

予 定 献 立 表

2026年9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	火	牛乳 小魚せんべい	ごはん チャプチェ ほうれん草と人参のごま和え オクラのスープ みかん	牛乳 のり塩ポテトフライ	牛乳 鶏ひき肉 あおのり	小魚せんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま油 ごま フライドポテト 油	ピーマン たまねぎ にんじん ほうれん草 オクラ もやし みかん	469	17.8	17.2	271
2	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	カレーライス 三色ナムル わかめスープ パイン	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 豚小間肉 わかめ きな粉	ソフトビスケット 精白米 白米 じゃがいも 油 ごま油 ごま ホットケーキ粉 上白糖	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし 根深ねぎ パイン	471	20.3	16.8	290
3	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーと人参のおかか和え お麩とほうれん草のみそ汁 なし	牛乳 わかめうどん	牛乳 豚ひき肉 生揚げ かつお節 わかめ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 小町麩 うどん	たまねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ ブロッコリー ほうれん草 なし 根深ねぎ	475	20.5	15.0	276
4	金	牛乳 塩せんべい	ごはん ささみそカツ スパゲティサラダ 里芋とねぎのみそ汁 もも	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 鶏ささみ	揚げせんべい 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 スパゲティ マヨネーズ さといも マシュマロ コーンフレーク マーガリン	しそ葉 にんじん きゅうり コーン たまねぎ 根深ねぎ もも	475	19.4	14.2	235
5	土	牛乳 ビスケット	冷やしそうめん わかめおにぎり (コアラ組はわかめごはん) ささみときゅうりのあえもの バナナ	牛乳 ぼてまるくん	牛乳 わかめ 鶏ささみ チーズ	ソフトビスケット そうめん 精白米 ごま 上白糖 ごま油 じゃがいも	にんじん きゅうり コーン パナナ	472	18.5	15.2	290
6	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
7	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーと人参のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 しらすピザ	牛乳 鶏もも ヨーグル ト 絹ごし豆腐 わかめ しらす チーズ	甘辛せんべい 精白米 ごま ぎょうざの皮 マヨネーズ ごま油	ブロッコリー にんじん みかん 根深ねぎ	464	21.0	17.1	290
8	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 肉じゃが 白菜と人参の昆布和え 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 豚小間肉 塩昆 布 油揚げ きな粉	ソフトビスケット 精白米 白米 じゃがいも 上白糖 油 小町麩 マーガリン	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい ほうれん草 もも	475	19.7	18.4	256
9	水	牛乳 小魚せんべい	ごはん ひじきの和風ハンバーグ 春雨サラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 パイン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚ひき肉 ひじき 絹ごし豆腐 わかめ	小魚せんべい 精白米 油 上白糖 片栗粉 はるさめ ごま油 じゃがいも 食パン	たまねぎ にんじん きゅうり パイン いちご ジャム	472	18.8	15.6	261
10	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん のり塩から揚げ コールスローサラダ わかめとえのきのみそ汁 なし	牛乳 彩りそうめん	牛乳 鶏もも あおのり わかめ	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 マヨネーズ そうめん	キャベツ にんじん えのき たけ なし ほうれん草 コーン	478	18.2	15.8	252
11	金	牛乳 ビスケット	スープスパゲティ ブロッコリーのツナサラダ バナナ	牛乳 たぬきおにぎり (コアラ組) たぬきごはん	牛乳 ウインナー ツナ 塩昆布	ソフトビスケット スパゲティ 油 精白米 てんぷら粉	たまねぎ ふなしめじ ほうれん草 ブロッコリー にんじん パナナ	467	18.6	20.0	258
12	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 春雨スープ ミニゼリー	牛乳 フルーチェ	牛乳 豚小間肉 かつお節	揚げせんべい 精白米 油 はるさめ ミニゼリー	たまねぎ にんじん ごまな コーン グリンピース いちごジャム	464	21.2	17.3	331
13	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
14	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 豆腐入りチキンナゲット ほうれん草と人参のおかか和え キャベツともやしのみそ汁 みかん	牛乳 ポテトフライ	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 かつお節	ソフトビスケット 精白米 薄力粉 油 フライドポテト	たまねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ もやし みかん	474	18.5	19.6	266
15	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん ポークビーンズ キャベツと人参のごま和え 豆腐とオクラの中華スープ もも	牛乳 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉 大豆 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 ごま コーンフレーク	にんじん たまねぎ カットトマト キャベツ オクラ もも	463	19.1	13.7	254
16	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 パイン	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 しいたけ きゅうり ほうれん草 コーン パイン	464	20.0	16.2	274

予 定 献 立 表

2026年9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]
17	木	牛乳 ビスケット	ごはん じゃがいもそぼろ煮 ブロッコリーとコーンのあえもの キャベツと大根のみそ汁 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	ソフトビスケット 精 白米 じゃがいも 上白 糖 油 マヨネーズ ク ラッカー マシュマロ	たまねぎ にんじん ブ ロッコリー コーン キャベツ だいこん み かん	466	17.9	18.3	268
18	金	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き 豆とひじき煮 けんちん汁 なし	牛乳 2色のおはぎ風お にぎり(★) (コアラ組) 2色のおはぎ風ご はん	牛乳 鶏もも 大豆 ひ じき 油揚げ 絹ごし 豆腐 きな粉	小魚せんべい ごま入 り 精白米 上白糖 油 さといも ごま	にんじん だいこん た まねぎ 根深ねぎ なし	477	18.6	16.6	292
19	土	牛乳 クリームサンド 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 ゆかりおにぎり (コアラ組) ゆかりごはん	牛乳 油揚げ 鶏ささみ	ソフトビスケット う どん 上白糖 マヨ ネーズ 精白米	にんじん 根深ねぎ し いたけ キャベツ パナ ナ	467	17.3	13.1	262
20	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
21	月・ 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
22	火・ 祝	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
23	水・ 祝	麦茶 白雪せんべい	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	7
24	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐と野菜のきめ煮 お麩とわかめのみそ汁 パイン	麦茶 フルーツケーキ	牛乳 たら 凍り豆腐 わかめ 冷凍ホイップ	揚げせんべい 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 いたけ パイン みかん もも	471	19.1	12.1	218
25	金	牛乳 小魚せんべい	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 もも	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐	小魚せんべい 精白米 油 パン粉 上白糖 薄 力粉 じゃがいも マ ヨネーズ 小町麩 グラ ニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコ リー もも	480	18.8	20.0	265
26	土	牛乳 ビスケット	三色丼 小松菜の中華風サラダ もやしの中華スープ ミニゼリー	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 豚ひき肉	ソフトビスケット 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 ほうれん草 こまつな キャベツ も やし コーン たまね ぎ グリンピース	474	19.0	16.3	312
27	日	麦茶 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
28	月	牛乳 甘辛せんべい	ミートソースパゲティ ブロッコリ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 豚ひき肉 かつお 節	甘辛せんべい スパ ゲティ 薄力粉 油 精白米	にんじん たまねぎ カットマト ブロッ コリー キャベツ グリ ンピース パナナ	468	20.4	14.0	255
29	火	牛乳 白雪せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの納豆サラダ ほうれん草ともやしのみそ汁 みかん	牛乳 たぬきうどん	牛乳 鶏もも 納豆 か つお節 わかめ	甘辛せんべい 精白米 うどん てんぷら粉	オレンジマーマレー ド キャベツ にんじん ほうれん草 もやし みかん 根深ねぎ	465	18.8	14.3	261
30	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 鶏のから揚げ カミカミサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 なし	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏もも 鶏むね 塩昆布 絹ごし豆腐 油 揚げ	ソフトビスケット 精 白米 片栗粉 薄力粉 油 ごま 上白糖 食パ ン グラニュー糖 マー ガリン	切干しだいこん にん じん きゅうり なし	477	17.2	17.6	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。 ※みそ汁の出汁は煮干し、かつお節を使用しています。								471	19.1	16.3	269

※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。
※(★)は、今月のお楽しみメニューです。

