

予 定 献 立 表

令和8年4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 白雪せんべい	三色丼 キャベツと人参のおかか和え 豆腐と油揚げのみそ汁 もも	麦茶 牛乳プリン 小魚せんべい	牛乳 豚ひき肉 かつお節 絹ごし豆腐 油揚げ ゼラチン	甘辛せんべい 精白米 上白糖 油 小魚せんべい	にんじん ほうれん草 キャベツ もも	465	21.3	15.6	288
2	木	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 スパゲティ-サラダ キャベツと大根のみそ汁 パイン	牛乳 ボンデケーショ	牛乳 鶏もも 皮つき チーズ あおのり	ソフトビスケット 精 白米 パン粉 スパゲッ ティ マヨネーズ じゃがいも 片栗粉	にんじん きゅうり コーン キャベツ だ いこん パイン	466	18.9	18.6	298
3	金	牛乳 小魚せんべい	カレーライス 春雨サラダ 花巻とわかめのすまし汁 なし	牛乳 さくらクッキー (★)	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 小町麴 ホットケーキ粉 マー ガリン	たまねぎ にんじん きゅうり なし いちご ジャム	465	18.5	15.0	269
4	土	牛乳 塩せんべい	ひき肉チャーハン 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	揚げせんべい 精白米 油 上白糖 ごま油 ミ ニゼリー ホットケ- キ粉	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな キャベツ もやし コ- ン グリンピース	473	18.8	15.9	295
5	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
6	月	牛乳 ビスケット	ごはん デミグラスソースハンバーグ コールスロー-サラダ コンスープ なし	牛乳 にゅうめん	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 マヨ ネーズ そうめん	たまねぎ キャベツ に んじん コ-ン なし ほうれん草	477	19.0	17.2	284
7	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 肉じゃが ほうれん草と人参のおかか和え 豆腐となめこのみそ汁 もも	牛乳 お麴ラスク	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 小町麴 グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん グ リンピース ほうれん 草 なめこ もも	469	20.3	16.5	264
8	水	牛乳 白雪せんべい	スープスパゲティ- ささみのカレー-サラダ バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり くコアラ組> ゆかりごはん	牛乳 ウィンナー 鶏 ささみ	甘辛せんべい スパ ゲティ- 油 マヨ ネーズ 精白米	たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 キャベツ にんじん バナナ	466	18.6	16.2	245
9	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 豆腐チャンプル キャベツと人参のごま和え わかめとえのきのみそ汁 パイン	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節 わか め ウィンナー チ- ーズ あおのり	ソフトビスケット 精 白米 ごま油 ごま きょうざの皮	もやし にら にんじん キャベツ えのきたけ パイン たまねぎ	464	19.5	17.4	305
10	金	牛乳 塩せんべい	ごはん のり塩から揚げ 白菜と人参の昆布和え お麴とほうれん草のみそ汁 みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 鶏もも あおの り 塩昆布 きな粉	揚げせんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 小 町麴 ホットケ-キ粉 上白糖	はくさい にんじん ほ うれん草 みかん	468	18.4	17.0	281
11	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん しゅうまい ほうれん草としめじのソテー バナナ	牛乳 わかめおにぎり くコアラ組> わかめごはん	牛乳 油揚げ わかめ	ソフトビスケット う どん 上白糖 マーガ リン 精白米	にんじん 根深ねぎ し いたけ ほうれん草 ぶなしめじ バナナ	466	18.0	16.3	317
12	日	麦茶 白雪せんべい	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		21	0.3	0.0	4
13	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん ボークビーンズ ブロッコリーと人参のごま和え 白菜ともやしのみそ汁 なし	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉 大豆	小魚せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 こ ま コ-ンフレーク	にんじん たまねぎ カットマト ブロッ コリー はくさい もや し なし	466	20.0	14.6	266
14	火	牛乳 白雪せんべい	ごはん タンドリーチキン 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 ジャムサンド	牛乳 鶏もも ヨーグ ルト ツナ 絹ごし豆 腐 わかめ	甘辛せんべい 精白米 食パン	キャベツ きゅうり も やし コ-ン パイン いちごジャム	464	19.0	15.7	265
15	水	牛乳 クリームサンド 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 みかん	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 豚小間肉 竹輪	ソフトビスケット 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- ン みかん	469	21.3	17.3	275
16	木	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おかか和え わかめスープ もも	牛乳 マシュマロサンド くコアラ組> クラッカー	牛乳 豚ひき肉 かつお 節 わかめ	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 マシュマロ	ピーマン たまねぎ に んじん ブロッコリー 根深ねぎ もも	471	18.0	16.8	269
17	金	牛乳 ビスケット	ごはん ささみしそカツ 豆とひじき煮 キャベツとえのきのみそ汁 なし	牛乳 メロンパンクッ キー	牛乳 鶏ささみ 大豆 ひじき 油揚げ	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 ホットケ- キ粉 マーガリン グラ ニュー糖	しそ葉 にんじん キャ ベツ えのきたけ なし	480	19.6	13.8	260

予 定 献 立 表

令和8年4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 甘辛せんべい	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 おかかおにぎり ＜コアラ組＞ おかかごはん	牛乳 わかめ 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	もやし コーン 根深ねぎ きゅうり パナナ	483	19.1	10.6	265
19	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
20	月	牛乳 白雪せんべい	チキンカレーライス 三色ナムル 豆腐の中華スープ パイナップル	牛乳 わかめうどん	牛乳 鶏もも 絹ごし豆腐 わかめ	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま油 うどん	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし グリンピース パイン 根深ねぎ	469	18.6	16.2	265
21	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 ブロッコリーとしらす和え 白菜とコーンのスープ みかん	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ しらす	ソフトビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 ごま油 フライドポテト 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	466	19.1	19.6	282
22	水	牛乳 小魚せんべい	ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐と野菜のきめ煮 お麩とわかめのみそ汁 なし	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 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 ししいたけ なし みかん もも	472	20.5	12.4	233
23	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの納豆サラダ ほうれん草ともやしのみそ汁 もも	牛乳 しらすピザ	牛乳 鶏もも 納豆 かつお節 しらす チーズ	ソフトビスケット 精白米 ぎょうざの皮 マヨネーズ ごま油	キャベツ にんじん ほうれん草 もやし もも 根深ねぎ	470	20.2	17.8	273
24	金	牛乳 塩せんべい	ミートソースパグティ ブロッコリ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	揚げせんべい 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 カットトマト ブロッコリー コーン キャベツ グリンピース パナナ	487	20.7	16.0	259
25	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 春雨スープ ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 かつお節 きな粉	甘辛せんべい 精白米 油 はるさめ ミニゼリー マカロニ 上白糖	たまねぎ にんじん ことまつな コーン グリンピース	474	20.5	13.5	272
26	日	麦茶 小魚せんべい	休日保育	麦茶 ウエハース		小魚せんべい ウエハース		48	1.0	1.7	19
27	月	牛乳 クリームサンド 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 もやしの中華スープ パイナップル	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 あおのり	ソフトビスケット 精白米 上白糖 ごま油 ごま 薄力粉 マヨネーズ	たまねぎ ししいたけ 根深ねぎ ほうれん草 にんじん もやし グリンピース パイナップル キャベツ コーン	483	20.0	17.0	284
28	火	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティのツナサラダ 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 鶏もも ツナ 油 揚げ	小魚せんべい 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	オレンジマーマレード にんじん きゅうり コーン キャベツ なし	485	18.3	18.1	253
29	水・祝	麦茶 ビスケット	休日保育	麦茶 白雪せんべい		ソフトビスケット 甘辛せんべい		47	0.6	1.4	5
30	木	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 きな粉お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 きな粉	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 小町麩 マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー みかん	481	18.9	19.7	256
※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。								472	19.4	16.2	273

※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。

