

予 定 献 立 表

2026年7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	水	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツのツナサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 パイン	牛乳 クラッカー ミニゼリー	牛乳 鶏もも チーズ あおのり ツナ 絹ごし豆腐 わかめ	小魚せんべい 精白米 パン粉 クラッカー ミニゼリー	キャベツ きゅうり もやし コーン パイン	465	20.4	17.3	301
2	木	牛乳 ビスケット	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーと人参のゆかり和え 白菜とコーンのスープ みかん	牛乳 ポテトフライ	牛乳 鶏ひき肉 生揚げ	ソフトビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 油 フライドポテト	たまねぎ にんじん ほうれん草 ししいだけ ブロッコリー はくさい コーン みかん	467	18.5	18.4	267
3	金	牛乳 塩せんべい	夏野菜カレーライス 三色ナムル 小松菜とコーンのスープ もも	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 豚小間肉	揚げせんべい 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 なす ビーマン ほうれん草 もやし こまつな コーン もも	486	19.7	16.4	300
4	土	牛乳 甘辛せんべい	冷やししょうゆラーメン しゅうまい ささみときゅうりのあえもの バナナ	牛乳 わかめおにぎり ＜コアラ組＞ わかめごはん	牛乳 わかめ 鶏ささみ わかめ	甘辛せんべい 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	470	19.2	10.6	268
5	日	麦茶 ウエハース	休日保育		麦茶 小魚せんべい			48	1.0	1.7	19
6	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 肉じゃが キャベツとしらす和え 豆腐と油揚げのみそ汁 なし	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚小間肉 しらす 絹ごし豆腐 油揚げ	ソフトビスケット 精白米 じゃがいも 上白糖 油 食パン	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ なしいちごジャム	468	20.1	15.5	270
7	火	牛乳 白雪せんべい	ごはん (★) ささみしそカツ 豆とひじき煮 七タスープ パイン	牛乳 お麴ラスク	牛乳 鶏ささみ 大豆 ひじき 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 小町麴 グラニュー糖 マーガリン	しそ葉 にんじん オクラ もやし パイン	464	23.2	14.3	255
8	水	牛乳 ビスケット	ごはん デミグラスソースハンバーグ ポテトサラダ キャベツともやしのみそ汁 もも	牛乳 冷やしわかめうどん	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 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 キャベツ もやし もも 根深ねぎ	487	19.5	18.0	265
9	木	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き 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 マシュマロコーン フレーク (コアラ組) コーンフレーク	牛乳 鶏もも かつお節 絹ごし豆腐 わかめ	小魚せんべい 精白米 マシュマロ コーン フレーク マーガリン	キャベツ にんじん なめこ みかん	466	18.3	17.3	266
10	金	牛乳 甘辛せんべい	スープバグティ ブロッコリーとコーンのあえもの バナナ	牛乳 たぬきおにぎり ＜コアラ組＞ たぬきごはん	牛乳 ウィンナー 塩昆布	甘辛せんべい スパゲッティ 油 マヨネーズ 精白米 てんぷら粉	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	469	18.5	19.4	257
11	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 豚肉のみそ焼き 白菜と人参の昆布和え 小松菜と玉ねぎのスープ ミニゼリー	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚小間肉 塩昆布	ソフトビスケット 精白米 油 ミニゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん はくさい こまつな グリンピース	471	18.7	15.5	301
12	日	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
13	月	牛乳 塩せんべい	ごはん ボークビーンズ ブロッコリーと人参のおかか和え キャベツとえのきのみそ汁 もも	牛乳 クラッカー	牛乳 豚小間肉 大豆 かつお節	揚げせんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 クラッカー	にんじん たまねぎ カットトマト ブロッコリー キャベツ えのきたけ もも	468	19.5	17.0	274
14	火	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 白菜ともやしのみそ汁 なし	牛乳 カレーチーストースト	牛乳 鶏もも 納豆 かつお節 チーズ	甘辛せんべい 精白米 食パン マヨネーズ	オレンジマーマレード キャベツ にんじん はくさい もやし なし	468	19.0	17.0	266
15	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 パイン	牛乳 ぶどうゼリー 小魚せんべい	牛乳 豚小間肉 竹輪 ゼラチン	ソフトビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 油 マヨネーズ	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 パイン ぶどうジュース	464	20.7	17.2	275
16	木	牛乳 小魚せんべい	カレーライス 春雨サラダ 小松菜と豆腐のスープ フルーチェ	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐 きな粉	小魚せんべい 精白米 じゃがいも 油 はるさめ ごま油 ホットケーキ粉 上白糖	たまねぎ にんじん きゅうり こまつな いちごジャム	484	19.8	16.3	344
17	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 カミカミサラダ お麴とほうれん草のみそ汁 みかん	牛乳 コーンフレーク	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 ごま油 ホットケーキ粉 上白糖 小町麴 コーンフレーク	切干しだいこん にんじん きゅうり ほうれん草 みかん	470	17.2	16.0	252

予 定 献 立 表

2026年7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]
18	土	牛乳 白雪せんべい	冷やしそうめん ゆかりおにぎり (コアラ組はゆかりごはん) ささみのカレーサラダ バナナ	牛乳 ぼてまるくん	牛乳 鶏ささみ チーズ ウインナー	甘辛せんべい そうめん 精白米 マヨネーズ じゃがいも	にんじん きゅうり コーン キャベツ バナナ	473	18.1	13.9	274
19	日	麦茶 クリームサンド ビスケット	休日保育	麦茶 甘辛せんべい		ソフトビスケット 甘 辛せんべい		47	0.6	1.4	5
20	月・祝	麦茶 塩せんべい		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
21	火	牛乳 塩せんべい	ごはん チャプチェ ブロッコリーと人参のごま和え ほうれん草と油揚げのみそ汁 もも	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 油揚げ きな粉	揚げせんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま 油 ごま 小町麩 マー ガリン	ピーマン たまねぎ に んじん ブロッコリー ほうれん草 もも	472	18.3	18.4	257
22	水	牛乳 ビスケット	三色丼 キャベツと人参の昆布和え 小松菜と豆腐のスープ なし	牛乳 彩りそうめん	牛乳 豚ひき肉 塩昆布 絹ごし豆腐	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 油 そう めん	にんじん ほうれん草 キャベツ こまつな な し コーン	471	19.9	16.9	290
23	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 キャベツと大根のみそ汁 パイナップル	牛乳 しらすピザ	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節 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 キャベツ だいこん パイン 根深 ねぎ	463	20.7	16.1	339
24	金	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 ブロッコリーとツナサラダ もやしの中華スープ みかん	牛乳 マシュマロサンド <コアラ組> クラッカー	牛乳 豚ひき肉 生揚げ ツナ	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 片栗粉 クラッカー マシュマ ロ	キャベツ にんじん た まねぎ ブロッコリー もやし グリンピース みかん	467	19.2	16.8	286
25	土	牛乳 小魚せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツと人参のごま和え 小松菜としめじのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 きな 粉	小魚せんべい 精白米 油 ごま ミニゼリー マカロニ 上白糖	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな な し しめじ	465	20.7	15.0	269
26	日	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
27	月	牛乳 白雪せんべい		牛乳 おかかおにぎり <コアラ組> おかかごはん	牛乳 豚ひき肉 わかめ かつお節	甘辛せんべい スパ ゲッティ 薄力粉 油 ごま 精白米	にんじん たまねぎ カットトマト ブロッ コリー 根深ねぎ バナ ナ	464	21.3	15.6	260
28	火	牛乳 ビスケット	ごはん タンダーチキン スパゲティサラダ 人参ともやしのみそ汁 パイナップル	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏もも ヨーグ ルト	ソフトビスケット 精 白米 スパゲッティ マ ヨネーズ 食パン グ ラニュー糖 マーガリ ン	にんじん きゅうり コーン もやし パイ ン	485	17.9	19.1	247
29	水	牛乳 塩せんべい	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 フルーツケーキ	牛乳 たら 凍り豆腐 わかめ生クリーム	揚げせんべい 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	468	21.6	12.8	223
30	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と人参のおか和え キャベツと油揚げのみそ汁 なし	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 かつお 節 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ほ うれん草 キャベツ な し	472	18.8	15.1	296
31	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ ブロッコリーのコンソメスープ みかん	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐	ソフトビスケット 精 白米 油 パン粉 上白 糖 薄力粉 マヨネー ズ 小魚せんべい ミニゼリー	たまねぎ キャベツ に んじん ブロッコリー みかん	486	19.0	16.4	270
※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。								471	19.5	16.2	276
※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。											