ かみかみサラダ お餅とわかめのみそ汁 パイナップル	牛乳 マシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 鶏もも 鶏むね 塩昆布 わかめ	ソフトビスケット 精白米 片栗粉 薄力粉 油 小町麩 ごまク ラッカー マシュマロ	切り干しだいごん にんじん きゅうり パイ ン	473	16.8	17.7	267
16	土	牛乳 白雪せんべい	ビビンバ丼 フロッキーとひじきの炒めもの 小松菜とコーンのスープ ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚ひき肉 ひじき きな粉	甘辛せんべい 精白米 上白糖 油 ごま油 ごま ミニゼリー マカロ ニ	にんじん もやし ほう れん草 フロッキー こまつな コーン	468	19.7	15.0	281
17	日	麦茶 甘辛せんべい	休日保育	麦茶 ウエハース		甘辛せんべい ウエ ハース		46	0.7	1.1	5
18	月	牛乳 塩せんべい	クリームスパゲティ- フロッキーと人参のゆかり和え キャベツと玉ねぎのスープ バナナ	牛乳 おかかおにぎり (コアラ組) おかかごはん	牛乳 鶏むね かつお節	揚げせんべい スパ ゲティ 油 精白米	たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 フロッキ ーにんじん キャベ ツ グリンピース バナナ	474	22.1	16.1	290

# 予定献立表

2026年5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]
19	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	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 もやしの中華スープ もも	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 生揚げ かつお節	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 片栗粉 小町麩 グラニュー糖 マーガリン	キャベツ にんじん た まねぎ ほうれん草 もやし グリンピース もも	464	18.9	18.8	277
20	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 ししいだけ きゅ うり ほうれん草 コー ン みかん	464	20.2	17.0	274
21	木	牛乳 ビスケット	ごはん ボークビーンズ ブロッコリーと人参のごま和え キャベツともやしのみそ汁 なし	牛乳 カレーチースト ースト	牛乳 豚小間肉 大豆 チーズ	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 薄力粉 油 ごま 食パン 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 もやし なし	475	20.0	17.3	272
22	金	牛乳 小魚せんべい	ごはん ひじき入り鶏つくね コールスローサラダ わかめとえのきのみそ汁 パイナップル	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし 豆腐 ひじき わかめ チーズ	小魚せんべい 精白米 片栗粉 上白糖 マヨ ネーズ じゃがいも	たまねぎ キャベツ に んじん えのきだけ パ イナップル	463	20.1	16.7	316
23	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 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	ソフトビスケット 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 パナナ	475	19.2	11.9	271
24	日	麦茶 ビスケット	<b>休日保育</b>		麦茶 小魚せんべい		ソフトビスケット 小 魚せんべい	49	0.9	2.0	17
25	月	牛乳 白雪せんべい	チキンカレーライス 春雨サラダ 白菜とコーンのスープ もも	牛乳 彩りそうめん	牛乳 鶏もも 皮つき	甘辛せんべい 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 はくさい コーン もも ほうれん 草	488	18.9	15.9	256
26	火	牛乳 塩せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参のおかか和え キャベツと油揚げのみそ汁 なし	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚ひき肉 かつお 節 油揚げ	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 食パン グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん は くさい キャベツ なし	472	18.3	17.0	253
27	水	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 春雨豆腐と野菜の詰め煮 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 タラ 凍り豆腐 わかめ 生クリーム	ソフトビスケット 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 しいだけ みかん もも	463	19.0	12.4	210
28	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの納豆サラダ 人参ともやしのみそ汁 パイナップル	牛乳 しらすピザ	牛乳 鶏もも 納豆 か つお節 しらす チーズ	甘辛せんべい 精白米 ぎょうざの皮 マヨ ネーズ ごま油	オレンジマーマレ ード キャベツ にんじん もやし パイナップル 根深ね ぎ	463	19.7	16.0	272
29	金	牛乳 ビスケット	ミートソースパゲティ ブロッコリーのツナサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり (コアラ組) ゆかりごはん	牛乳 豚ひき肉 ツナ	ソフトビスケット ス パゲティ 薄力粉 油 精白米	にんじん たまねぎ カットトマト ブロッ コリー ごまつな グリ ンピース パナナ	477	20.6	15.7	269
30	土	牛乳 小魚せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と人参のおかか和え 豆腐と油揚げのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 豚小間肉 かつ お節 絹ごし豆腐 油揚 げ 生クリーム	小魚せんべい 精白米 油 ミニゼリー ホット ケーキ粉	たまねぎ にんじん こ まつな	469	20.0	15.8	328
31	日	麦茶 塩せんべい	<b>休日保育</b>		麦茶 ウエハース		揚げせんべい ウエ ハース	50	0.7	2.0	7

※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。  
※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。

