

# 予 定 献 立 表

令和8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<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                                 | 1人分<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] | 脂質<br>[g] | カルシウム<br>[mg] |
|----|----|------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------|------------|-----------|---------------|
| 1  | 火  | 牛乳<br>小魚せんべい           | ごはん<br>チャプチェ<br>ほうれん草と人参のごま和え<br>オクラのスープ<br>みかん             | 牛乳<br>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<br>はるさめ 上白糖 ごま油<br>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<br>オクラ もやし みかん               | 469           | 17.8       | 17.2      | 271           |
| 2  | 水  | 牛乳<br>クリームサンド<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>パイン                            | 牛乳<br>きな粉蒸しパン                               | 牛乳 豚小間肉 わかめ<br>きな粉                    | ソフトビスケット 精白米<br>じゃがいも 油<br>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<br>白雪せんべい           | ごはん<br>厚揚げの野菜あんかけ<br>ブロッコリーと人参のおかか和え<br>お麩とほうれん草のみそ汁<br>なし  | 牛乳<br>わかめうどん                                | 牛乳 豚ひき肉 生揚げ<br>かつお節 わかめ               | 甘辛せんべい 精白米<br>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<br>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<br>塩せんべい            | ごはん<br>ささみそカツ<br>スパゲティ-サラダ<br>里芋とねぎのみそ汁<br>もも               | 牛乳<br>マシュマロコーン<br>フレーク<br>(コアラ組)<br>コーンフレーク | 牛乳 鶏ささみ                               | 揚げせんべい 精白米<br>上白糖 薄力粉 パン粉 油<br>スパゲティ マヨネーズ さといも<br>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<br>コーン たまねぎ 根深ねぎ もも                 | 475           | 19.4       | 14.2      | 235           |
| 5  | 土  | 牛乳<br>ビスケット            | 冷やしそうめん<br>わかめおにぎり<br>(コアラ組はわかめごはん)<br>ささみときゅうりのあえもの<br>バナナ | 牛乳<br>ぼてまるくん                                | 牛乳 わかめ 鶏ささみ<br>チーズ                    | ソフトビスケット そうめん 精白米<br>ごま 上白糖 ごま油 じゃがいも                                  | にんじん きゅうり<br>コーン パナナ                              | 472           | 18.5       | 15.2      | 290           |
| 6  | 日  | 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            |
| 7  | 月  | 牛乳<br>甘辛せんべい           | ごはん<br>タンドリーチキン<br>ブロッコリーと人参のごま和え<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>みかん      | 牛乳<br>しらすピザ                                 | 牛乳 鶏もも ヨーグル<br>ト 絹ごし豆腐 わかめ<br>しらす チーズ | 甘辛せんべい 精白米<br>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<br>みかん 根深ねぎ                           | 464           | 21.0       | 17.1      | 290           |
| 8  | 火  | 牛乳<br>クリームサンド<br>ビスケット | ごはん<br>肉じゃが<br>白菜と人参の昆布和え<br>ほうれん草と油揚げのみそ汁<br>もも            | 牛乳<br>きな粉お麩ラスク                              | 牛乳 豚小間肉 塩昆<br>布 油揚げ きな粉               | ソフトビスケット 精白米<br>じゃがいも 上白糖 油 小町麩 マーガ<br>リン                              | たまねぎ にんじん グ<br>リンピース はくさい<br>ほうれん草 もも             | 475           | 19.7       | 18.4      | 256           |
| 9  | 水  | 牛乳<br>小魚せんべい           | ごはん<br>ひじきの和風ハンバーグ<br>春雨サラダ<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁<br>パイン         | 牛乳<br>ジャムサンド                                | 牛乳 豚ひき肉 ひじき<br>絹ごし豆腐 わかめ              | 小魚せんべい 精白米<br>油 上白糖 片栗粉 はるさめ<br>ごま油 じゃがいも 食パン                          | たまねぎ にんじん<br>きゅうり パイン いちご<br>ジャム                  | 472           | 18.8       | 15.6      | 261           |
| 10 | 木  | 牛乳<br>白雪せんべい           | ごはん<br>のり塩から揚げ<br>コールスロー-サラダ<br>わかめとえのきのみそ汁<br>なし           | 牛乳<br>彩りそうめん                                | 牛乳 鶏もも あおの<br>り わかめ                   | 甘辛せんべい 精白米<br>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<br>のきたけ なし ほうれ<br>ん草 コーン              | 478           | 18.2       | 15.8      | 252           |
| 11 | 金  | 牛乳<br>ビスケット            | スープスパゲティ-<br>ブロッコリーのツナサラダ<br>バナナ                            | 牛乳<br>たぬきおにぎり<br>(コアラ組)<br>たぬきごはん           | 牛乳 ウインナー ツ<br>ナ 塩昆布                   | ソフトビスケット ス<br>パゲティ 油 精白米<br>てんぷら粉                                      | 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 パナナ           | 467           | 18.6       | 20.0      | 258           |
| 12 | 土  | 牛乳<br>塩せんべい            | 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>春雨スープ<br>ミニゼリー          | 牛乳<br>フルーチェ                                 | 牛乳 豚小間肉 かつ<br>お節                      | 揚げせんべい 精白米<br>油 はるさめ ミニゼ<br>リー                                         | たまねぎ にんじん こ<br>まつな コーン グリ<br>ンピース いちごジャ<br>ム      | 464           | 21.2       | 17.3      | 331           |
| 13 | 日  | 麦茶<br>ウエハース            | 休日保育                                                        |                                             | 麦茶<br>白雪せんべい                          |                                                                        | ウエハース 甘辛せん<br>べい                                  | 46            | 0.7        | 1.1       | 7             |
| 14 | 月  | 牛乳<br>クリームサンド<br>ビスケット | ごはん<br>豆腐入りチキンナゲット<br>ほうれん草と人参のおかか和え<br>キャベツともやしのみそ汁<br>みかん | 牛乳<br>ポテトフライ                                | 牛乳 鶏ひき肉 絹ごし<br>豆腐 かつお節                | ソフトビスケット 精白米<br>薄力粉 油 フライ<br>ドポテト                                      | たまねぎ ほうれん草<br>にんじん キャベツ も<br>やし みかん               | 474           | 18.5       | 19.6      | 266           |
| 15 | 火  | 牛乳<br>甘辛せんべい           | ごはん<br>ボークビーンズ<br>キャベツと人参のごま和え<br>豆腐とオクラの中華スープ<br>もも        | 牛乳<br>コーンフレーク                               | 牛乳 豚小間肉 大豆<br>絹ごし豆腐                   | 甘辛せんべい 精白米<br>上白糖 薄力粉 油 ご<br>ま コーンフレーク                                 | にんじん たまねぎ<br>カットトマト キャベ<br>ツ オクラ もも               | 463           | 19.1       | 13.7      | 254           |
| 16 | 水  | 牛乳<br>白雪せんべい           | 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>パイン                | 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<br>ゅうり ほうれん草<br>コーン パイン | 464           | 20.0       | 16.2      | 274           |

# 予 定 献 立 表

令和8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<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] |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|------------|-----------|---------------|
| 17                                                                              | 木       | 牛乳<br>ビスケット            | ごはん<br>じゃがいもそぼろ煮<br>ブロッコリーとコーンのあえもの<br>キャベツと大根のみそ汁<br>みかん | 牛乳<br>マシュマロサンド<br>(コアラ組)<br>クラッカー                    | 牛乳 豚ひき肉                             | ソフトビスケット 精<br>白米 じゃがいも 上白<br>糖 油 マヨネーズ ク<br>ラッカー マシュマロ               | たまねぎ にんじん ブ<br>ロッコリー コーン<br>キャベツ だいこん み<br>かん       | 466             | 17.9       | 18.3      | 268           |
| 18                                                                              | 金       | 牛乳<br>小魚せんべい           | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>豆とひじき煮<br>けんちん汁<br>なし                   | 牛乳<br>2色のおはぎ風お<br>にぎり(★)<br>(コアラ組)<br>2色のおはぎ風ご<br>はん | 牛乳 鶏もも 大豆 ひ<br>じき 油揚げ 絹ごし<br>豆腐 きな粉 | 小魚せんべい ごま入<br>り 精白米 上白糖 油<br>さといも ごま                                 | にんじん だいこん た<br>まねぎ 根深ねぎ なし                          | 477             | 18.6       | 16.6      | 292           |
| 19                                                                              | 土       | 牛乳<br>クリームサンド<br>ビスケット | きつねうどん<br>しゅうまい<br>ささみのカレーサラダ<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 油揚げ 鶏ささみ                         | ソフトビスケット う<br>どん 上白糖 マヨ<br>ネーズ 精白米                                   | にんじん 根深ねぎ し<br>いたけ キャベツ パナ<br>ナ                     | 467             | 17.3       | 13.1      | 262           |
| 20                                                                              | 日       | 麦茶<br>塩せんべい            | 休日保育                                                      | 麦茶<br>クリームサンドビ<br>スケット                               |                                     | 揚げせんべい ソフト<br>ビスケット                                                  |                                                     | 51              | 0.6        | 2.3       | 5             |
| 21                                                                              | 月・<br>祝 | 麦茶<br>甘辛せんべい           | 休日保育                                                      | 麦茶<br>ビスケット                                          |                                     | 甘辛せんべい ソフト<br>ビスケット                                                  |                                                     | 47              | 0.6        | 1.4       | 5             |
| 22                                                                              | 火・<br>祝 | 麦茶<br>クリームサンド<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            |
| 23                                                                              | 水・<br>祝 | 麦茶<br>白雪せんべい           | 休日保育                                                      | 麦茶<br>ウエハース                                          |                                     | 甘辛せんべい ウエ<br>ハース                                                     |                                                     | 46              | 0.7        | 1.1       | 7             |
| 24                                                                              | 木       | 牛乳<br>塩せんべい            | ごはん<br>白身魚のフライ<br>高野豆腐と野菜のきめ煮<br>お鮎とわかめのみそ汁<br>パイン        | 麦茶<br>フルーツケーキ                                        | 牛乳 たら 凍り豆腐<br>わかめ 冷凍ホイップ            | 揚げせんべい 精白米<br>薄力粉 パン粉 油 上<br>白糖 小町麴 ホット<br>ケーキ粉                      | にんじん だいこん し<br>いたけ パイン みかん<br>もも                    | 471             | 19.1       | 12.1      | 218           |
| 25                                                                              | 金       | 牛乳<br>小魚せんべい           | ごはん<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>ブロッコリーのコンソメスープ<br>もも            | 牛乳<br>お麴ラスク                                          | 牛乳 豚ひき肉 絹ごし<br>豆腐                   | 小魚せんべい 精白米<br>油 パン粉 上白糖 薄<br>力粉 じゃがいも マ<br>ヨネーズ 小町麴 グラ<br>ニュー糖 マーガリン | たまねぎ にんじん<br>きゅうり ブロッコ<br>リー もも                     | 480             | 18.8       | 20.0      | 265           |
| 26                                                                              | 土       | 牛乳<br>ビスケット            | 三色丼<br>小松菜の中華風サラダ<br>もやしの中華スープ<br>ミニゼリー                   | 牛乳<br>ココアパンケーキ                                       | 牛乳 豚ひき肉                             | ソフトビスケット 精<br>白米 上白糖 油 ごま<br>油 ミニゼリー ホット<br>ケーキ粉                     | にんじん ほうれん草<br>こまつな キャベツ も<br>やし コーン たまね<br>ぎ グリンピース | 474             | 19.0       | 16.3      | 312           |
| 27                                                                              | 日       | 麦茶<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<br>げせんべい                                                  |                                                     | 51              | 0.6        | 2.3       | 5             |
| 28                                                                              | 月       | 牛乳<br>甘辛せんべい           | ミートソースパゲティ<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<br>(コアラ組)<br>おかかごはん                    | 牛乳 豚ひき肉 かつお<br>節                    | 甘辛せんべい スパ<br>ゲティ 薄力粉 油<br>精白米                                        | 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 グリ<br>ンピース パナナ   | 468             | 20.4       | 14.0      | 255           |
| 29                                                                              | 火       | 牛乳<br>白雪せんべい           | 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>ほうれん草ともやしのみそ汁<br>みかん  | 牛乳<br>たぬきうどん                                         | 牛乳 鶏もも 納豆 か<br>つお節 わかめ              | 甘辛せんべい 精白米<br>うどん てんぷら粉                                              | オレンジマーマレー<br>ド キャベツ にんじん<br>ほうれん草 もやし<br>みかん 根深ねぎ   | 465             | 18.8       | 14.3      | 261           |
| 30                                                                              | 水       | 牛乳<br>クリームサンド<br>ビスケット | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>カミカミサラダ<br>豆腐と油揚げのみそ汁<br>なし              | 牛乳<br>シュガートースト                                       | 牛乳 鶏もも 鶏むね<br>塩昆布 絹ごし豆腐 油<br>揚げ     | ソフトビスケット 精<br>白米 片栗粉 薄力粉<br>油 ごま 上白糖 食パ<br>ン グラニュー糖 マー<br>ガリン        | 切干しだいこん にん<br>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。<br>※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。

