

# 予定献立表

2024年7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食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	月	牛乳 小魚せんべい	夏野菜カレーライス 三色ナムル わかめスープ パイン	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 わかめ きな粉	小魚せんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま油 ごま マカロニ 上白糖	たまねぎ にんじん な ず ビーマン ほうれん 草 もやし 根菜ねぎ パイン	479	20.7	15.6	276
2	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉と野菜の照り焼き ブロッコリーと人参のおかか え かぶと油揚げのみそ汁 なし	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 鶏もも肉 かつお 節 油揚げ ウィンナー チーズ あおのり	ソフトビスケット 精 白米 油 きょうざの 皮	たまねぎ にんじん ブ ロccoliリー かぶ なし	469	19.3	17.1	269
3	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん ちくわとウィンナーの磯辺揚げ ひじきサラダ 高野豆腐としめじのみそ汁 もも	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 竹輪 ウィン ナー あおのり ひじき 凍り豆腐 きな粉	甘辛せんべい 精白米 薄力粉 油 マヨネーズ 上白糖 ホットケーキ 粉	にんじん ほうれん草 コーン ぶなしめじ も も	491	18.3	16.9	338
4	木	牛乳 塩せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツと人参のおかか え 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 彩りそうめん	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐 わかめ	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 ごま そうめん	たまねぎ にんじん キャベツ みかん ほう れん草 コーン	469	19.5	15.1	264
5	金	牛乳 クリームサンドピ スケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の白和え わかめとえのきのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 七夕パンケーキ(★)	牛乳 豚小間肉 木綿豆 腐 わかめ 生クリーム	ソフトビスケット 精 白米 油 上白糖 ホッ トケーキ粉 ミニゼ リー	たまねぎ にんじん ほう れん草 コーン えの きたけ	498	19.9	16.9	296
6	土	牛乳 甘辛せんべい	スープバグティ ー 粉ふきいも 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	牛乳 ウィンナー 鶏 ささみ かつお節	甘辛せんべい スパ グティ 油 じゃがい も ごま 上白糖 ごま油 精白米	たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 きゅうり コーン パナナ	481	20.3	19.3	261
8	月	牛乳 ビスケット	ごはん ひじきの和風ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーのコンソメスープ なし	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 ひじき 絹ごし豆腐	ソフトビスケット 精 白米 油 上白糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 グラ ニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコ リー なし	467	17.6	20.4	266
9	火	牛乳 小魚せんべい	ごはん のり塩から揚げ ブロッコリーとコーンのあえも の ほうれん草と人参のみそ汁 パイン	麦茶 コーンフレーク	牛乳 鶏もも肉 あおの り	小魚せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 マ ヨネーズ コーンフ レーク	ブロッコリー にんじ ん コーン ほうれん草 パイン	463	17.3	15.6	216
10	水	牛乳 クリームサンドピ スケット	マーボー豆腐丼 小松菜の中華風サラダ 春雨スープ みかん	牛乳 たぬきうどん	牛乳 豚ひき肉 木綿豆 腐 わかめ	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 ごま油 は るさめ うどん てんぷ ら粉	たまねぎ しいたけ 根 菜ねぎ ごまつな キャ ベツ もやし にんじん コーン グリンピース みかん	478	20.4	16.2	291
11	木	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 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 もも	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚ひき肉 わかめ	甘辛せんべい 精白米 油 ごま 上白糖 じゃが いも 食パン グラ ニュー糖 マーガリン はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん ほう れん草 もも	489	18.0	16.0	259
12	金	牛乳 ビスケット	ごはん カレイのごま照り焼き キャベツと人参のおかか和え 豆腐と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 メロンパンクッキー	牛乳 かいひ 絹ごし豆 腐 油揚げ かつお節	ソフトビスケット 精 白米 ごま ホットケ ーキ粉 上白糖 マーガ リン 油 グラニュー糖	キャベツ にんじん パ ナナ	464	23.1	13.0	301
13	土	牛乳 塩せんべい	ちゃんぽん麺 しゅうまい ブロッコリーと人参のごま和え ミニゼリー	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 豚小間肉	揚げせんべい 蒸し中 種めん ごま油 ごま ミ ニゼリー 精白米	キャベツ にんじん た まねぎ もやし ブロッ コリー	465	21.5	16.5	266
16	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 鶏肉のトマト煮 スパゲティのツナサラダ 小松菜としめじのみそ汁 みかん	牛乳 ドーナツ	牛乳 鶏もも肉 ツナ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 スパ グティ マヨネーズ ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ ホールトマト きゅう り コーン ごまつな ぶなしめじ みかん	478	17.8	17.2	262
17	水	牛乳 小魚せんべい	ごはん 白身魚のフライ ブロッコリーと人参のゆかり和 え 豆腐とわかめのみそ汁 もも	牛乳 お好み焼き	牛乳 たら 絹ごし豆腐 わかめ あおのり	小魚せんべい 精白米 薄力粉 パン粉 油 マヨ ネーズ	ブロッコリー にんじ ん もも キャベツ コ ーン	464	20.3	12.6	275
18	木	牛乳 クリームサンドピ スケット	中華丼 ちくわときゅうりのあえもの もやしの中華スープ パイン	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	ソフトビスケット 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 もやし グリン ピース パイン	463	20.1	17.3	271

# 予定献立表

2024年7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]
19	金	牛乳 白雪せんべい	チキンカレーライス 春雨サラダ かぶとコーンのスープ なし	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏もも肉	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 ほるさ め 食パン ごま油	たまねぎ にんじん コーン グリンピース かぶ なし いちごジャ ム きゅうり	479	18.0	16.5	247
20	土	牛乳 ビスケット	ひき肉チャーハン ブロッコリーとひじきの炒めもの 豆腐の中華スープ バナナ	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 豚ひき肉 ひじき 絹ごし豆腐 生クリ ム	ソフトビスケット 精 白米 油 ごま ごま油 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 もやし グリン ピース パナナ	489	18.9	17.5	296
22	月	牛乳 塩せんべい	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ キャベツと人参のごま和え お麩とわかめのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ わかめ しらす チーズ	揚げせんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 小町 麩 ミニゼリー きょう ぎの皮 マヨネーズ ご ま油	たまねぎ にんじん ほ うれん草 ししいだけ キャベツ 根菜ねぎ	466	20.2	17.0	287
23	火	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 小松菜と人参のみそ汁 みかん	牛乳 おいなりさん	牛乳 鶏もも肉 チーズ あおのり 油揚げ	小魚せんべい 精白米 パン粉 スパゲティ マヨネーズ	にんじん きゅうり コーン こまつな みか ん	474	18.9	17.3	282
24	水	牛乳 クリームサンドピ スケット	ごはん レバーとポテトのオーロラソー ス ひじきの白和え お麩とほうれん草のみそ汁 パイナップル	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 鶏しほり ひじき 木綿豆腐	ソフトビスケット 精 白米 じゃがいも 片栗 粉 上白糖 油 小町 麩 小魚せんべい ミニ ゼリー	にんじん コーン ほ うれん草 パイン	474	18.1	15.2	327
25	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 豚肉のみそ焼き ほうれん草と人参のおかか和え キャベツと玉ねぎのスープ なし	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚小間肉 かつお 節	甘辛せんべい 精白米 油 フライドポテト	たまねぎ にんじん ほ うれん草 キャベツ リンピース なし	465	18.2	17.9	255
26	金	牛乳 ビスケット	ごはん ひじき入り鶏つくね マカロニサラダ ほうれん草と油揚げのみそ汁 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 鶏ひき肉 絹ごし 豆腐 ひじき 油揚げ	ソフトビスケット 精 白米 片栗粉 上白糖 マ カロニ マヨネーズ 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 きゅうり コーン ほ うれん草 もも	466	17.3	16.6	247
27	土	牛乳 白雪せんべい	しょうゆラーメン 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 わかめ 塩昆布	甘辛せんべい 中華め ん ごま油 マーガリン ミニゼリー 精白米	もやし コーン 根菜 ねぎ ほうれん草 ひな しめじ	490	23.7	12.8	281
29	月	牛乳 クリームサンドピ スケット	ごはん ささみしそカツ カミミサラダ 小松菜ともやしのみそ汁 パイナップル	牛乳 冷やしわかめうどん	牛乳 鶏ささみ 塩昆布 わかめ	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 薄力粉 パ ン粉 油 こまうどん ゆで	しそ葉 切干しだいこ ん にんじん きゅうり こまつな もやし パイ ン 根菜ねぎ	463	22.2	12.4	266
30	火	牛乳 小魚せんべい	ごはん 肉じゃが ブロッコリーとしらす和え キャベツと玉ねぎのみそ汁 なし	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚小間肉 しらす	小魚せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 ごま油 ホットケーキ 粉	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッ コリー キャベツ なし	477	20.4	15.0	310
31	水	牛乳 塩せんべい	ミートソーススパゲティ 粉ふきいも コールスローサラダ ブロッコリーのコンソメスープ ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 豚ひき肉 生ク リーム	揚げせんべい スパ ゲティ 薄力粉 油 じゃがいも マヨネ ーズ ミニゼリー ホッ トケーキ粉 上白糖	キャベツ ブロッコ リー みかん もも	468	19.1	16.1	188

※仕入れの都合上、献立を一部変更する場合がございます。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。

