

# 予定献立表

2024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	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくする もの 緑群	I値 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	木	牛乳 ビスケット	カレーライス 春雨サラダ わかめスープ ブルーチェ	牛乳 お麩ラスク	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 小町麩 グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり 根深ねぎ い ちごジャム	496	20.2	20.1	312
2	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん コロッケ キャベツと人参のおかか和え 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 かつお節 凍り豆 腐 きな粉	甘辛せんべい 精白米 油 ホットケーキ粉 上 白糖	キャベツ にんじん ぶ なしめじ もも	465	15.8	14.1	284
3	土	牛乳 白雪せんべい	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 ゆかりおにぎり	牛乳 油揚げ 鶏ささみ	甘辛せんべい うどん 上白糖 ごま ごま油 精白米	にんじん 根深ねぎ し いたけ きゅうり コー ンバナナ	466	19.2	13.5	281
5	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 切り干し大根のハンバーグ かぼちゃサラダ キャベツともやしのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 彩りそうめん	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐	ソフトビスケット 精 白米 油 上白糖 片栗 粉 マヨネーズ ミニゼ リー そうめん	たまねぎ 切干しだい こん にんじん かぼ ちゃ きゅうり キャベ ツ もやし ほうれん草 コーン	484	19.2	16.3	268
6	火	牛乳 小魚せんべい	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め ひじきサラダ オクラのスープ なし	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ ひじき ウインナー チーズ あおのり	小魚せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 マヨ ネーズ ぎょうざの皮	キャベツ にんじん た まねぎ ほうれん草 コーン オクラ もやし なし	464	19.7	17.1	299
7	水	牛乳 塩せんべい	ごはん ボークビーンズ ブロッコリーと人参のゆかり和え 里芋とねぎのみそ汁 パイ	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚小間肉 大豆	揚げせんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 さ といも 食パン グラ ニュー糖 マーガリン	にんじん たまねぎ ホールドマト フロッ コリー 根深ねぎ バイ ン	471	19.2	16.3	253
8	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉と野菜の照り焼き キャベツと人参のごま和え 小松菜としめじのみそ汁 バナナ	牛乳 チヂミ	牛乳 鶏もも	ソフトビスケット 精 白米 油 ごま 薄力粉 上新粉 上白糖 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ぶ なしめじ バナナ ほう れん草 コーン	463	17.5	15.6	256
9	金	牛乳 白雪せんべい	冷やしうどん のり塩から揚げ みかん	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 わかめ 鶏もも あおのり かつお節	甘辛せんべい うどん てんぷら粉 片栗粉 薄 力粉 油 精白米	コーン 根深ねぎ きゅ うり みかん	494	18.7	14.1	254
10	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 豆腐となめこのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚ひき肉 ひじき 絹ごし豆腐 わかめ 生 クリーム	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 なめこ	470	19.1	16.2	303
13	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん ちくわとウインナーの磯辺揚げ ほうれん草と人参のおかか和え 白菜ともやしのみそ汁 もも	麦茶 コーンフレーク	牛乳 竹輪 ウインナー あおのり かつお節	ソフトビスケット 精 白米 薄力粉 油 コー ンフレーク	ほうれん草 にんじん はくさい もやし もも	466	16.2	15.4	214
14	水	牛乳 塩せんべい	ごはん 豆腐チャンプル キャベツと人参のゆかり和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 みかん	牛乳 ドーナツ	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節 わか め	揚げせんべい 精白米 ごま油 じゃがいも ホットケーキ粉 上白 糖 油	もやし たらにんじん キャベツ たまねぎ み かん	465	18.2	16.2	309
15	木	牛乳 小魚せんべい	ごはん カレイのごま照り焼き スパゲティのツナサラダ 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 かわいい ツナ	小魚せんべい 精白米 ごま スパゲティ マ ヨネーズ ホットケー キ粉 上白糖 マーガリ ン 油 グラニュー糖	にんじん きゅうり コーン キャベツ だい こん なし	466	22.7	12.6	296
16	金	牛乳 ビスケット	ごはん 肉豆腐 小松菜と人参のおかか和え わかめとえのきのみそ汁 パイ	牛乳 クッキー	牛乳 豚小間肉 木綿豆 腐 かつお節 わかめ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 ホットケーキ粉 マー ガリン	たまねぎ にんじん し いたけ グリンピース こまつな えのきだけ パイ	464	20.5	14.5	305
17	土	牛乳 白雪せんべい	ひき肉チャーハン ほうれん草としめじのソテー 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 絹ごし 豆腐	甘辛せんべい 精白米 油 マーガリン ホット ケーキ粉	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 ぶなしめじ もやし グ リンピース バナナ	475	19.5	15.4	307

# 予定献立表

2024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	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I値 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
19	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん ささみそカツ ブロッコリーと人参のごま和え キャベツとえのきのみそ汁 もも	牛乳 冷やしたぬきうどん	牛乳 鶏ささみ わかめ	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 ごまう どん てんぷら粉	しそ ブロッコリー に んじん キャベツ えの きたけ もも 根深ねぎ	464	21.2	12.1	260
20	火	牛乳 甘辛せんべい	もちごしごはん (★) 鶏肉の照り焼き カミカミサラダ わかめスープ スマイルポテト パイン	牛乳 たこ焼き風お麩ラ スク (★)	牛乳 鶏もも 塩昆布 わかめ あおのり	ソフトビスケット 精 白米 マーガリン ごま 上白糖 フライドポテ ト 油 小町麩	コーン 根深ねぎ 切干 しいたけ にんじん きゅうり たまねぎ パ イン	469	20.1	20.6	256
21	水	牛乳 塩せんべい	夏野菜カレーライス 三色ナムル オクラのスープ なし	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 豚小間肉	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま油 小魚せんべい ミニゼ リー	たまねぎ にんじん な す ビーマン ほうれん 草 もやし オクラ なし	464	21.4	17.2	267
22	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のトマト煮 ひじきの白和え 小松菜ともやしのみそ汁 すいか	牛乳 マシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 鶏もも ひじき 木綿豆腐	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 薄力粉 油 クラッカー マシュ マロ	にんじん たまねぎ ホールトマト コーン こまつな もやし すい か	464	17.5	17.9	276
23	金	牛乳 白雪せんべい	ごはん レバーのから揚げ ほうれん草と人参のごま和え お慈とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鶏レバー わかめ きな粉	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 ご ま 上白糖 小町麩 マ カロニ	ほうれん草 にんじん みかん	463	21.4	11.9	259
24	土	牛乳 小魚せんべい	冷やしラーメン しゅうまい キャベツと人参の昆布和え ミニゼリー	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 わかめ 塩昆布	小魚せんべい 中華め ん ごま油 ミニゼリー 精白米 ごま	もやし コーン 根深 ねぎ キャベツ にんじ ん	465	17.8	10.2	275
26	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	ミートソースパグティ ポテトサラダ ブロッコリーのコンソメスープ もも	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 豚ひき肉 塩昆布	ソフトビスケット ス パグティ 薄力粉 油 じゃがいも マヨネー ズ 精白米	にんじん たまねぎ ホールトマト きゅう り ブロッコリー もも	468	20.7	18.3	253
27	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ 豆腐とオクラのみそ汁 パイン	牛乳 冷やしわかめうどん	牛乳 鶏もも チーズ あおのり 絹ごし豆腐 わかめ	揚げせんべい 精白米 パン粉 マヨネーズ う どん	キャベツ にんじん オ クラ パイン 根深ねぎ	470	19.2	17.5	282
28	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 白身魚のフライ カミカミサラダ 高野豆腐とキャベツのみそ汁 ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 たら 塩昆布 凍 り豆腐 生クリーム	甘辛せんべい 精白米 薄力粉 パン粉 油 ご ま 上白糖 ミニゼリー ホットケーキ粉	切干しいたけ にん じん きゅうり キャベ ツ みかん もも	463	18.0	10.4	200
29	木	牛乳 ビスケット	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 みかん	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 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 マシュ マロ コーンフレーク マーガリン	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 みかん	470	18.4	17.0	257
30	金	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鶏のカレー揚げ マカロニサラダ ほうれん草と油揚げのみそ汁 なし	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏もも 油揚げ	小魚せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 マ カロニ マヨネーズ 食 パン	にんじん きゅうり コーン ほうれん草 な しいちごジャム	488	18.3	17.1	257
31	土	牛乳 白雪せんべい	ひじきチャーハン ささみのカレーサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 ウインナー ひ じき 鶏ささみ 絹ごし 豆腐 わかめ 生クリー ム	甘辛せんべい 精白米 ごま油 マヨネーズ ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ コーン キャベツ パナ ナ	482	17.5	16.5	301

※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。

