

予 定 献 立 表

令和 8年10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	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 豆腐チャンプル キャベツとしらす和え 白菜ともやしのみそ汁 もも	牛乳 のり塩ポテトフライ	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節 しらす あおのり	揚げせんべい 精白米 ごま油 上白糖 フライドポテト 油	もやしにら にんじん キャベツ はくさい もも	465	17.9	18.6	300
2	金	牛乳 ビスケット	きのこカレーライス 春雨サラダ わかめスープ パイナップル	牛乳 チヂミ	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 はるさめ ごま油 ごま 薄力粉 上新粉 上白糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ きゅうり 根菜ねぎ パイナップル ほうれん草 コーン	477	19.8	15.4	253
3	土	牛乳 小魚せんべい	ちゃんぽん麺 しゅうまい ほうれん草としめじのソテー バナナ	牛乳 たぬきおにぎり (コアラ組) たぬきごはん	牛乳 豚小間肉 塩昆布	小魚せんべい 中華めん ごま油 マーガリン 精白米 てんぷら粉	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 ぶなしめじ バナナ	476	22.2	15.6	301
4	日	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
5	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん ひじき入り鶏つくね マカロニサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 みかん	牛乳 彩りそうめん	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ひじき わかめ	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 上白糖 マカロニ マヨネーズ じゃがいも そうめん	たまねぎ にんじん きゅうり コーン 冷凍 みかん ほうれん草	471	19.4	13.5	253
6	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 なし	牛乳 クラッカー	牛乳 豚小間肉 塩昆布 油揚げ	ソフトビスケット 精白米 じゃがいも 上白糖 油 クラッカー	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい ほうれん草 なし	477	18.4	17.7	278
7	水	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 お鮎とほうれん草のみそ汁 パイナップル	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 鶏もも あおのり きな粉	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 マヨネーズ 小町巻 上白糖 マーガリン	キャベツ にんじん ほうれん草 パイナップル	473	17.4	19.2	251
8	木	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 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 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 マシュマロ コーンフレーク マーガリン	たまねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ ブロッコリー えのき だけ もも	475	19.2	17.2	274
9	金	牛乳 ビスケット	クリームスバグティ ほうれん草と人参のごま和え キャベツと玉ねぎのスープ バナナ	牛乳 わかめおにぎり (コアラ組) わかめごはん	牛乳 鶏むね わかめ	ソフトビスケット スバグティ 油 ごま 上白糖 精白米	たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 にんじん キャベツ グリーン ピース バナナ	471	21.9	16.6	301
10	土	牛乳 塩せんべい	ビビンバ丼 ブロッコリーとひじきの炒めもの 小松菜とコーンのスープ ミニゼリー	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚ひき肉 ひじき	揚げせんべい 精白米 上白糖 油 ごま油 ごま ミニゼリー ホット ケーキ粉	にんじん もやし ほうれん草 ブロッコリー ごまつな コーン	468	19.4	16.9	301
11	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
12	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
13	火	牛乳 白雪せんべい	ごはん チャプチェ 三色ナムル 豆腐と油揚げのみそ汁 なし	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 油揚げ しらす チーズ	甘辛せんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま油 ぎょうざの皮 マヨネーズ	ピーマン たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし なし 根菜ねぎ	471	19.9	15.8	282
14	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん ボークビーンズ ブロッコリーのツナサラダ キャベツともやしのみそ汁 みかん	牛乳 わかめうどん	牛乳 豚小間肉 大豆 ツナ わかめ	ソフトビスケット 精白米 上白糖 薄力粉 油 うどん	にんじん たまねぎ カットトマト ブロッコリー キャベツ もやし みかん 根菜ねぎ	470	20.2	15.2	262
15	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん タンダーチキン キャベツと人参のゆかり和え 豆腐の中華スープ パイナップル	牛乳 マシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 鶏もも ヨーグルト 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 精白米 クラッカー マシュマロ	キャベツ にんじん もやし グリーン ピース パイナップル	471	17.7	17.5	279
16	金	牛乳 小魚せんべい	ごはん ちくわとウィンナーの磯辺揚げ スバグティサラダ 里芋とねぎのみそ汁 もも	牛乳 ジャムサンド	牛乳 竹輪 ウインナー あおのり	小魚せんべい 精白米 薄力粉 油 スバグティ マヨネーズ さといも 食パン	にんじん きゅうり コーン たまねぎ 根菜 ねぎ キャベツ にんじん バナナ	479	16.3	16.0	251
17	土	牛乳 ビスケット	しょうゆラーメン しゅうまい ささみのカレーサラダ 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	ソフトビスケット 中華めん ごま油 マヨネーズ 精白米	もやし コーン 根菜 ねぎ キャベツ にんじん バナナ	474	18.8	12.0	254

予 定 献 立 表

令和 8年10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	日	麦茶 ウエハース	休日保育	麦茶 塩せんべい		ウエハース 揚げせんべい		50	0.7	2.0	7
19	月	ヤクルト 甘辛せんべい	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツの納豆サラダ けんちん汁 なし	牛乳 コーンフレーク	牛乳 乳酸菌飲料 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 さといも コーンフレーク	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ 根菜ねぎ なし	471	19.3	15.7	269
20	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参のおかか和え キャベツと大根のみそ汁 もも	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 かつお節	ソフトビスケット 精白米 じゃがいも 上白糖 油 小町麩 グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ だいこん もも	472	19.0	18.5	253
21	水	牛乳 塩せんべい	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	揚げせんべい 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	467	20.2	17.6	274
22	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏のから揚げ カミカミサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 シュガートースト	鶏もも 鶏むね 塩昆布 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	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	切干しいたけ にんじん きゅうり みかん	475	15.2	12.7	194
23	金	牛乳 白雪せんべい	ごはん きのこの煮込みハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーのコンソメスープ なし	牛乳 きな粉蒸しパン	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 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉 上白糖	たまねぎ ぶなしめじ にんじん きゅうり ブロッコリー なし	476	18.9	16.9	283
24	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ひじきチャーハン 小松菜の中華風サラダ 春雨スープ ミニゼリー	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 ひじき	ソフトビスケット 精白米 ごま油 上白糖 はるさめ ミニゼリー ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ コーン ごま油 キャベツ もやし グリンピース	477	15.7	15.9	306
25	日	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
26	月	牛乳 小魚せんべい	ミートソースパグティ ブロッコリーと人参のごま和え もやし中華スープ 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	小魚せんべい ごま入り スパゲッティ 薄力粉 油 ごま 精白米	にんじん たまねぎ カットトマト ブロッコリー もやし グリンピース バナナ	478	21.7	15.0	267
27	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツと人参の昆布和え 豆腐となめこのみそ汁 なし	牛乳 ポテトフライ	牛乳 鶏もも 塩昆布 絹ごし豆腐 わかめ	揚げせんべい 精白米 フライドポテト 油	オレンジマーマレード キャベツ にんじん なめこ なし	473	17.8	19.9	255
28	水	牛乳 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 お麩とわかめのみそ汁 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 小町麩 ミニゼリー ホットケーキ粉	にんじん だいこん しいたけ みかん もも	469	20.3	13.5	223
29	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め ほうれん草と人参のおかか和え 白菜とコーンのスープ パイン	牛乳 たぬきうどん	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 うどん てんぷら粉	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草 はくさい コーン パイン 根菜ねぎ	474	20.3	14.8	289
30	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ハロウィンカレー (★) ブロッコリーと人参のゆかり和え 小松菜と豆腐のスープ みかん	牛乳 ハロウィンパフェ (★)	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐 生クリーム	ソフトビスケット 精白米 じゃがいも 油 ホットケーキ粉 コーンフレーク	たまねぎ にんじん ブロッコリー ごま油 なみかん かぼちゃ	470	20.0	16.7	281
31	土	牛乳 甘辛せんべい	きつねうどん しゅうまい ささみときゅうりのあえもの 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	甘辛せんべい うどん 上白糖 ごま ごま油 精白米	にんじん 根菜ねぎ しいたけ きゅうり コーン バナナ	465	19.2	13.4	294

※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。

※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。



473 19.1 16.1 270