

予定献立表

2025年2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]
1	土	牛乳 白雪せんべい	きつねうどん 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 わかめおにぎり	牛乳 油揚げ ひじき わかめ	甘辛せんべい うどん 上白糖 ごま ごま油 精白米	にんじん 根菜ねぎ しいたけ ブロッコリー バナナ	464	16.9	13.3	290
2	日	牛乳 甘辛せんべい	発表会	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
3	月	牛乳 小魚せんべい	鬼ごごはん (★) 金棒揚げ ブロッコリーと人参のゆかり和え 豆と野菜のスープ みかん	牛乳 金棒スティック (★)	牛乳 たら 大豆	小魚せんべい 精白米 中華めん 薄力粉 パン 粉 油 ホットケーキ粉 上白糖 マーガリン グラニュー糖	グリーンピース にんじん ブロッコリー キャ ベツ たまねぎ みかん	465	19.6	13.1	284
4	火	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐チャンプル キャベツと人参のゆかり和え 小松菜としめじのみそ汁 なし	牛乳 ポテトフライ	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 皮つき 塩昆布 かつお 節	ソフトビスケット 精 白米 ごま油 フライド ポテト 油	もやしにら にんじん キャベツ こまつな ぶ なしめじ なし	469	18.3	19.7	292
5	水	牛乳 塩せんべい	カレーライス 春雨サラダ わかめスープ もも	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉 わかめ	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 油 はるさ め ごま油 ごま コー ンフレーク	たまねぎ にんじん きゅうり 根菜ねぎ も も	467	19.0	14.2	228
6	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん ひじき入り鶏つくね マカロニサラダ ほうれん草ともやしのみそ汁 パン	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし 豆腐 ひじき きな粉	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 上白糖 マカロ ニ マヨネーズ ホッ トケーキ粉	たまねぎ にんじん きゅうり コーン ほ うれん草 もやし パイ ン	464	19.4	15.1	278
7	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 ブロッコリーとしらす和え 小松菜とコーンのスープ みかん	牛乳 チヂミ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ しらす	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 片栗粉 ごま油 薄力粉 上新 粉	キャベツ にんじん た まねぎ ブロッコリー こまつな コーン みか ん ほうれん草	466	19.8	16.0	290
8	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 豆腐の中華スープ ミニゼリー	牛乳 パンケーキ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐 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 もやし グ リンピース	466	20.3	17.2	311
9	日	牛乳 クリームサンド ビスケット	休日保育	牛乳 塩せんべい	牛乳	ソフトビスケット 揚 げせんべい		171	7.2	9.9	221
10	月	牛乳 白雪せんべい	ごはん ポークビーンズ ほうれん草と人参のごま和え 高野豆腐とキャベツのみそ汁 なし	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚小間肉 大豆 凍り豆腐 しらす チー ズ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 ご ま ぎょうざの皮 マヨ ネーズ ごま油	にんじん たまねぎ カットマト ほうれ ん草 キャベツ なし 根菜ねぎ	465	21.1	15.2	288
11	火・祝	牛乳 小魚せんべい	休日保育	麦茶 コーンフレーク	牛乳	小魚せんべい コーン フレーク		177	7.1	7.0	212
12	水	牛乳 ビスケット	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 白菜とコーンのスープ パン	牛乳 ジャムサンド	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 上白 糖 薄力粉 じゃがい も マヨネーズ 食パン	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい コーン パイン いち ごジャム	477	18.3	17.2	256
13	木	牛乳 甘辛せんべい	クリームヌバゲティ ブロッコリーのマヨネーズ和え キャベツと玉ねぎのスープ バナナ	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 鶏むね 塩昆布	甘辛せんべい スパ ゲティ 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 キャベツ グリン ピース バナナ	476	22.3	16.7	293
14	金	牛乳 塩せんべい	ごはん ささみしそカツ 切り干し大根煮 肉団子スープ もも	牛乳 クッキー	牛乳 鶏ささみ 油揚げ 豚ひき肉 絹ごし豆腐	揚げせんべい 精白米 上白糖 薄力粉 パン 粉 油 はるさめ ホッ トケーキ粉 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 もも	488	17.7	14.8	275
15	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	しょうゆラーメン しゅうまい ささみのカレーサラダ バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 わかめ 鶏ささみ	ソフトビスケット 中 華めん ごま油 マヨ ネーズ 精白米	もやし コーン 根菜 ねぎ キャベツ にんじ ん バナナ	487	18.5	12.0	252
16	日	牛乳 クリームサンド ビスケット	休日保育	牛乳 甘辛せんべい	牛乳	ソフトビスケット 甘 辛せんべい		167	7.2	9.0	212

予定献立表

2025年2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	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I補 キ- [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
17	月	牛乳 白雪せんべい	ごはん チャプチェ ひじきサラダ わかめとえのきのみそ汁 なし	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 ひじき ゆでわかめ	甘辛せんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま 油 マヨネーズ マ シュマロ コーンフ レーク マーガリン	ピーマン たまねぎ に んじん ほうれん草 コーン えのきだけ なし	470	16.5	16.1	249
18	火	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鶏肉と野菜の照り焼き ブロッコリーと人参のおかか和え 豆腐となめこのみそ汁 みかん	牛乳 お麩ラスク	牛乳 鶏もも かつお 節 絹ごし豆腐 わかめ	小魚せんべい 精白米 油 小町麩 グラニュー 糖 マーガリン	たまねぎ にんじん プ ロッコリー なめこ み かん	466	19.6	19.0	273
19	水	牛乳 ビスケット	中華丼 ちくわときゅうりのあえもの もやし中華スープ パイ	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 しいたけ きゅ うり もやし グリン ピース パイン	466	20.7	17.2	272
20	木	牛乳 塩せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 カミカミサラダ ほうれん草と油揚げのみそ汁 もも	牛乳 マシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 豚ひき肉 塩昆布 油揚げ	揚げせんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 ごま クラッカー マ シュマロ	たまねぎ にんじん 切 りほうれん草 きゅう り ほうれん草 もも	467	17.9	17.1	272
21	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 鶏のカレー揚げ 小松菜と人参のおかか和え 高野豆腐としめじのみそ汁 なし	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏もも かつお節 凍り豆腐	ソフトビスケット 精 白米 片栗粉 薄力粉 油 食パン グラニュー 糖 マーガリン	ごまつな にんじん ぶ なしめじ なし	485	18.1	18.4	271
22	土	牛乳 甘辛せんべい	ひじきチャーハン ささみときゅうりのあえもの ほうれん草とコーンのスープ ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ウィナー ひ じき 鶏ささみ きな粉	甘辛せんべい 精白米 ごま油 ごま 上白糖 ミニゼリー マカロニ	にんじん たまねぎ コーン きゅうり ほ うれん草	467	18.3	14.8	273
23	日	牛乳 白雪せんべい	休日保育	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
24	月・ 祝	牛乳 クリームサンド ビスケット	休日保育	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
25	火	牛乳 白雪せんべい	スープパグティ ブロッコリーのツナサラダ バナナ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 ウィナー ツ ナ かつお節	甘辛せんべい スパ ゲッティ 油 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 パナナ	472	18.6	18.7	251
26	水	牛乳 ビスケット	わかめご飯 カレーのごま照り焼き スパグティ-サラダ キャベツとえのきのみそ汁 なし	麦茶 フルーツヨーグル ト	牛乳 わかめ かわいい ヨーグルト	ソフトビスケット 精 白米 ごま スパグッ ティ マヨネーズ	にんじん きゅうり コーン キャベツ え のきだけ なし みかん もも	466	25.3	9.8	262
27	木	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツの納豆サラダ 人参ともやしのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 鶏もも チーズ あおのり 納豆 かつお 節 ウィナー チーズ	小魚せんべい 精白米 パン粉 ミニゼリー ぎょうざの皮	キャベツ にんじん も やし たまねぎ	466	20.5	17.0	297
28	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーと人参のごま和え お麩とわかめのみそ汁 パイ	コーンスープ クラッカー	牛乳 豚ひき肉 生揚げ わかめ	揚げせんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 ご ま 小町麩 クラッカー	たまねぎ にんじん ほ うれん草 しいたけ プ ロッコリー パイン コーン コーンクリー ム	469	18.9	16.8	204
※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。								470	19.3	15.9	271
※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、祝日は休日保育の為、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。											