

予定献立表

2025年4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	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーと人参のゆかり和え もやしの中華スープ もも	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚小間肉	揚げせんべい 精白米 油 フライドポテト	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 もも	465	18.7	17.8	261
2	水	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐チャンプル ほうれん草と人参のごま和え わかめとえのきのみそ汁 なし	牛乳 チヂミ	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節 わか め	ソフトビスケット 精 白米 ごま油 ごま 上 白糖 薄力粉 上新粉	もやしにら にんじん ほうれん草 えのきた け なし たまねぎ コーン	467	19.3	16.4	309
3	木	牛乳 白雪せんべい	カレーライス 春雨サラダ 豆腐の中華スープ パイナップル	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚小間肉 絹ごし 豆腐	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 はるさ め ごま油 食パン	たまねぎ にんじん きゅうり もやし グリ ンピース パイン	479	19.6	14.8	289
4	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 鶏のから揚げ キャベツの納豆サラダ ほうれん草と人参のみそ汁 みかん	牛乳 さくらクッキー (★)	牛乳 鶏もも 鶏むね 納豆 かつお節	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 ホットケーキ粉 マーガリン	キャベツ にんじん ほ うれん草 みかん	475	18.0	16.1	264
5	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	ひじきチャーハン 小松菜の中華風サラダ 白菜とコーンのスープ ミニゼリー	牛乳 パンケーキ	牛乳 ウインナー ひ じき 生クリーム	ソフトビスケット 精 白米 ごま油 上白糖 ミニゼリー ホット ケーキ粉	にんじん たまねぎ コーン こまつな キャベツ もやし はく さい	463	15.2	16.2	293
6	日	牛乳 塩せんべい	休日保育	牛乳 クリームサンドビ スケット	牛乳	せんべい ソフトビス ケット		171	7.2	9.9	221
7	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん デミグラスソースハンバーグ ポテトサラダ キャベツとえのきのみそ汁 もも	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐	小魚せんべい 精白米 油 パン粉 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 キャベツ え のきだけ もも いちご ジャム	484	19.7	17.7	271
8	火	牛乳 白雪せんべい	ごはん 鶏肉のトマト煮 白菜と人参の昆布和え ほうれん草ともやしのみそ汁 なし	牛乳 きな粉お麩ラスク	牛乳 鶏もも 塩昆布 きな粉	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 油 小 町麩 マーガリン	にんじん たまねぎ カットトマト はくさ い ほうれん草 もやし なし	468	18.8	18.5	256
9	水	牛乳 ビスケット	スープパグティ ブロッコリーとコーンのあえもの バナナ	牛乳 昆布おにぎり (コアラ組) 昆布ごはん	牛乳 ウインナー 塩 昆布	ソフトビスケット ス パグティ 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	471	18.4	20.8	256
10	木	牛乳 塩せんべい	ごはん チャプチェ ブロッコリーと人参のごま和え 豆腐と油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 わかめうどん	牛乳 豚ひき肉 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 ごま 油 ごまうどん	ピーマン たまねぎ に んじん ブロッコリー みかん 根深ねぎ	468	19.1	15.3	268
11	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツと人参のおかか和え 高野豆腐としめじのみそ汁 パイナップル	牛乳 しらすピザ	牛乳 鶏もも かつお 節 凍り豆腐	ソフトビスケット 精 白米 油 ホットケーキ 粉 ぎょうざの皮 マ ヨネーズ ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ パイン 根深ねぎ	467	20.1	17.8	273
12	土	牛乳 甘辛せんべい	しょうゆラーメン しゅうまい ささみのカレーサラダ バナナ	牛乳 わかめおにぎり (コアラ組) わかめごはん	牛乳 豚小間肉 わか め 鶏ささみ わかめ	甘辛せんべい 中華め ん ごま油 マヨネーズ 精白米	もやし コーン 根深 ねぎ キャベツ にんじ ん バナナ	472	20.4	11.5	253
13	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
14	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん 肉豆腐 キャベツと人参のゆかり和え お麩とわかめのみそ汁 もも	麦茶 コーンフレーク	牛乳 豚小間肉 木綿 豆腐 わかめ	小魚せんべい ごま入 り 精白米 上白糖 片 栗粉 油 小町麩 コ ーンフレーク	たまねぎ にんじん し いたけ グリンピース キャベツ もも	470	21.3	13.9	293
15	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ 人参ともやしのみそ汁 なし	牛乳 メロンパンクッ キー	牛乳 鶏もも ひじき	ソフトビスケット 精 白米 マヨネーズ 上 白糖 ホットケーキ粉 マーガリン 油 グラ ニュー糖	オレンジマーマレ ード にんじん ほうれん 草 コーン もやし な し	477	16.9	17.8	262
16	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	21.0	16.3	279
17	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん カレーのごま照り焼き スパゲティのツナサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 パイナップル	牛乳 マシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 かわい ツナ 油 揚げ	甘辛せんべい 精白米 ごま スパゲティ マ ヨネーズ クラッカー マシュマロ	にんじん きゅうり コーン キャベツ パ イン	474	25.0	13.0	293

予定献立表

2025年4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	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
18	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん ささみしそカツ 豆とひじき煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 もも	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 鶏ささみ 大豆 ひじき 油揚げ わかめ	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも ホットケーキ粉	しそ葉 にんじん たま ねぎ もも	481	19.7	14.1	292
19	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 小松菜と人参のみそ汁 ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 きな 粉	揚げせんべい 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 うれん草 しいたけ ほうれん草 ぶなしめじ こまつな	471	21.1	15.5	279
20	日	牛乳 甘辛せんべい	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
21	月	牛乳 小魚せんべい	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーとしらす和え わかめスープ なし	牛乳 にゅうめん	牛乳 豚ひき肉 生揚げ しらす わかめ	小魚せんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 ごま油 ごま そうめん	たまねぎ にんじん ほ うれん草 しいたけ ブ ロッコリー 根菜ねぎ なし ほうれん草 コー ン	469	21.2	15.4	300
22	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のパン粉焼き カミカミサラダ 里芋とねぎのみそ汁 パイン	牛乳 お麩ラスク	牛乳 鶏もも チーズ あおりの 塩昆布	ソフトビスケット 精 白米 パン粉 ごま 上 白糖 さといも 小町 麩 グラニュー糖 マー ガリン	切干しいたけ にん じん きゅうり たまね ぎ 根菜ねぎ パイン	471	19.0	20.3	269
23	水	牛乳 白雪せんべい	ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐と野菜のなめ煮 キャベツとちやしのみそ汁 ミニゼリー	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 たら 凍り豆腐 生クリーム	甘辛せんべい 精白米 薄力粉 パン粉 油 上 白糖 ミニゼリー ホッ トケーキ粉	にんじん だいこん し いたけ キャベツ もや し みかん もも	463	20.2	11.2	208
24	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参のおかか和え お麩とほうれん草のみそ汁 もも	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚ひき肉 かつお 節 あおりの	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 小町麩 薄力粉 マヨ ネーズ	たまねぎ にんじん は くさい ほうれん草 もも キャベツ コー ン	472	18.4	14.4	256
25	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ミートソースパグティ ほうれん草と人参のおかか和え ブロッコリーのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかかおにぎり (コアラ組) おかかごはん	牛乳 豚ひき肉 かつお 節	ソフトビスケット ス パグティ 薄力粉 油 ごま 上白糖 精白 米	にんじん たまねぎ カットマト ほうれ ん草 ブロッコリー バナナ	477	20.4	15.5	265
26	土	牛乳 小魚せんべい	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 (コアラ組) ゆかりごはん	牛乳 油揚げ 鶏ささみ	小魚せんべい 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 きゅうり コー ン バナナ	463	19.1	14.0	301
27	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
28	月	牛乳 塩せんべい	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 豆腐となめこのみそ汁 みかん	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏もも ヨーグル ト 絹ごし豆腐 わかめ	揚げせんべい 精白米 マヨネーズ 食パン グラニュー糖 マーガ リン	キャベツ にんじん な めこ みかん	477	18.4	19.4	263
29	火・ 祝	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
30	水	牛乳 ビスケット	ごはん ひじき入り鶏つくね マカロニサラダ かぶとわかめのみそ汁 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 鶏ひき肉 絹ごし 豆腐 ひじき わかめ	ソフトビスケット 精 白米 片栗粉 上白糖 マカロニ マヨネーズ 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 きゅうり コーン か ぶ もも	464	17.1	16.3	245

※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、今月の楽しみメニューです。

