

予 定 献 立 表

令和8年8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	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	土	牛乳 白雪せんべい	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 たぬきおにぎり (コアラ組) たぬきごはん	牛乳 わかめ 鶏ささみ 塩昆布	甘辛せんべい 中華めん ごま油 ごま 上白糖 精白米 てんぷら粉	もやし コーン 根深ねぎ きゅうり パナナ	472	20.4	10.5	272
2	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
3	月	牛乳 ビスケット	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 フルーチェ	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 豚小間肉	ソフトビスケット 精 白米 じゃがいも 油 ごま油 ホットケーキ ミックス	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 いちごジャム	479	16.6	15.9	333
4	火	牛乳 小魚せんべい	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 わかめとえのきのみそ汁 もも	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 生揚げ かつお節 わかめ	小魚せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 小 町麩 グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん ほう れん草 しいたけ プ ロッコリー えのきた け もも	472	20.4	18.3	278
5	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き スパゲティのツナサラダ お麩とほうれん草のみそ汁 みかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏もも ツナ	甘辛せんべい 精白米 スパゲティ マヨ ネーズ 小町麩 食パン	にんじん きゅうり コーン ほうれん草 みかん いちごジャム	472	18.6	16.2	242
6	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 肉じゃが ほうれん草と人参のごま和え 豆腐となめこのみそ汁 なし	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚小間肉 絹ご し豆腐 わかめ しらす チーズ	ソフトビスケット 精 白米 じゃがいも 上白糖 油 ごま ぎょうざ の皮 マヨネーズ ごま 油	たまねぎ にんじん グ リンピース ほうれん 草 なめこ なし 根深 ねぎ	472	20.9	16.3	286
7	金	牛乳 塩せんべい	ごはん ひじきハンバーグ コールスローサラダ 白菜ともやしのみそ汁 パイナップル	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐 ひじき ゼラチン	揚げせんべい 精白米 片栗粉 上白糖 マヨ ネーズ	たまねぎ キャベツ に んじん はくさい もや し パイナップル ぶどう	469	20.9	16.9	314
8	土	牛乳 ビスケット	ひき肉チャーハン 小松菜と人参のおかか和え 豆腐の中華スープ ミニゼリー	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚ひき肉 かつお 節 絹ごし豆腐	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 ビーマン こまつな も やし グリンピース	476	19.8	18.0	348
9	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
10	月	牛乳 白雪せんべい	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 わかめおにぎり (コアラ組) わかめごはん	牛乳 ウィンナー ツ ナ わかめ	甘辛せんべい スパ ゲティ 油 精白米	たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 ブロッコ リー にんじん パナナ	479	18.8	18.7	252
11	火・祝	麦茶 塩せんべい	休日保育	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
12	水	牛乳 小魚せんべい	マーボー豆腐丼 白菜と人参の昆布和え オクラのスープ もも	牛乳 クラッカー	牛乳 豚ひき肉 木綿豆 腐 塩昆布	小魚せんべい 精白米 上白糖 ごま油 クラッ カー	たまねぎ しいたけ 根 深ねぎ はくさい にん じん オクラ もやし もも	470	19.5	19.5	282
13	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん チャブチェ キャベツと人参のごま和え ほうれん草とコーンのスープ みかん	牛乳 コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉	ソフトビスケット 精 白米 はるさめ 上白糖 ごま油 ごま コーンフ レーク	ビーマン たまねぎ に んじん キャベツ ほう れん草 コーン みか ん	473	17.6	17.4	251
14	金	牛乳 塩せんべい	ごはん ちくわとウィンナーの磯辺揚げ 豆とひじき煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 冷やしわかめうどん	牛乳 竹輪 ウィンナー あおのり 大豆 ひじき 油揚げ わかめ	揚げせんべい 精白米 薄力粉 油 上白糖 じゃがいも ミニゼ リー うどん	にんじん たまねぎ 根 深ねぎ	468	17.4	15.3	262
15	土	牛乳 甘辛せんべい	冷やしそうめん おかかおにぎり (コアラ組は、おかかごはん) ほうれん草としめじのソテー バナナ	牛乳 ぼてまるくん	牛乳 かつお節 チーズ ウィンナー	甘辛せんべい そうめ ん 精白米 マーガリン じゃがいも	にんじん きゅうり コーン ほうれん草 ぶなしめじ パナナ	473	17.6	14.0	298
16	日	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
17	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 キャベツと油揚げのみそ汁 なし	牛乳 ビスケット	牛乳 豚小間肉 大豆 油揚げ	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 薄力粉 油 ごま 小魚せんべ い	にんじん たまねぎ カットトマト ブロッ コリー キャベツ なし	476	20.0	17.5	273

予 定 献 立 表

令和8年8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	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
18	火	牛乳 白雪せんべい	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツの納豆サラダ 豆腐とオクラの中華スープ パイン	牛乳 クラッカー	牛乳 鶏もも チーズ あおのり 納豆 かつお節 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 精白米 パン粉 クラッカー	キャベツ にんじん オクラ パイン	475	20.6	19.7	345
19	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 もも	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 ししいたけ きゅうり ほうれん草 コーン もも	469	20.6	18.2	328
20	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 豆腐チャンプル ブロッコリーと人参のゆかり和え キャベツと大根のみそ汁 なし	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節 きな粉	揚げせんべい 精白米 ごま油 ホットケーキ粉 上白糖	もやしにら にんじん ブロッコリー キャベツ だいこん なし	468	20.0	16.6	320
21	金	牛乳 甘辛せんべい	もろこしごはん (★) フランクフルト カミカミサラダ スマイルポテト わかめスープ 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 フランクフルト 塩昆布 わかめ	甘辛せんべい 精白米 マーガリン ごま 上白糖 フライドポテト 油 マシュマロ コーンフレーク	コーン 根深ねぎ 切干しだいこん にんじん きゅうり たまねぎ みかん	471	15.5	19.1	310
22	土	牛乳 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 昆布おにぎり (コアラ組) 昆布ごはん	牛乳 油揚げ 鶏ささみ 塩昆布	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 ししいたけ キャベツ パナナ	467	19.1	13.7	320
23	日	麦茶 甘辛せんべい	夏祭り	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	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん デミグラスソースハンバーグ 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 ビスケット	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	小魚せんべい 精白米 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ ソフトビスケット	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー みかん	471	18.3	16.4	268
25	火	牛乳 白雪せんべい	ごはん タンドリーチキン 春雨サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 パイン	牛乳 きな粉お麴ラスク	牛乳 鶏もも ヨーグルト 絹ごし豆腐 油揚げ きな粉	甘辛せんべい 精白米 はるさめ ごま油 小町麴 上白糖 マーガリン	にんじん きゅうり パイン	473	19.7	19.0	259
26	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐と野菜の含め煮 お麴とわかめのみそ汁 ミニゼリー	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	ソフトビスケット 精白米 薄力粉 パン粉 油 上白糖 小町麴 ミニゼリー ホットケーキ粉	にんじん だいこん ししいたけ みかん もも	471	19.5	12.7	221
27	木	牛乳 塩せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツと人参の昆布和え ほうれん草と油揚げのみそ汁 なし	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 塩昆布 油揚げ	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 クラッカー マシュマロ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 なし	469	18.3	17.4	269
28	金	牛乳 ビスケット	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 ゆかりおにぎり (コアラ組) ゆかりごはん	牛乳 豚ひき肉	ソフトビスケット 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 カットマト ブロッコリー コーン キャベツ グリンピース パナナ	469	20.1	16.5	256
29	土	牛乳 白雪せんべい	ビビンバ丼 小松菜の中華風サラダ 白菜とコーンのスープ ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚ひき肉 きな粉	甘辛せんべい 精白米 上白糖 油 ごま油 ミニゼリー マカロニ	にんじん もやし ほうれん草 冷凍 ごまつな キャベツ スイートコーン 冷凍 カーネルはくさい	472	20.1	16.3	279
30	日	麦茶 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
31	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 鶏のから揚げ 白菜と人参のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 もも	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏もも 鶏むね かつお節 絹ごし豆腐 わかめ	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 食パン グラニュー糖 マーガリン	はくさい にんじん もも	479	18.5	17.4	257
※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	19.2	16.7	285

※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。

