

予定献立表

わかば中央保育室

2024年6月

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]
1	土	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん麺 しゅうまい ほうれん草としめじのソテー ミニゼリー	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 豚小間肉 塩昆布	ソフトビスケット 蒸し中華めん ごま油 マーガリン ミニゼリー 精白米	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	465	22.0	16.9	288
3	月	牛乳 塩せんべい	チキンカレーライス 三色ナムル わかめスープ もも	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 鶏もも肉 わかめ ウインナー チーズ あおのり	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま油 ごま ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし 根深ねぎ もも	484	19.0	18.4	273
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 キャベツとえのきのみそ汁 パン	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ かつお節 生クリーム	小魚せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 ホットケーキ粉	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 えのきだけ パイン	474	19.8	16.6	305
5	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん カレイのごま照り焼き キャベツのツナサラダ 小松菜と人参のみそ汁 バナナ	牛乳 ドーナツ	牛乳 かれい ツナ	ソフトビスケット 精白米 ごま ホットケーキ粉 上白糖 油	キャベツ きゅうり もやし コーン ごま な にんじん バナナ	464	22.8	13.1	308
6	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の白和え かぶと油揚げのみそ汁 なし	牛乳 チヂミ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 薄力粉 上新粉 ごま油	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン かぶ なし	467	19.1	15.0	256
7	金	牛乳 甘辛せんべい	あじさいごはん (★) 鶏のから揚げ ブロッコリーとコーンのあえもの 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 絹ごし豆腐 わかめ きな粉	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 マヨネーズ 小町麩 上白糖 マーガリン	にんじん きゅうり ブロッコリー コーン みかん	488	19.1	19.8	259
8	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ピピンパ舞 ささみときゅうりのあえもの 豆腐の中華スープ バナナ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 鶏ささみ 絹ごし豆腐	ソフトビスケット 精白米 上白糖 油 ごま油 ごま ホットケーキ粉	にんじん もやし ほうれん草 きゅうり コーン グリンピース バナナ	492	21.2	17.7	314
10	月	牛乳 塩せんべい	ごはん ハンバーグ かぼちゃサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ パン	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	揚げせんべい 精白米 油 パン粉 上白糖 薄力粉 マヨネーズ コーンフレーク	たまねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり ごま つな グリンピース パン	465	17.0	14.9	214
11	火	牛乳 小魚せんべい	スープパグティ 粉ふきいも ブロッコリーと人参のごま和え もも	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 ウインナー かつお節	小魚せんべい スパゲティ 油 じゃがいも ごま 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 もも	463	18.7	19.0	264
12	水	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 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 みかん	牛乳 シュガートースト	牛乳 たら 塩昆布 油揚げ	ソフトビスケット 精白米 薄力粉 パン粉 油 食パン グラニュー糖 マーガリン	キャベツ にんじん ほうれん草 みかん	470	19.2	14.6	258
13	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーとコーンのあえもの キャベツと大根のみそ汁 ミニゼリー	牛乳 クッキー	牛乳 鶏もも肉	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 マヨネーズ ミニゼリー ホットケーキ粉 マーガリン	にんじん たまねぎ ホールトマト ブロッコリー コーン キャベツ だいこん	484	18.1	16.8	266
14	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきサラダ 高野豆腐としめじのみそ汁 パン	牛乳 のり塩ポテトフライ	牛乳 豚小間肉 ひじき 凍り豆腐 あおのり	ソフトビスケット 精白米 油 マヨネーズ 上白糖 フライドポテト	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン ぶなしめじ パン	494	19.4	20.3	310
15	土	牛乳 白雪せんべい	しょうゆラーメン しゅうまい 小松菜の中華風サラダ ミニゼリー	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 豚小間肉 わかめ	甘辛せんべい 中華めん ごま油 上白糖 ミニゼリー 精白米	もやし コーン 根深 ねぎ ごま つな キャベツ にんじん	492	19.4	10.6	267
17	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鶏肉のパン粉焼き スパゲティサラダ ブロッコリーのコンソメスープ もも	牛乳 たぬきうどん	牛乳 鶏もも肉 皮つき パルメザンチーズ あおのり わかめ	小魚せんべい 精白米 パン粉 スパゲティ マヨネーズ うどん てんぷら粉	にんじん きゅうり コーン ブロッコリー たまねぎ もも 根深 ねぎ	480	19.3	16.4	278

予定献立表

わかば中央保育室

2024年6月

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	火	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐チャンプル ブロッコリーとしらす和え 小松菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 木綿豆腐 鶏もも肉 塩昆布 かつお節 しらす きな粉	ソフトビスケット 精白米 ごま油 マカロニ 上白糖	もやしにら にんじん ブロッコリー こまつ な コーン パナナ	472	20.6	15.5	310
19	水	牛乳 甘辛せんべい	カレーライス 春雨サラダ 小松菜と豆腐のスープ フルーチェ	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも油 はるさめ ごま油 小魚せんべい ミニゼリー	たまねぎ にんじん きゅうり こまつない ちごジャム	463	20.0	16.0	329
20	木	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 みかん	牛乳 マシュマロサンド <コアラ組> クラッカー	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 クラッカー マシュマロ	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	474	19.1	17.5	277
21	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん レバーのから揚げ マカロニサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 なし	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏しバー 油揚げ	ソフトビスケット 精白米 片栗粉 薄力粉 油 マカロニ マヨネー ズ 上白糖 食パン	にんじん きゅうり コーン キャベツ なし いちごジャム	477	19.8	15.5	273
22	土	牛乳 小魚せんべい	焼きそば ブロッコリーとひじきの炒めもの しゅうまい 大根と厚揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 豚小間肉 ひじき 生揚げ	小魚せんべい 蒸し中 華めん 油 ごま ごま 油 精白米	キャベツ たまねぎ に んじん ブロッコリー だいこん パナナ	478	22.1	17.4	310
24	月	牛乳 白雪せんべい	ごはん チャプチェ ほうれん草と人参のごま和え お麩とわかめのみそ汁 パイ	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚ひき肉 わかめ 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 ごま 小町麩 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 パ イン 根深ねぎ	463	18.8	14.8	280
25	火	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが ひじきの白和え 小松菜ともやしのみそ汁 もも	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚小間肉 ひじき 木綿豆腐	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 グ リンピース コーン こまつな もやし もも	468	18.9	17.8	310
26	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん ささみしそカツ カミカミサラダ ほうれん草と人参のみそ汁 ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 鶏ささみ 塩昆布 生クリーム	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 ごま ミニゼリー ホットケーキ粉	しそ 切干しだいこん にんじん きゅうり ほ うれん草 みかん も も	498	21.2	12.8	290
27	木	牛乳 塩せんべい	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーと人参のゆかり和 え 豆腐となめこのみそ汁 もも	牛乳 マシュマロコーン フレーク <コアラ組>麦茶 コーンフレーク	牛乳 鶏もも肉 ヨー グルト 絹ごし豆腐 わ かめ	揚げせんべい 精白米 マシュマロ コーンフ レーク マーガリン	ブロッコリー にんじ ん なめこ もも	465	17.8	17.7	257
28	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん ピザバーグ コールスローサラダ 人参ともやしのみそ汁 みかん	牛乳 わかめうどん	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐 チーズ わかめ	ソフトビスケット 精白米 油 パン粉 マヨ ネーズ うどん	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん も やし みかん 根深ねぎ	485	19.6	17.6	276
29	土	牛乳 白雪せんべい	ひき肉チャーハン ブロッコリーの白和え キャベツと玉ねぎのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆 腐 生クリーム	甘辛せんべい 精白米 油 上白糖 ミニゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコ リー コーン キャバ ツ	478	19.3	15.8	295

※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。

※(★)は、今月のお楽しみメニューです。



476 19.7 16.3 283