

予定献立表

2026年6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食分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	月	牛乳 白雪せんべい	カレーライス 三色ナムル 小松菜とコーンのスープ パイ	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚小間肉	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま油 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ほう ろれん草 もやし こ まつな コーン パイン	464	19.4	14.4	291
2	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 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 みかん	牛乳 ぎな粉お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 生揚げ きな粉	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 ご ま 小町麩 マーガリン	たまねぎ にんじん ほう ろれん草 しいたけ プ ロッコリー キャベツ もやし みかん	463	19.6	18.3	279
3	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツとしらす和え お麩とほうれん草のみそ汁 もも	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 鶏もも チーズ あおのり しらす ウイ ンナー	ソフトビスケット 精 白米 パン粉 上白糖 小町麩 ぎょうざの皮	キャベツ にんじん ほう ろれん草 もも たま ねぎ	467	19.9	17.4	292
4	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉じゃが ブロッコリーと人参のおかか和え キャベツと大根のみそ汁 なし	牛乳 メロンパンクッ キー	牛乳 豚小間肉 かつお 節	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 ホットケーキ粉 マー ガリン グラニュー糖	たまねぎ にんじん グ リンピース ブロッコ リー キャベツ だいこ ん なし	468	18.4	15.4	263
5	金	牛乳 小魚せんべい	あじさいごはん (★) 鶏のから揚げ カミカミサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 パイ	麦茶 あじさいプリン (★)	牛乳 鶏もも 鶏むね 塩昆布 絹ごし豆腐 わ かめ セラチン	小魚せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 ご ま 上白糖	切干しいたけ こんに んじん きゅうり パイン ぶどうジュース	477	22.6	17.6	229
6	土	牛乳 ビスケット	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 たぬきおにぎり (コアラ組) たぬきごはん	牛乳 油揚げ 鶏ささみ 塩昆布	ソフトビスケット う どん 上白糖 マヨ ネーズ 精白米 てん ぷら粉	にんじん 根菜ねぎ し いたけ キャベツ パナ ナ	465	18.8	14.7	283
7	日	麦茶 クリームサンド 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	49	0.9	2.0	17
8	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 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 わかめ	甘辛せんべい 精白米 油 パン粉 上白糖 薄 力粉 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 根菜ねぎ	475	19.1	16.3	261
9	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜と人参の昆布和え 豆腐となめこのみそ汁 もも	牛乳 カレーチースト ースト	牛乳 鶏もも 塩昆布 絹ごし豆腐 わかめ チーズ	ソフトビスケット 精 白米 食パン マヨネ ーズ	はくさい にんじん な めこ もも	473	19.1	18.6	273
10	水	牛乳 白雪せんべい	ごはん ささみしそカツ 豆とひじき煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 なし	麦茶 コーンフレーク	牛乳 鶏ささみ 大豆 ひじき 油揚げ わかめ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 パン 粉 油 じゃがいも コーンフレーク	しそ葉 にんじん たま ねぎ なし	465	20.2	12.5	252
11	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 白菜ともやしのみそ汁 パイ	牛乳 クラッカー	牛乳 豚ひき肉	揚げせんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま 油 ごまクラッカー	ピーマン たまねぎ に んじん ほうれん草 はくさい もやし パイ ン	472	17.4	17.8	286
12	金	牛乳 ビスケット	スープパグティ ブロッコリーと人参のゆかり和え バナナ	牛乳 わかめおにぎり (コアラ組) わかめごはん	牛乳 ウインナー わか め	ソフトビスケット ス パグティ 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 パナナ	469	18.3	18.4	252
13	土	牛乳 甘辛せんべい	三色丼 ブロッコリーとひじきの炒めもの 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 ひじき	甘辛せんべい 精白米 上白糖 油 ごま ごま 油 ミニゼリー ホット ケーキ粉	にんじん ほうれん草 ブロッコリー こまつ な たまねぎ グリン ピース	465	18.3	15.4	321
14	日	麦茶 塩せんべい	休日保育		麦茶 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
15	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん 豆腐チャンプル ブロッコリーのツナサラダ キャベツとえのきのみそ汁 もも	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	小魚せんべい 精白米 ごま油 食パン	もやし なら にんじん ブロッコリー キャベ ツ えのきだけ もも いちごジャム	463	19.4	15.0	302
16	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん ボークビーンズ キャベツと人参のおかか和え ほうれん草ともやしのみそ汁 なし	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚小間肉 大豆 かつお節	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 カットトマト キャベ ツ ほうれん草 もや し なし	463	17.9	18.1	254

予定献立表

2026年6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補料 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
17	水	牛乳 白雪せんべい	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	465	21.4	16.3	274
18	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き キャベツの納豆サラダ わかめとえのきのみそ汁 パン	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 わかめ	ソフトビスケット 精 白米 クラッカー マ シュマロ	オレンジマーメレード キャベツ にんじん えのきたけ パイン	465	17.5	17.8	263
19	金	牛乳 塩せんべい	ごはん ちくわとウインナーの磯辺揚げ スパゲティのツナサラダ 里芋とねぎのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 お麩ラスク	牛乳 竹輪 ウイン ナー あおのり ツナ	揚げせんべい 精白米 薄力粉 油 スパゲッ ティ マヨネーズ さ といも ミニゼリー 小町麩 グラニュー糖 マーガリン	にんじん きゅうり コーン たまねぎ 根 深ねぎ	471	16.2	18.7	239
20	土	牛乳 甘辛せんべい	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 おかかおにぎり (コアラ組) おかかごはん	牛乳 豚小間肉 鶏さ さみ かつお節	甘辛せんべい 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 パナナ	466	22.5	15.4	272
21	日	麦茶 ウエハース	休日保育		麦茶 白雪せんべい		ウエハース 甘辛せん べい	46	0.7	1.1	7
22	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	ミートソーススパゲティ フロccoliーとコーンのあえもの キャベツと玉ねぎのスープ バナナ	牛乳 昆布おにぎり (コアラ組) 昆布ごはん	牛乳 豚ひき肉 塩昆布	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 カットマト フロッ コリー コーン キャ ベツ グリンピース バナナ	479	20.7	16.5	260
23	火	牛乳 白雪せんべい	ごはん タンダーチキン 春雨サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 もも	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏もも ヨーグ ルト 絹ごし豆腐 油揚 げ	甘辛せんべい 精白米 はるさめ ごま油 食 パン グラニュー糖 マーガリン	にんじん きゅうり も も	475	18.3	17.2	255
24	水	牛乳 小魚せんべい	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 パン	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	小魚せんべい ごま入 り 精白米 薄力粉 パ ン粉 油 上白糖 小町 麩 ホットケーキ粉	にんじん だいこん し しいだけ パイン みかん もも	467	21.8	12.5	235
25	木	牛乳 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 白菜とコーンのスープ なし	牛乳 マシュマロコーン フレーク (コアラ組) 白湯、コーンフ レーク	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 コーンフレーク マ シュマロ マーガリ ン	キャベツ にんじん た まねぎ ほうれん草 はくさい コーン な し	473	18.3	17.3	276
26	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん ひじき入り鶏つくね コールスローサラダ 小松菜ともやしのみそ汁 みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし 豆腐 ひじき きな粉	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 上白糖 マヨ ネーズ ホットケーキ 粉	たまねぎ キャベツ に んじん こまつな もやし みかん	465	19.4	15.4	290
27	土	牛乳 塩せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と人参のおかか和え キャベツと油揚げのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 かつ お節 油揚げ きな粉	揚げせんべい 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 キャベツ	474	20.3	14.7	276
28	日	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
29	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	マーボー豆腐丼 白菜と人参のおかか和え もやしの中華スープ もも	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆 腐 かつお節 しらす チーズ	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 ごま油 ぎょうざの皮 マヨ ネーズ	たまねぎ ししいだけ 根 深ねぎ はくさい にん じん もやし グリン ピース もも	467	20.9	17.2	292
30	火	牛乳 白雪せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツと人参の昆布和え ほうれん草と油揚げのみそ汁 なし	牛乳 彩りそうめん	牛乳 豚ひき肉 塩昆布 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 そうめん	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 なし コーン	474	19.4	13.9	261
※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。								469	19.4	16.3	270

※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。

