予定献立表

2024年 9月 わかば中央保育室

	!				かんけんしつ	上は上口したっ	ナルヨフナ しょ				
	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくる もの 赤群	もの 黄群	体の調子をよく するもの 緑群	Iネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシ ウム [mg]
2		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 麸 グラニュー糖 マー ガリン		467	17.2	19.3	312
3		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	白米 片栗粉 上白糖	キャベツ たまねぎ に んじん ピーマン ほう れん草 コーン もやし グリンピース 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 えのきたけ パイ ン みかん なし もも	469	19.0	17.4	256
5		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 バナナ ブ ロッコリー オレンジ マーマレード	463	20.1	18.9	268
6		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		474	18.2	17.3	270
7		牛乳 甘辛せんべい	ちゃんぼん麺 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		牛乳 白雪せんべい	ごはん カレイのごま照り焼き スパゲティーのツナサラダ ほうれん草と人参のみそ汁 なし	牛乳 ポテトフライ	牛乳 かれい 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 バイン	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		牛乳 小魚せんべい	ごはん ささみしそカツ 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		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			21.9	13.0	298
12		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		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		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 ピーマン ほうれん草 ぶなしめじ キャベツ バナナ	474	19.9	17.4	301
17		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

予定献立表

2024年 9月

わかば中央保育室

	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	Iネルキ゚ー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシ ウム [mg]
18	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 小松菜とコーンのスープ 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 こまつな コーンみかん	463	20.7	15.8	278
19	木	牛乳 ビスケット	カレーライス 三色ナムル オクラのスープ もも	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	ソフトビスケット 精 白米 クラッカー マ シュマロ じゃがいも 油 ごま油	にんじん たまねぎ ほうれん草 オクラ も やし もも	465	18.6	16.9	270
20		牛乳 小魚せんべい	ごはん ボークビーンズ キャベツと人参のおかか和え ほうれん草と厚揚げのみそ汁 なし	牛乳 クッキー	牛乳 豚小間肉 大豆かつお節 生揚げ	小魚せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 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 キャベ ツ ほうれん草 なし	470	19.6	16,2	302
21	土	牛乳 塩せんべい	焼きそば しゅうまい ささみときゅうりのあえもの 豆腐と油揚げのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 豚小間肉 鶏ささみ 絹ごし豆腐 油揚げ		キャベツ たまねぎ に んじん きゅうり コー ン	465	22.7	17.0	288
24	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	スープスパゲティー ブロッコリーのツナサラダ バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 ウインナー ツナ	ソフトビスケット ス パゲッティ 油 精白米		497	18.8	20.1	252
25	水	牛乳 白雪せんべい	ごはん 白身魚のフライ かぼちゃサラダ キャベツとえのきのみそ汁 パイン	麦茶 フルーツケーキ	牛乳 たら 生クリーム	甘辛せんべい 精白米 薄力粉 パン粉 油 マ ヨネーズ 上白糖 ホットケーキ粉	かぼちゃ にんじん きゅうり キャベツ え のきたけ パイン みか ん もも	463	17.7	10.6	175
26	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん ハンバーグ ボテトサラダ ブロッコリーのコンソメスープ みかん	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐 きな粉	甘辛せんべい 精白米油 パン粉 上白糖 薄カ粉 じゃがいも マヨネーズ マカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコ リー みかん	493	20.0	16.9	259
27	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 人参ともやしのみそ汁 もも	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏もも チーズ あおのり	ソフトビスケット 精 白米 マカロニ マヨ ネーズ 油 ごま油 食 パン	にんじん きゅうり コーン もやし もも いちごジャム	482	18.7	17.8	258
28		牛乳 小魚せんべい	ひじきチャーハン ブロッコリーとしらす和え わかめとえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 ウインナー ひ じき しらす わかめ	小魚せんべい 精白米 ごま油 ホットケーキ 粉	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー えのきたけ バナナ	488	16.9	15.8	316
30	月	牛乳 塩せんべい	ごはん 豆腐入りチキンナゲット キャベツと人参のゆかり和え ほうれん草ともやしのみそ汁 なし	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし 豆腐 きな粉	揚げせんべい 精白米 薄力粉 油 小町麩 上 白糖 マーガリン		464	18.4	18.3	260
※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、						473	19.5	16.5	275		

|※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 (ブレーン・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。

