

# 予定献立表

2024年12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	日	牛乳 甘辛せんべい		牛乳 小魚せんべい	牛乳	甘辛せんべい 小魚せんべい		162	7.5	8.2	232
2	月	牛乳 塩せんべい	カレーライス 三色ナムル わかめスープ パイン	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 豚小間肉 わかめ きな粉	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま油 ごま 小町麩 上白糖 マーガリン	たまねぎ にんじん ほう ろれん草 もやし 根菜 ねぎ バイン	463	19.2	18.0	260
3	火	牛乳 クリームサンド 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 豆腐とわかめのみそ汁 もも	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 鶏もも肉 塩昆 布 絹ごし豆腐 わか め ウインナー チー ズ あおのり	ソフトビスケット 精 白米 油 ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん ほう ろれん草	470	19.2	17.3	277
4	水	牛乳 小魚せんべい	ごはん ホークピーンズ 小松菜と人参のおかか和え キャベツともやしのみそ汁 みかん	コーンスープ クラッカー	牛乳 豚小間肉 大豆 かつお節	小魚せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 ク ラッカー	にんじん たまねぎ ホールトマト こまつ な キャベツ もやし みかん コーン コー ンクリーム	469	19.7	15.9	261
5	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん のり塩から揚げ カミカミサラダ ほうれん草と油揚げのみそ汁 なし	牛乳 にゅうめん	牛乳 鶏もも肉 あお のり 塩昆布 油揚げ	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 ご ま 上白糖 そうめん	切干しいごん にん じん きゅうり ほうれ ん草 なし コーン	469	18.4	14.8	262
6	金	牛乳 ビスケット	ごはん 肉豆腐 ひじきサラダ わかめとえのきのみそ汁 パイン	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚小間肉 木綿 豆腐 ひじき わかめ 生クリーム	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 片栗粉 油 マヨネーズ ホット ケーキ粉	たまねぎ にんじん し いだけ グリンピース ほうれん草 コーン えのきだけ バイン	481	20.8	16.8	304
7	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草としめじのソテー 高野豆腐とキャベツのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 凍り 豆腐 きな粉	甘辛せんべい 精白米 油 マーガリン ミニゼ リー マカロニ 上白糖	たまねぎ にんじん ほう ろれん草 ぶなしめじ キャベツ	471	21.6	14.9	280
8	日	牛乳 塩せんべい		牛乳 クリームサンドビス ケット	牛乳	揚げせんべいソフト ビスケット		171	7.2	9.9	221
9	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん きのこの煮込みハンバーグ ブロッコリーのツナサラダ 小松菜ともやしのみそ汁 もも	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉 絹ご し豆腐 ツナ	ソフトビスケット 精 白米 油 パン粉 コー ンフレーク	たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー にんじ ん こまつな もやし もも	470	19.5	15.9	225
10	火	牛乳 小魚せんべい	クリームスパゲティー キャベツと人参のごま和え ブロッコリーのコンソメスープ バナナ	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 鶏むね肉 塩昆 布	小魚せんべい 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 キャベツ にんじん ブロッコ リー バナナ	476	22.4	15.9	306
11	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ 里芋とねぎのみそ汁 みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 ヨー グルト きな粉	甘辛せんべい 精白米 マカロニ マヨネーズ さといも ホットケー キ粉 上白糖	にんじん きゅうり コーン たまねぎ 根 菜ねぎ みかん	470	18.9	17.2	273
12	木	牛乳 ビスケット	わかめご飯 白身魚のフライ かぼちゃの煮つけ 豚汁 なし	牛乳 メロンパンクッキー	牛乳 わかめ たら 豚 小間肉	ソフトビスケット 精 白米 ごま 薄力粉 パ ン粉 油 上白糖 ホッ トケーキ粉 マーガ リン グラニュー糖	かぼちゃ だいごん にんじん たまねぎ 根 菜ねぎ なし	489	19.0	15.3	284
13	金	牛乳 白雪せんべい	ごはん 肉じゃが キャベツとしらす和え お麩とほうれん草のみそ汁 パイン	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚小間肉 しら す	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 小町麩 食パン グラ ニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん グ リンピース キャベツ ほうれん草 バイン	470	19.4	15.2	263
14	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	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 バナナ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 豚小間肉 ひじ き かつお節	ソフトビスケット 中 華めん ごま油 ごま 精白米	キャベツ にんじん た まねぎ もやし ブロッ コリー バナナ	483	20.7	16.4	270
15	日	牛乳 甘辛せんべい		麦茶 コーンフレーク	牛乳	甘辛せんべい コーン フレーク		175	6.8	6.4	222

# 予定献立表

2024年12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]
16	月	牛乳 塩せんべい	ごはん チャブチェ 白菜と人参のおかか和え 豆腐と油揚げのみそ汁 もも	牛乳 わかめうどん	牛乳 豚ひき肉 かつ お節 絹ごし豆腐 油 揚げ わかめ	揚げせんべい 精白米 はるさめ 上白糖 こま 油 うどん	ピーマン たまねぎ に んじん はくさい もも 根深ねぎ	467	18.7	15.1	267
17	火	牛乳 小魚せんべい	ごはん チキン南蛮漬け ほうれん草の白和え 小松菜としめじのみそ汁 なし	牛乳 マシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 鶏むね肉 木綿 豆腐	小魚せんべい 精白米 薄力粉 上白糖 油 ク ラッカー マシュマロ	たまねぎ にんじん ほ うれん草 コーン こ まつなぶなしめじ な し	483	18.9	18.7	284
18	水	牛乳 ビスケット	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 みかん	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	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 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 みかん	463	20.7	17.2	275
19	木	牛乳 白雪せんべい	さつまいもごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのツナサラダ 豆腐となめこのみそ汁 ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 鶏もも肉 ツナ 絹ごし豆腐 わかめ 生クリーム	甘辛せんべい 精白米 さつまいも こま ミニ ゼリー ホットケーキ 粉 上白糖	オレンジマーマレード キャベツ きゅうり もやし コーン なめ こ みかん もも	472	17.8	15.5	194
20	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん ひじきの和風ハンバーグ コールスローサラダ かぶとわかめのみそ汁 パイン	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 ひじ き 絹ごし豆腐 わか め	ソフトビスケット 精 白米 油 上白糖 片栗 粉 マヨネーズ ホッ トケーキ粉	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ パイン	487	18.4	18.0	297
21	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 ゆかりおにぎり	牛乳 油揚げ 鶏ささ み	揚げせんべい うどん 上白糖 こま こま油 精白米	にんじん 根深ねぎ し しいたけ きゅうり コー ン バナナ	466	18.6	13.4	280
22	日	牛乳 白雪せんべい		牛乳 クリームサンドビス ケット	牛乳	甘辛せんべいソフト ビスケット		167	7.2	9.0	221
23	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草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 お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 かつ お節 凍り豆腐	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 小麦粉 グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん ほ うれん草 ぶなしめじ もも	463	19.3	17.8	257
24	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツの納豆サラダ 小松菜と玉ねぎのスープ なし	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏もも肉 チー ズ あおのり 納豆 か つお節	ソフトビスケット 精 白米 パン粉 食パン 油	キャベツ にんじん こ まつな たまねぎ グリ ンピース なしいち ごジャム	470	18.9	16.8	281
25	水	牛乳 白雪せんべい	雪だるまさんカレー (★) 春雨サラダ ほうれん草とコーンのスープ みかん	牛乳 クリスマスツリーの ケーキ (★)	牛乳 鶏もも肉 チー ズ 生クリーム	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 はるさ め こま油 ホットケ ーキ粉 コーンフレーク ソフトビスケット	たまねぎ にんじん コーン きゅうり ほ うれん草 みかん	490	17.7	17.3	289
26	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん ささみしそカツ 切り干し大根煮 肉団子スープ パイン	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 鶏ささみ さつ ま揚げ 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 はるさめ マシュマロ コーンフ レーク マーガリン	しそ葉 切り干しだい こん にんじん えだまめ たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 パイン	492	19.7	15.9	281
27	金	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-サラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 もも	牛乳 しらすピザ	牛乳 きれいわかめ しらす チーズ	小魚せんべい 精白米 スバグッティ ジャが いも ぎょうざの皮 マ ヨネーズ こま油	にんじん きゅうり コーン たまねぎ も も 根深ねぎ	465	25.3	12.4	303
28	土	牛乳 甘辛せんべい	ひき肉チャーハン ささみのカレーサラダ 豆腐の中華スープ ミニゼリー	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 豚ひき肉 鶏さ さみ 絹ごし豆腐 生 クリーム	甘辛せんべい 精白米 油 マヨネーズ ミニ ゼリー ホットケーキ 粉	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ も やし グリンピース	480	20.4	16.6	284

※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。  
※日曜日、祝日は朝おやつ、午後おやつのみ提供となります。  
※(★)は、今月のお楽しみメニューです。

