予 定 献 立 表

令和8年6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	ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	月	牛乳 白雪せんべい	カレーライス 三色ナムル 小松菜とコーンのスープ パイン	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚小間肉	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま油 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし こまつな コーン パイン	464	19.4	14.4	291
2	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーと人参のごま和え キャベツともやしのみそ汁 みかん	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 生揚げ きな粉	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 ごま 小町麩 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 キャベツ もやし みかん	463	19.6	18.3	279
3	水	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 キャベツとしらす和え お麩とほうれん草のみそ汁 もも	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 鶏もも チーズ あおのり しらす ウインナー	ソフトビスケット 精白米 パン粉 上白糖 小町麩 ぎょうざの皮	キャベツ にんじん ほうれん草 もも たまねぎ	467	19.9	17.4	292
4	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉じゃが ブロッコリーと人参のおかか和え キャベツと大根のみそ汁 なし	牛乳 メロンパンクッキー	牛乳 豚小間肉 かつお節	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 ホットケーキ粉 マーガリン グラニュー糖	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ だいこん なし	468	18.4	15.4	263
5	金	牛乳 小魚せんべい	あじさいごはん (★) 鶏のから揚げ カミカミサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 パイン	麦茶 あじさいプリン (★)	牛乳 鶏もも 鶏むね 塩昆布 絹ごし豆腐 わかめ ゼラチン	小魚せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 ごま 上白糖	切干しだいこん にんじん きゅうり パイン ぶどうジュース	477	22.6	17.6	229
6	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 たぬきおにぎり（コアラ組） たぬきごはん	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 てんぷら粉	にんじん 根深ねぎ しいたけ キャベツ バナナ	465	18.8	14.7	283
7	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
8	月	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 わかめうどん	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ	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 うどん	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー みかん 根深ねぎ	475	19.1	16.3	261
9	火	牛乳 クリームサンドビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜と人参の昆布和え 豆腐となめこのみそ汁 もも	牛乳 カレーチーズトースト	牛乳 鶏もも 塩昆布 絹ごし豆腐 わかめ チーズ	ソフトビスケット 精白米 食パン マヨネーズ	はくさい にんじん なめこ もも	473	19.1	18.6	273
10	水	牛乳 白雪せんべい	ごはん ささみしそカツ 豆とひじき煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 なし	麦茶 コーンフレーク	牛乳 鶏ささみ 大豆 ひじき 油揚げ わかめ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも コーンフレーク	しそ葉 にんじん たまねぎ なし	465	20.2	12.5	252
11	木	牛乳 塩せんべい	ごはん チャプチェ ほうれん草と人参のごま和え 白菜ともやしのみそ汁 パイン	牛乳 クラッカー	牛乳 豚ひき肉	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	ピーマン たまねぎ にんじん ほうれん草 はくさい もやし パイン	472	17.4	17.8	286
12	金	牛乳 ビスケット	スープスパゲティー ブロッコリーと人参のゆかり和え バナナ	牛乳 わかめおにぎり（コアラ組） わかめごはん	牛乳 ウインナー わかめ	ソフトビスケット スパゲッティ 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 バナナ	469	18.3	18.4	252
13	土	牛乳 甘辛せんべい	三色丼 ブロッコリーとひじきの炒めもの 小松菜と玉ねぎのスープ ミニゼリー	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 豚ひき肉 ひじき	甘辛せんべい 精白米 上白糖 油 ごま ごま油 ミニゼリー ホットケーキ粉	にんじん ほうれん草 ブロッコリー こまつな たまねぎ グリンピース	465	18.3	15.4	321
14	日	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
15	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん 豆腐チャンプル ブロッコリーのツナサラダ キャベツとえのきのみそ汁 もも	牛乳 ジャムサンド	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節 ツナ	小魚せんべい 精白米 ごま油 食パン	もやし にら にんじん ブロッコリー キャベツ えのきたけ もも いちごジャム	463	19.4	15.0	302
16	火	牛乳 クリームサンドビスケット	ごはん ポークビーンズ キャベツと人参のおかか和え ほうれん草ともやしのみそ汁 なし	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚小間肉 大豆 かつお節	ソフトビスケット 精白米 上白糖 薄力粉 油 フライドポテト	にんじん たまねぎ カットトマト キャベツ ほうれん草 もやし なし	463	17.9	18.1	254

予 定 献 立 表

令和8年6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	ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
17	水	牛乳 白雪せんべい	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 みかん	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 豚小間肉 竹輪	甘辛せんべい 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 みかん	465	21.4	16.3	274
18	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの納豆サラダ わかめとえのきのみそ汁 パイン	牛乳 マシュマロサンド （コアラ組） クラッカー	牛乳 鶏もも 納豆 かつお節 わかめ	ソフトビスケット 精白米 クラッカー マシュマロ	オレンジマーマレード キャベツ にんじん えのきたけ パイン	465	17.5	17.8	263
19	金	牛乳 塩せんべい	ごはん ちくわとウインナーの磯辺揚げ スパゲティーのツナサラダ 里芋とねぎのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 お麸ラスク	牛乳 竹輪 ウインナー あおのり ツナ	揚げせんべい 精白米 薄力粉 油 スパゲッティ マヨネーズ さといも ミニゼリー 小町麸 グラニュー糖 マーガリン	にんじん きゅうり コーン たまねぎ 根深ねぎ	471	16.2	18.7	239
20	土	牛乳 甘辛せんべい	ちゃんぽん麺 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 豚小間肉 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	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きゅうり コーン バナナ	466	22.5	15.4	272
21	日	麦茶 ウエハース	休日保育	麦茶 白雪せんべい		ウエハース 甘辛せんべい		46	0.7	1.1	7
22	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	ミートソーススパゲティー 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	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 カットトマト ブロッコリー コーン キャベツ グリンピース バナナ	479	20.7	16.5	260
23	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 もも	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏もも ヨーグルト 絹ごし豆腐 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 はるさめ ごま油 食パン グラニュー糖 マーガリン	にんじん きゅうり もも	475	18.3	17.2	255
24	水	牛乳 小魚せんべい	ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐と野菜の含め煮 お麸とわかめのみそ汁 パイン	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 ごま入り 精白米 薄力粉 パン粉 油 上白糖 小町麸 ホットケーキ粉	にんじん だいこん しいたけ パイン みかん もも	467	21.8	12.5	235
25	木	牛乳 ビスケット	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 なし	牛乳 マシュマロコーンフレーク （コアラ組） 白湯、コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉 生揚げ かつお節	ソフトビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 コーンフレーク マシュマロ マーガリン	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草 はくさい コーン なし	473	18.3	17.3	276
26	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん ひじき入り鶏つくね コールスローサラダ 小松菜ともやしのみそ汁 みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ひじき きな粉	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 上白糖 マヨネーズ ホットケーキ粉	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな もやし みかん	465	19.4	15.4	290
27	土	牛乳 塩せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と人参のおかか和え キャベツと油揚げのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 かつお節 油揚げ きな粉	揚げせんべい 精白米 油 ミニゼリー マカロニ 上白糖	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	474	20.3	14.7	276
28	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
29	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	マーボー豆腐丼 白菜と人参のおかか和え もやしの中華スープ もも	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節 しらす チーズ	ソフトビスケット 精白米 上白糖 ごま油 ぎょうざの皮 マヨネーズ	たまねぎ しいたけ 根深ねぎ はくさい にんじん もやし グリンピース もも	467	20.9	17.2	292
30	火	牛乳 白雪せんべい	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 彩りそうめん	牛乳 豚ひき肉 塩昆布 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 そうめん	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 なし コーン	474	19.4	13.9	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。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。								469	19.4	16.3	270

※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。