

# 予 定 献 立 表

令和8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<br>赤群                 | 力や体温となるもの<br>黄群                                    | 体の調子をよくするもの<br>緑群                                           | エネルギー<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] | 脂質<br>[g] | カルシウム<br>[mg] |
|----|-----|------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|------------|-----------|---------------|
| 1  | 金   | 牛乳<br>ビスケット            | カレーライス<br>三色ナムル<br>わかめスープ<br>パイナップル                         | 牛乳<br>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 根菜ねぎ バイナップル                             | 470             | 18.7       | 16.5      | 272           |
| 2  | 土   | 牛乳<br>塩せんべい            | 焼きそば<br>ほうれん草としめじのソテー<br>春雨スープ<br>バナナ                       | 牛乳<br>たまねぎおにぎり(コアラ組)<br>たまねぎごはん | 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<br>白雪せんべい           | 休日保育                                                        | 麦茶<br>ビスケット                     |                                 | 甘せんべいソフト<br>ビスケット                                  |                                                             | 47              | 0.6        | 1.4       | 5             |
| 4  | 月・祝 | 麦茶<br>ウエハース            | 休日保育                                                        | 麦茶<br>甘せんべい                     |                                 | ウエハース 甘せんべい                                        |                                                             | 46              | 0.7        | 1.1       | 7             |
| 5  | 火・祝 | 麦茶<br>小魚せんべい           | 休日保育                                                        | 麦茶<br>ビスケット                     |                                 | 小魚せんべい ソフト<br>ビスケット                                |                                                             | 49              | 0.9        | 2.0       | 17            |
| 6  | 水・祝 | 麦茶<br>クリームサンド<br>ビスケット | 休日保育                                                        | 麦茶<br>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<br>甘せんべい            | ごはん<br>鶏肉のパン粉焼き<br>白菜と人参の昆布和え<br>小松菜ともやしのみそ汁<br>もも          | 牛乳<br>薄焼きピザ                     | 牛乳 鶏もも チーズ<br>あおのり 塩昆布 ウインナー    | 甘せんべい 精白米<br>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<br>たまねぎ                               | 466             | 20.1       | 16.9      | 301           |
| 8  | 金   | 牛乳<br>ビスケット            | ごはん<br>ちくわとウインナーの磯辺揚げ<br>スパゲティサラダ<br>里芋とねぎのみそ汁<br>なし        | 牛乳<br>チヂミ                       | 牛乳 竹輪 ウインナー<br>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<br>さといも 上新粉 上白糖 ごま油 | にんじん きゅうり<br>コーン たまねぎ 根<br>菜ねぎ なし ほうれん<br>草                 | 475             | 15.9       | 16.3      | 240           |
| 9  | 土   | 牛乳<br>小魚せんべい           | ひじきチャーハン<br>ささみのカレーサラダ<br>小松菜と豆腐のスープ<br>ミニゼリー               | 牛乳<br>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<br>ごま油 マヨネーズ<br>ミニゼリー ホット<br>ケーキ粉       | にんじん たまねぎ<br>コーン キャベツ こ<br>まつな                              | 466             | 17.2       | 16.5      | 299           |
| 10 | 日   | 麦茶<br>甘せんべい            | 休日保育                                                        | 麦茶<br>クリームサンド<br>ビスケット          |                                 | 甘せんべいソフト<br>ビスケット                                  |                                                             | 47              | 0.6        | 1.4       | 5             |
| 11 | 月   | 牛乳<br>白雪せんべい           | ごはん<br>肉じゃが<br>キャベツと人参のおかか和え<br>豆腐となめこのみそ汁<br>みかん           | 牛乳<br>わかめうどん                    | 牛乳 豚小間肉 かつお節 絹ごし豆腐 わかめ          | 甘せんべい 精白米<br>じゃがいも 上白糖 油<br>うどん                    | たまねぎ にんじん グ<br>リンピース キャベツ<br>なめこ みかん 根菜ね<br>ぎ               | 463             | 20.2       | 13.7      | 264           |
| 12 | 火   | 牛乳<br>クリームサンド<br>ビスケット | ごはん<br>豆腐チャンプル<br>ブロッコリーとしらす和え<br>ほうれん草と油揚げのみそ汁<br>もも       | 牛乳<br>ポテトフライ                    | 牛乳 木綿豆腐 鶏もも<br>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<br>ポテト 油                     | もやしにら にんじん<br>ブロッコリー ほうれ<br>ん草 もも                           | 465             | 18.4       | 19.2      | 301           |
| 13 | 水   | 牛乳<br>甘せんべい            | ごはん<br>デミグラスソースハンバーグ<br>鮭ポテトサラダ<br>ブロッコリーのコンソメスープ<br>パイナップル | 麦茶<br>コーンフレーク                   | 牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 さけ                | 甘せんべい 精白米<br>油 パン粉 じゃがいも<br>マヨネーズ コーンフ<br>レーク      | たまねぎ にんじん<br>きゅうり ブロッコ<br>リー バイナップル                         | 475             | 19.1       | 16.1      | 237           |
| 14 | 木   | 牛乳<br>塩せんべい            | ごはん<br>チャプチェ<br>ほうれん草と人参のごま和え<br>豆腐の中華スープ<br>なし             | 牛乳<br>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<br>はるさめ 上白糖 ごま<br>油 ごま ホットケー<br>キ粉      | ピーマン たまねぎ に<br>んじん ほうれん草<br>もやし グリンピース<br>なし                | 471             | 19.2       | 16.5      | 291           |
| 15 | 金   | 牛乳<br>ビスケット            | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>カミミサラダ<br>お麩とわかめのみそ汁<br>パイナップル             | 牛乳<br>マシュマロサンド(コアラ組)<br>クラッカー   | 牛乳 鶏もも 鶏むね<br>塩昆布 わかめ           | ソフトビスケット 精白米 片栗粉 薄力粉<br>油 小町麩 ごまク<br>ラッカー マシュマロ    | 切り干しだいごん に<br>んじん きゅうり パ<br>イナップル                           | 473             | 16.8       | 17.7      | 267           |
| 16 | 土   | 牛乳<br>白雪せんべい           | ビビンバ丼<br>ブロッコリーとひじきの炒めもの<br>小松菜とコーンのスープ<br>ミニゼリー            | 牛乳<br>マカロニきな粉                   | 牛乳 豚ひき肉 ひじき<br>きな粉              | 甘せんべい 精白米<br>上白糖 油 ごま油 ご<br>ま ミニゼリー マカロ<br>ニ       | にんじん もやし ほう<br>れん草 ブロッコリー<br>こまつな コーン                       | 468             | 19.7       | 15.0      | 281           |
| 17 | 日   | 麦茶<br>甘せんべい            | 休日保育                                                        | 麦茶<br>ウエハース                     |                                 | 甘せんべい ウエ<br>ハース                                    |                                                             | 46              | 0.7        | 1.1       | 5             |
| 18 | 月   | 牛乳<br>塩せんべい            | クリームスパゲティ<br>ブロッコリーと人参のゆかり和え<br>キャベツと玉ねぎのスープ<br>バナナ         | 牛乳<br>おかかおにぎり(コアラ組)<br>おかかごはん   | 牛乳 鶏むね かつお節                     | 揚げせんべい スパ<br>ゲティ 油 精白米                             | たまねぎ ぶなしめじ<br>ほうれん草 ブロッコ<br>リー にんじん キャベ<br>ツ グリンピース パ<br>ナナ | 474             | 22.1       | 16.1      | 290           |

# 予 定 献 立 表

令和8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<br>赤群                      | 力や体温となるもの<br>黄群                                             | 体の調子をよくするもの<br>緑群                                  | エネルギー<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] | 脂質<br>[g] | カルシウム<br>[mg] |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|------------|-----------|---------------|
| 19                                                                                      | 火  | 牛乳<br>クリームサンド<br>ビスケット | ごはん<br>厚揚げと野菜のみそ炒め<br>ほうれん草と人参のおかか和え<br>もやしの中華スープ<br>もも  | 牛乳<br>お麩ラスク                       | 牛乳 豚ひき肉 生揚げ<br>かつお節                  | ソフトビスケット 精<br>白米 上白糖 片栗粉<br>小町麴 グラニュー糖<br>マーガリン             | キャベツ にんじん た<br>まねぎ ほうれん草<br>もやし グリンピース<br>もも       | 464             | 18.9       | 18.8      | 277           |
| 20                                                                                      | 水  | 牛乳<br>甘辛せんべい           | 中華丼<br>ちくわときゅうりのあえもの<br>ほうれん草とコーンのスープ<br>みかん             | 牛乳<br>小魚せんべい<br>ミニゼリー             | 牛乳 豚小間肉 竹輪                           | 甘辛せんべい 精白米<br>上白糖 片栗粉 油 マ<br>ヨネーズ 小魚せんべ<br>い ミニゼリー          | はくさい にんじん た<br>まねぎ しいたけ きゅ<br>うり ほうれん草 コー<br>ン みかん | 464             | 20.2       | 17.0      | 274           |
| 21                                                                                      | 木  | 牛乳<br>ビスケット            | ごはん<br>ボークビーンズ<br>ブロッコリーと人参のごま和え<br>キャベツともやしのみそ汁<br>なし   | 牛乳<br>カレーチースト<br>ースト              | 牛乳 豚小間肉 大豆<br>チーズ                    | ソフトビスケット 精<br>白米 上白糖 薄力粉<br>油 ごま 食パン マヨ<br>ネーズ              | にんじん たまねぎ<br>カットマト ブロッ<br>コリー キャベツ もやし<br>なし       | 475             | 20.0       | 17.3      | 272           |
| 22                                                                                      | 金  | 牛乳<br>小魚せんべい           | ごはん<br>ひじき入り鶏つくね<br>コールスローサラダ<br>わかめとえのきのみそ汁<br>パイナップル   | 牛乳<br>ボンデケーショ<br>ー                | 牛乳 鶏ひき肉 絹ごし<br>豆腐 ひじき わかめ<br>チーズ     | 小魚せんべい 精白米<br>片栗粉 上白糖 マヨ<br>ネーズ じゃがいも                       | たまねぎ キャベツ に<br>んじん えのきたけ パ<br>イナップル                | 463             | 20.1       | 16.7      | 316           |
| 23                                                                                      | 土  | 牛乳<br>クリームサンド<br>ビスケット | しょうゆラーメン<br>しゅうまい<br>ささみときゅうりのあえもの<br>バナナ                | 牛乳<br>昆布おにぎり<br>(コアラ組)<br>昆布ごはん   | 牛乳 わかめ 鶏ささみ<br>塩昆布                   | ソフトビスケット 中<br>華めん ごま油 ごま<br>上白糖 精白米                         | もやし コーン 根深ね<br>ぎ きゅうり パナナ                          | 475             | 19.2       | 11.9      | 271           |
| 24                                                                                      | 日  | 麦茶<br>ビスケット            | 休日保育                                                     |                                   | 麦茶<br>小魚せんべい                         |                                                             | ソフトビスケット 小<br>魚せんべい                                | 49              | 0.9        | 2.0       | 17            |
| 25                                                                                      | 月  | 牛乳<br>白雪せんべい           | チキンカレーライス<br>春雨サラダ<br>白菜とコーンのスープ<br>もも                   | 牛乳<br>彩りそうめん                      | 牛乳 鶏もも 皮つき                           | 甘辛せんべい 精白米<br>じゃがいも 油 はるさ<br>め ごま油 そうめん                     | たまねぎ にんじん<br>きゅうり はくさい<br>コーン もも ほうれん<br>草         | 488             | 18.9       | 15.9      | 256           |
| 26                                                                                      | 火  | 牛乳<br>塩せんべい            | ごはん<br>じゃがいものそぼろ煮<br>白菜と人参のおかか和え<br>キャベツと油揚げのみそ汁<br>なし   | 牛乳<br>シュガートースト                    | 牛乳 豚ひき肉 かつお<br>節 油揚げ                 | 揚げせんべい 精白米<br>じゃがいも 上白糖 油<br>食パン グラニュー糖<br>マーガリン            | たまねぎ にんじん は<br>くさい キャベツ なし                         | 472             | 18.3       | 17.0      | 253           |
| 27                                                                                      | 水  | 牛乳<br>ビスケット            | ごはん<br>白身魚のフライ<br>高野豆腐と野菜の含め煮<br>お麩とわかめのみそ汁<br>ミニゼリー     | 麦茶<br>お誕生日ケーキ                     | 牛乳 タラ 凍り豆腐<br>わかめ 生クリーム              | ソフトビスケット 精<br>白米 薄力粉 パン粉<br>油 上白糖 小町麴 ミ<br>ニゼリー ホットケー<br>キ粉 | にんじん だいこん し<br>いたけ みかん もも                          | 463             | 19.0       | 12.4      | 210           |
| 28                                                                                      | 木  | 牛乳<br>甘辛せんべい           | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>キャベツの納豆サラダ<br>人参ともやしのみそ汁<br>パイナップル | 牛乳<br>しらすピザ                       | 牛乳 鶏もも 納豆 か<br>つお節 しらす チーズ           | 甘辛せんべい 精白米<br>ぎょうざの皮 マヨ<br>ネーズ ごま油                          | オレンジマーマレー<br>ード キャベツ にんじん<br>もやし パイン 根深ね<br>ぎ      | 463             | 19.7       | 16.0      | 272           |
| 29                                                                                      | 金  | 牛乳<br>ビスケット            | ミートソースパゲティ<br>ー<br>ブロッコリーのツナサラダ<br>小松菜と玉ねぎのスープ<br>バナナ    | 牛乳<br>ゆかりおにぎり<br>(コアラ組)<br>ゆかりごはん | 牛乳 豚ひき肉 ツナ                           | ソフトビスケット ス<br>パゲッティ 薄力粉<br>油 精白米                            | にんじん たまねぎ<br>カットマト ブロッ<br>コリー ごまつな グリ<br>ンピース パナナ  | 477             | 20.6       | 15.7      | 269           |
| 30                                                                                      | 土  | 牛乳<br>小魚せんべい           | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>小松菜と人参のおかか和え<br>豆腐と油揚げのみそ汁<br>ミニゼリー  | 牛乳<br>ココアパンケーキ                    | 牛乳 豚小間肉 かつ<br>お節 絹ごし豆腐 油揚<br>げ 生クリーム | 小魚せんべい 精白米<br>油 ミニゼリー ホット<br>ケーキ粉                           | たまねぎ にんじん こ<br>まつな                                 | 469             | 20.0       | 15.8      | 328           |
| 31                                                                                      | 日  | 麦茶<br>塩せんべい            | 休日保育                                                     |                                   | 麦茶<br>ウエハース                          |                                                             | 揚げせんべい ウエ<br>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。<br>※みそ汁の出汁は煮干し、かつお節を使用しています。 |    |                        |                                                          |                                   |                                      |                                                             |                                                    | 470             | 19.3       | 16.1      | 275           |

※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。

