

予定献立表

2025年1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	I補 ギ- [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
4	土	牛乳 塩せんべい	ごはん コロッケ ブロッコリーとひじきの炒めもの お蕎麦とほうれん草のみそ汁 ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ひじき きな粉	揚げせんべい 精白米 油 ごま ごま油 小町 麩 ミニゼリー マカロ ニ 上白糖	ブロッコリー にんじん ほうれん草	465	15.2	13.9	263
5	日	牛乳 甘辛せんべい		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
6	月	牛乳 ビスケット	カレーライス 春雨サラダ 豆腐の中華スープ なし	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉 絹ごし 豆腐	ソフトビスケット 精 白米 じゃがいも 油 はるさめ ごま油 コ ーンフレーク	たまねぎ にんじん きゅうり もやしグ リンピース なし	480	19.9	15.5	250
7	火	牛乳 白雪せんべい	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのマヨネーズ和え 豆と野菜のスープ バナナ	牛乳 七草粥	牛乳 豚ひき肉 大豆	甘辛せんべい スパ ゲッティ 薄力粉 油 マヨネーズ 精白米	にんじん たまねぎ ホールトマト ブロ ックリー キャベツ パ ナ かぶ ほうれん草	477	21.0	15.7	259
8	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 松かさ焼き ほうれん草と人参のおかか和え 花麩とわかめのすまし汁 みかん	牛乳 クッキー	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき 肉 絹ごし豆腐 かつお 節 わかめ	甘辛せんべい 精白米 ごま 花麩 ホットケ ーキ粉 上白糖 マーガ リン 油	たまねぎ ほうれん草 にんじん みかん	477	20.5	16.5	284
9	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 豆とひじき煮 豚汁 パイ	牛乳 チヂミ	牛乳 たら 大豆 ひじ き 油揚げ 豚小間肉	ソフトビスケット 精 白米 薄力粉 パン粉 油 上白糖 上新粉 ご ま油	にんじん だいこん た まねぎ 根深ねぎ パ イン ほうれん草 コ ーン	463	20.8	13.3	259
10	金	牛乳 小魚せんべい	ごはん チャプチェ 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 もも	おしるこ (★) おかき風お麩ラスク <コアラ組> あんこ汁、おかき 風お麩ラスク	牛乳 豚ひき肉 あずき 絹ごし豆腐	小魚せんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま 油 白玉粉 小町麩	ピーマン たまねぎ に んじん キャベツ ほう れん草 もやし もも	470	21.2	12.8	181
11	土	牛乳 甘辛せんべい	しょうゆラーメン しゅうまい ささみときゅうりのあえもの バナナ	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 豚小間肉 わかめ 鶏ささみ 塩昆布	甘辛せんべい 中華め ん ごま油 ごま 上白 糖 精白米	もやし コーン 根深ね ぎ きゅうり パナ ナ	474	21.8	12.0	270
12	日	牛乳 クリームサンド ビスケット		牛乳 小魚せんべい	牛乳	ソフトビスケット 小 魚せんべい		169	7.5	9.6	233
13	月	牛乳 小魚せんべい		牛乳 塩せんべい	牛乳	小魚せんべい 揚げせ んべい		166	7.5	9.1	232
14	火	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが 白菜と人参のおかか和え 豆腐となめこのみそ汁 なし	牛乳 しらすびザ	牛乳 豚小間肉 かつお 節 絹ごし豆腐 わかめ しらす チーズ	ソフトビスケット 精 白米 じゃがいも 上白 糖 油 ぎょうざの皮 マヨネーズ ごま油	たまねぎ にんじん グ リンピース はくさい なめこ なし 根深ねぎ	465	20.4	15.8	279
15	水	牛乳 塩せんべい	ピピンパ舞 ブロッコリーと人参のごま和え 白菜とコーンのスープ みかん	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚ひき肉	揚げせんべい 精白米 上白糖 油 ごま油 ご ま ホットケーキ粉	にんじん もやし ほう れん草 ブロッコリー はくさい コーン みか ん	467	19.1	16.1	303
16	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん 鶏肉のパン粉焼き カミカミサラダ 小松菜と人参のみそ汁 パイ	牛乳 マシュマロサンド <コアラ組> クラッカー	牛乳 鶏もも チーズ あおのり 塩昆布	甘辛せんべい 精白米 パン粉 ごま 上白糖 クラッカー マシュマ ロ	切干しいごん にん じん きゅうり こまつ な パイン	469	18.8	17.9	291
17	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め ひじきサラダ もやしの中華スープ もも	牛乳 メロンパンクッ キー	牛乳 豚ひき肉 生揚げ ひじき	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 片栗粉 マヨネーズ ホット ケーキ粉 マーガリン 油 グラニュー糖	キャベツ にんじん た まねぎ ほうれん草 コーン もやしグ リンピース もも	486	18.2	17.7	286
18	土	牛乳 小魚せんべい	焼きそば しゅうまい ブロッコリーとひじきの炒めもの じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 豚小間肉 ひじき わかめ かつお節	小魚せんべい 中華め ん 油 ごま ごま油 じゃがいも ミニゼ リー 精白米	キャベツ たまねぎ に んじん ブロッコリー	466	21.3	16.3	285

予定献立表

2025年1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	I補 ギ- [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
19	日	牛乳 甘辛せんべい		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
20	月	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏のから揚げ キャベツと人参の昆布和え お慈とわかめのみそ汁 みかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏もも 鶏むね 塩昆布 わかめ	揚げせんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 小 町麩 食パン	キャベツ にんじん み かん いちごジャム	471	18.0	16.2	249
21	火	牛乳 ビスケット	スープバグティ ブロッコリーとコーンのあえもの バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 ウィナー	ソフトビスケット ス バグティ 油 マヨ ネーズ 精白米	たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 ブロッコ リー にんじん コーン バナナ	483	17.9	20.7	251
22	水	牛乳 甘辛せんべい	チキンカレーライス 三色ナムル わかめスープ なし	麦茶 牛乳プリン 小魚せんべい	牛乳 鶏もも わかめ ゼラチン	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま油 ごま 上白糖 小魚せん べい	たまねぎ にんじん ほ うれん草 もやし 根深 ねぎ なし	466	19.7	17.0	227
23	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 里芋とねぎのみそ汁 もも	牛乳 お好み焼き	牛乳 かわいい ツナ あ おのり	甘辛せんべい 精白米 ごま スパゲティ マ ヨネーズ さといも 薄力粉	にんじん きゅうり コーン たまねぎ 根 深ねぎ もも キャベツ	464	23.0	11.3	273
24	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん デミグラスソースハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーのコンソメスープ パン	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐	ソフトビスケット 精 白米 油 パン粉 じゃ がいも マヨネーズ 食パン グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコ リー パイン	489	17.7	18.5	260
25	土	牛乳 塩せんべい	ちゃんぽん麺 しゅうまい ほうれん草としめじのソテー バナナ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 豚小間肉 かつお 節	揚げせんべい 中華め ん ごま油 マーガリン 精白米	キャベツ にんじん た まねぎ もやし ほうれ ん草 ぶなしめじ パ ナナ	468	21.9	16.3	282
26	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
27	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん ささみそカツ 高野豆腐と野菜の含め煮 肉団子スープ みかん	牛乳 わかめうどん	牛乳 鶏ささみ 凍り豆 腐 豚ひき肉 絹ごし豆 腐 わかめ	小魚せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 はるさめ うどん	しそ葉 にんじん だい こん しいたけ たまね ぎ ぶなしめじ ほうれ ん草 みかん 根深ね ぎ	486	22.2	14.6	287
28	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーとしらす和え キャベツと大根のみそ汁 なし	コーンスープ クラッカー	牛乳 鶏もも しらす	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 薄力粉 油 ごま油 クラッカー	にんじん たまねぎ ホールマト ブロッ コリー キャベツ だい こん なし コーン コーンクリーム	464	18.1	17.0	195
29	水	牛乳 甘辛せんべい	マーボー豆腐丼 ほうれん草と人参のごま和え 春雨スープ ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆 腐 生クリーム	甘辛せんべい 精白米 上白糖 ごま油 ごま はるさめ ミニゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ しいたけ 根 深ねぎ ほうれん草 にんじん コーン グ リンピース みかん もも	466	18.4	14.4	205
30	木	牛乳 塩せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参の昆布和え 豆腐と油揚げのみそ汁 もも	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 豚ひき肉 塩昆布 絹ごし豆腐 油揚げ	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 マシュマロ コーンフ レーク マーガリン	たまねぎ にんじん は くさい もも	472	17.9	16.7	256
31	金	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 コールスローサラダ わかめとえのきのみそ汁 パン	牛乳 ポテトフライ	牛乳 鶏もも わかめ	ソフトビスケット 精 白米 油 マヨネーズ フライドポテト	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ パン	469	16.7	20.6	250

※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。

