

# 予定献立表

2024年 9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]
2	月	牛乳 甘辛せんべい	チキンカレーライス 春雨サラダ わかめスープ フルーチェ	牛乳 お麩ラスク	牛乳 鶏もも わかめ	甘辛せんべい 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	467	17.2	19.3	312
3	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 回鍋肉 ひじきサラダ 豆腐の中華スープ なし	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚小間肉 ひじき 絹ごし豆腐 あおのり	ソフトビスケット 精 白米 片栗粉 上白糖 ごま油 マヨネーズ 薄 力粉 マヨネーズ	キャベツ たまねぎ に んじん ビーマン ほう れん草 コーン もやし グリーンピース なし	495	18.8	18.6	321
4	水	牛乳 塩せんべい	ごはん デミグラスソースハンバーグ マカロニサラダ キャベツとえのきのみそ汁 パイン	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐	揚げせんべい 精白米 油 パン粉 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャ ベツ えのきだけ パイ ン みかん なし もも	469	19.0	17.4	256
5	木	牛乳 小魚せんべい	冷やしわかめうどん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え バナナ	牛乳 おいなりさん	牛乳 わかめ 鶏もも 油揚げ	小魚せんべい うどん 片栗粉 薄力粉 油 精 白米	根深ねぎ パナナ プ ロッコリー オレンジ マーマレード	463	20.1	18.9	268
6	金	牛乳 ビスケット	ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜と人参のおかか和え かぶとわかめのみそ汁 もも	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚ひき肉 かつお 節 わかめ	ソフトビスケット 精 白米 じゃがいも 上白 糖 油 食パン グラ ニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん こ まつな かぶ もも	474	18.2	17.3	270
7	土	牛乳 甘辛せんべい	ちゃんぽん麺 しゅうまい ブロッコリーとひじきの炒めもの ミニゼリー	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 豚小間肉 ひじき かつお節	甘辛せんべい 中華め 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	463	21.2	15.8	269
9	月	牛乳 白雪せんべい	ごはん カレイのごま照り焼き スパゲッティのツナサラダ ほうれん草と人参のみそ汁 なし	牛乳 ポテトフライ	牛乳 かねい ツナ	甘辛せんべい 精白米 ごま スパゲッティ マ ヨネーズ フライドポ テト 油	にんじん きゅうり コーン ほうれん草 な し	467	22.0	14.7	269
10	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	マーボー豆腐丼 ブロッコリーと人参のごま和え もやしの中華スープ パイン	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉 木綿豆 腐	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 ごま油 ごま コーンフレーク	たまねぎ しいたけ 根 深ねぎ ブロッコリー にんじん もやし グリ ンピース パイン	464	19.6	15.7	227
11	水	牛乳 小魚せんべい	ごはん ささみそカツ キャベツとしらす和え 高野豆腐としめじのみそ汁 もも	牛乳 パンケーキ	牛乳 鶏ささみ しらす 凍り豆腐 生クリーム	小魚せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 ホットケーキ粉	しそ キャベツ にんじ ん ぶなしめじ もも	478	21.9	13.0	298
12	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉と野菜の照り焼き 白菜と人参の昆布和え 豆腐とオクラのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 彩りそうめん	牛乳 鶏もも 塩昆布 絹ごし豆腐	ソフトビスケット 精 白米 油 ミニゼリー そうめん	たまねぎ にんじん は くさい オクラ ほうれ ん草 コーン	474	19.4	16.0	273
13	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草の白和え 白菜とコーンのスープ みかん	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚小間肉 木綿豆 腐 しらす チーズ	揚げせんべい 精白米 油 上白糖 ぎょうざの 皮 マヨネーズ ごま油	キャベツ たまねぎ に んじん ほうれん草 コーン はくさい みか ん 根深ねぎ	467	20.7	15.6	291
14	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ひき肉チャーハン ほうれん草としめじのソテー キャベツと油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 油揚げ きな粉	ソフトビスケット 精 白米 油 マーガリン ホットケーキ粉 上白 糖	たまねぎ にんじん ビーマン ほうれん草 ぶなしめじ キャベツ バナナ	474	19.9	17.4	301
17	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 豆腐チャンプル キャベツと人参のゆかり和え 里芋とねぎのみそ汁 パイン	牛乳 お月見ケーキ(★)	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節	甘辛せんべい 精白米 ごま油 さといも ホッ トケーキ粉	もやしにら にんじん キャベツ たまねぎ 根 深ねぎ パイン	463	18.1	14.4	318

