

予定献立表

2024年11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]
1	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツと人参の昆布和え 里芋とねぎのみそ汁 もも	麦茶 コーンフレーク	牛乳 鶏もも肉 チーズ あおのり 塩昆布	ソフトビスケット 精 白米 パン粉 さといも コーンフレーク	キャベツ にんじん た まねぎ 根深ねぎ もも	471	18.2	16.1	264
2	土	牛乳 塩せんべい	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 おかかおにぎり	牛乳 油揚げ 鶏ささみ かつお節	揚げせんべい 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	464	18.8	13.7	284
5	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	きのごカレーライス 三色ナムル わかめスープ ミニゼリー	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 豚小間肉 わかめ ウィンナー チーズ あ おのり	ソフトビスケット 精 白米 じゃがいも 油 ごま油 ごま ミニゼ リー ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん ぶ なしめじ エリンギ ほ うれん草 もやし 根深 ねぎ	486	21.4	16.8	274
6	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 鶏肉のトマト煮 小松菜と人参のおかか和え さつまいもと玉ねぎのみそ汁 なし	コーンスープ クラッカー	牛乳 鶏もも肉 かつ お節	甘辛せんべい 精白米 上白糖 油 さつまい も クラッカー	にんじん たまねぎ ホールトマト こまつ なし コーン コー ンクリーム	464	17.1	15.3	198
7	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん チャプチェ フロッコリーとしらす和え キャベツとえのきのみそ汁 みかん	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚ひき肉 しらす	甘辛せんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま 油 食パン グラニュー 糖 マーガリン	ピーマン たまねぎ に んじん フロッコリー キャベツ えのきたけ みかん	480	19.1	16.2	265
8	金	牛乳 ビスケット	いなりごはん (★) 鶏のから揚げ カミカミサラダ お麩とわかめのすまし汁 パイ	牛乳 紅白蒸しパン (★)	牛乳 油揚げ 鶏もも 肉 鶏むね肉 塩昆布 わかめ	ソフトビスケット 精 白米 片栗粉 薄力粉 油 ごま 上白糖 小町 麩 ホットケーキ粉	にんじん 切干しい ごん きゅうり パイン いちごジャム	488	18.4	18.0	281
9	土	牛乳 小魚せんべい	ひき肉チャーハン ほうれん草としめじのソテー わかめとえのきのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚ひき肉 わかめ 生クリーム	小魚せんべい 精白米 油 マーガリン ミニゼ リー 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 えのきた け	464	19.7	16.9	301
11	月	牛乳 塩せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツと人参のゆかり和え 豆腐となめこのみそ汁 もも	牛乳 たぬきうどん	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 うどん てんぷら粉	たまねぎ にんじん キャベツ なめこ もも 根深ねぎ	469	19.3	15.0	268
12	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	クリームスパゲティ フロッコリーと人参のごま和え 白菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 鶏むね肉 塩昆布	ソフトビスケット ス パゲッティ 油 ごま 精白米	たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 フロッコ リー にんじん はくさ い コーンバナナ	465	22.6	16.6	296
13	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん きのこの煮込みハンバーグ コールスローサラダ かぶとわかめのみそ汁 なし	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐 わかめ	甘辛せんべい 精白米 油 パン粉 マヨネーズ ホットケーキ粉	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんじん か ぶなし	490	19.0	16.6	305
14	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん カレイのごま照り焼き スパゲティのツナサラダ キャベツと大根のみそ汁 パイ	牛乳 さつまいも春巻き	牛乳 かわいい ツナ 生 クリーム	甘辛せんべい 精白米 ごま スパゲッティ マ ヨネーズ さつまいも 春巻きの皮 上白糖 油	にんじん きゅうり コーン キャベツ だい ごん パイン	469	22.8	13.2	289
15	金	牛乳 ビスケット	ごはん ささみそカツ 根菜のほっこり煮 肉団子スープ みかん	牛乳 メロンパンクッ キー	牛乳 鶏ささみ 豚ひき 肉 絹ごし豆腐	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 ごま油 は るさめ ホットケーキ 粉 マーガリン グラ ニュー糖	しそ葉 ごぼう にんじ ん れんこん だいごん しいたけ たまねぎ ぶ なしめじ ほうれん草 みかん	495	19.2	15.5	262
16	土	牛乳 塩せんべい	しょうゆラーメン しゅうまい フロッコリーとひじきの炒めもの バナナ	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 豚小間肉 わかめ ひじき	揚げせんべい 中華め ん ごま油 ごま 精白 米	もやし コーン 根深ね ぎ フロッコリー にん じん バナナ	487	20.8	13.0	266

予定献立表

2024年11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	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくする もの 緑群	I補料 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
18	月	牛乳 小魚せんべい	カレーライス 春雨サラダ 豆腐の中華スープ ミニゼリー	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚小間肉 絹ごし豆腐	小魚せんべい 精白米 じゃがいも 油 はるさめ ごま油 ミニゼリー 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 もやし グリン ピース	467	20.2	17.7	262
19	火	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナサラダ 高野豆腐ときこのみそ汁 もも	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 鶏もも肉 ツナ 凍り豆腐 生クリーム	ソフトビスケット 精 白米 ホットケーキ粉	オレンジマーマレド ブロッコリー にん じん ぶなしめじ えの きたけ もも	485	19.0	17.8	288
20	水	牛乳 甘辛せんべい	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 なし	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 ししいたけ きゅ うり ほうれん草 コー ン なし	467	21.2	15.8	275
21	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん 豆腐チャンプル ブロッコリーと人参のおかか和え 小松菜としめじのみそ汁 みかん	牛乳 マシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 肉 塩昆布 かつお節	甘辛せんべい 精白米 ごま油 クラッカー マ シュマロ	もやしにら にんじん ブロッコリー こまつ な ぶなしめじ みかん	466	19.0	16.3	312
22	金	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 豆とひじき煮 けんちん汁 ミニゼリー	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 たら 大豆 ひじ き 油揚げ 絹ごし豆腐 きな粉	ソフトビスケット 精 白米 薄力粉 パン粉 油 上白糖 さといも ミニゼリー ホット ケーキ粉	にんじん だいこん た まねぎ 根深ねぎ	469	20.6	14.4	291
25	月	牛乳 塩せんべい	マーボー豆腐丼 ほうれん草と人参のごま和え もやしの中華スープ パイナップル	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆 腐 しらす チーズ	揚げせんべい 精白米 上白糖 ごま油 こま ぎょうざの皮 マヨ ネーズ	たまねぎ ししいたけ 根 深ねぎ ほうれん草 に んじん もやし グリン ピース パイン	464	20.9	16.8	299
26	火	牛乳 小魚せんべい	わかめうどん タンドリーチキン ブロッコリーのマヨネーズ和え バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 わかめ 鶏もも肉 ヨーグルト	小魚せんべい うどん マヨネーズ 精白米	根深ねぎ にんじん プ ロッコリー パナナ	468	20.5	21.4	270
27	水	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 スパゲティサラダ 豚汁 ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 竹輪 ウインナー あおのり 豚小間肉 生 クリーム	ソフトビスケット 精 白米 薄力粉 油 スパ ゲティ マヨネーズ ミニゼリー ホット ケーキ粉 上白糖	にんじん きゅうり コーン だいこん た まねぎ 根深ねぎ みか ん もも	478	14.7	15.5	170
28	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き さつまいもサラダ かぶと油揚げのみそ汁 なし	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚小間肉 油揚 げ	甘辛せんべい 精白米 さつまいも マヨ ネーズ 上白糖 食パン	たまねぎ にんじん きゅうり かぶ なし いちごジャム	467	18.4	14.8	249
29	金	牛乳 ビスケット	きのこの炊き込みごはん 鶏肉と野菜の照り焼き キャベツのツナサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 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 油揚げ 鶏もも肉 ツナ 絹ごし豆腐 わか め	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 油 マ シュマロ コーンフ レーク マーガリン	ぶなしめじ えのきた け ししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コー ン みかん	491	19.0	18.6	271
30	土	牛乳 甘辛せんべい	ひじきチャーハン ささみのカレーサラダ ほうれん草ともやしのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ウインナー ひじ き 鶏ささみ	甘辛せんべい 精白米 ごま油 マヨネーズ ミ ニゼリー ホットケ ーキ粉	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ほう れん草 もやし	480	17.1	15.6	293
※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。								475	19.5	16.2	272

※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。

