

# 予定献立表

2025年3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	体の調子をよくなるもの 緑群	I値 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん コロッケ ささみときゅうりのあえもの キャベツともやしのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 パンケーキ	牛乳 鶏ささみ 生クリーム	ソフトビスケット 精白米 油 ごま 上白糖 ごま油 ミニゼリー ホットケーキ粉	きゅうり コーン キャベツ もやし	465	16.4	15.5	285
2	日	牛乳 小魚せんべい	休日保育	牛乳 クリームサンドビス ケット	牛乳	小魚せんべい ソフト ビスケット		169	7.5	9.6	233
3	月	カルピス ひなあられ	三色丼 (★) ブロッコリーとコーンのあえもの 花枝とわかめのすまし汁 みかん	牛乳 (★) 三色クッキー	乳酸菌飲料 豚ひき 肉 わかめ 牛乳	ひなあられ 精白米 上白糖 油 マヨネーズ 花枝 ホットケーキ粉 マーガリン	にんじん ほうれん草 ブロッコリー コーン みかん いちごジャム	483	15.2	11.9	186
4	火	牛乳 白雪せんべい	ごはん デミグラスソースハンバーグ コールスローサラダ 人参ともやしのみそ汁 もも	牛乳 きな粉お麩ラスク	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 マヨネーズ 小町麦 上白糖 マーガ リン	たまねぎ キャベツ にんじん もやし も も	476	19.3	19.6	267
5	水	牛乳 ビスケット	ごはん ちくわとウィンナーの磯辺揚げ 豚汁 なし	牛乳 チヂミ	牛乳 竹輪 ウィン ナー あおのり 豚小 間肉	ソフトビスケット 精 白米 薄力粉 油 上新 粉 上白糖 ごま油	だいごん にんじん たまねぎ 根菜ねぎ なし ほうれん草 コーン	463	15.6	16.3	238
6	木	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参の昆布和え ほうれん草ともやしのみそ汁 パイ	牛乳 メロンパンクッキー	牛乳 鶏もも 塩昆布	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 グラニュー糖	にんじん たまねぎ カットトマト キャベ ツ ほうれん草 もやし しパイ	467	17.7	16.2	279
7	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	カレーライス 三色ナムル 小松菜と豆腐のスープ みかん	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 ごま油 コーンフレー ク	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし こまつな みかん	474	20.1	15.6	266
8	土	牛乳 塩せんべい	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 豆腐とわかめのみそ汁 ミニゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚小間肉 絹ご し豆腐 わかめ	揚げせんべい 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 ほうれん草 ぶなし めじ	470	20.2	15.9	316
9	日	牛乳 クリームサンド ビスケット	休日保育	牛乳 白雪せんべい	牛乳	ソフトビスケット 甘 辛せんべい		167	7.2	9.0	221
10	月	牛乳 甘辛せんべい	クリームスパゲティ ブロッコリーのゆかり和え キャベツと玉ねぎのスープ バナナ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 鶏むね わかめ	甘辛せんべい スパ ゲティ 油 精白米	たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 ブロッ コリー キャベツ グ リンピース バナナ	478	22.2	15.2	290
11	火	牛乳 ビスケット	ごはん 厚揚げと野菜のみそめめ マカロニサラダ もやしの中華スープ もも	牛乳 のり塩ポテトフライ	牛乳 豚ひき肉 生揚 げ あおのり	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ フライドポテト 油	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン もやし グリ ンピース もも	483	18.0	20.3	257
12	水	牛乳 白雪せんべい	ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐と野菜の含め煮 里芋とねぎのみそ汁 なし	牛乳 ジャムサンド	牛乳 たら 凍り豆腐	甘辛せんべい 精白米 薄力粉 パン粉 油 上 白糖 さともい 食パ ン	にんじん だいごん しいたけ たまねぎ 根菜ねぎ なしいち ごジャム	465	19.8	12.0	259
13	木	牛乳 小魚せんべい	ごはん タンダーチキン ブロッコリーとしらす和え キャベツと油揚げのみそ汁 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 ヨーグ ルト しらす 油揚げ	小魚せんべい 精白米 ごま油 クラッカー マ シュマロ	ブロッコリー にんじ ん キャベツ パイン	464	19.5	18.4	294
14	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 肉じゃが 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 みかん	牛乳 にゅうめん	牛乳 豚小間肉 かつ お節 凍り豆腐	ソフトビスケット 精 白米 じゃがいも 上白 糖 油 ぞうめん	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれ ん草 ぶなしめじ み かん コーン	466	20.0	14.5	266
15	土	牛乳 甘辛せんべい	きつねうどん しゅうまい キャベツとしらす和え バナナ	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 油揚げ しらす 塩昆布	甘辛せんべい うどん 上白糖 精白米	にんじん 根菜ねぎ しいたけ キャベツ バナナ	463	18.0	13.1	303
16	日	牛乳 小魚せんべい	休日保育	牛乳 クリームサンドビス ケット	牛乳	小魚せんべい ソフト ビスケット		169	7.5	9.6	233
17	月	牛乳 塩せんべい	ごはん チャプチェ ひじきサラダ 白菜ともやしのみそ汁 なし	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 ひじ き きな粉	揚げせんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま 油 マヨネーズ ホッ トケーキ粉	ピーマン たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン はくさい も やしなし	483	18.8	17.2	286

# 予定献立表

2025年3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値 キ- [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
18	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜と人参の昆布和え 豆腐となめこのみそ汁 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 鶏もも 塩昆布 絹ごし豆腐 わかめ	ソフトビスケット 精 白米 マシュマロ コー ンフレーク マーガリン	オレンジマーマレード はくさい にんじん なめこ もも	468	17.2	17.5	254
19	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	20.8	16.4	280
20	木 ・ 祝	牛乳 クリームサンド ビスケット	<b>休日保育</b>		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
21	金	牛乳 小魚せんべい	ごはん ささみそカツ キャベツの納豆サラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 パン	牛乳 お麩ラスク	牛乳 鶏ささみ 納豆 かつお節 わかめ	小魚せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 パン 粉 油 じゃがいも 小 町麩 グラニュー糖 マーガリン	しそ葉 キャベツ に んじん たまねぎ パ イン	465	22.2	14.7	262
22	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ひき肉チャーハン 小松菜の中華風サラダ 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 豚ひき肉 きな 粉	ソフトビスケット 精 白米 油 上白糖 ごま 油 ミニゼリー マカロ ニ	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな キャベツ もやし コーン ほうれん草	466	19.5	15.8	266
23	日	牛乳 白雪せんべい	<b>休日保育</b>		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	牛乳 甘辛せんべい	ミートソーススパゲティー ほうれん草の白和え ブロッコリーのコンソメスープ バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 豚ひき肉 木綿 豆腐	甘辛せんべい スパ ゲッティ 薄力粉 油 上白糖 精白米	にんじん たまねぎ カットトマト ほうれ ん草 コーン ブロッ コリー バナナ	475	20.7	14.4	261
25	火	牛乳 塩せんべい	チキンカレーライス 春雨サラダ わかめスープ もも	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏もも 皮つき 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 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 根深ねぎ もも	480	17.0	18.3	253
26	水	牛乳 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 小松菜ともやしのみそ汁 なし	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 豚ひき肉 木綿 豆腐 生クリーム	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 ごま油 ごま ホットケーキ粉	たまねぎ しいたけ 根深ねぎ ブロッコ リー にんじん こま つな もやし なしみ かん もも	486	19.0	16.9	311
27	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん カレイのごま照り焼き スパゲティーのツナサラダ ほうれん草と油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 お好み焼き	牛乳 かれい ツナ 油 揚げ あおのり	甘辛せんべい 精白米 ごま スパゲッティ マ ヨネーズ 薄力粉	にんじん きゅうり コーン ほうれん草 みかん キャベツ	473	23.4	11.6	280
28	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	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 わかめとえのきのみそ汁 パン	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 豚ひき肉 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 上白 糖 油 きょうざの皮	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ パン	463	18.8	16.3	263
29	土	牛乳 甘辛せんべい	焼きそば しゅうまい ブロッコリーとひじきの炒めもの 豆腐の中華スープ バナナ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 豚小間肉 ひじ き 絹ごし豆腐 かつ お節	甘辛せんべい 中華め ん 油 ごま ごま油 精 白米	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコ リー もやし グリン ピース バナナ	479	20.9	15.2	276
30	日	牛乳 クリームサンド ビスケット	<b>休日保育</b>		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
31	月	牛乳 小魚せんべい	わかめおにぎり (★) 鶏のから揚げ カミカミサラダ チーズサンド スマイルポテト 乳酸菌飲料 みかん	麦茶 (★) お祝いパフェ	牛乳 わかめ 鶏もも 鶏むね 塩昆布 チー ズ 乳酸菌飲料 生ク リーム	小魚せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 ご ま 上白糖 食パン マ ヨネーズ フライドポ テト ホットケーキ粉 コーンフレーク ソフ トビスケット	切干しいたけ にん じん きゅうり みか ん パイン	476	16.0	16.4	222

※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。



472 19.1 15.8 269