

## 予定献立表（未満児）

令和8年1月1日～令和8年1月31日分  
給食日数 23日1 / 1 ページ  
調理場名:わかくさ保育園  
コース名:わかくさ保育園

月	日	曜日	10時	昼食	3時	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]	食塩 相当量 [g]
1	5	月	麦茶	わかめごはん、わふうすばげつてい(22)、レタススープ、胡瓜のピクルス、おれんじ	麦茶,せんべい(2枚)	乾燥わかめ、ベーコン	こめ,マカロニ・スパゲッティ,植物油脂,車糖,甘辛せんべい	にんじん,たまねぎ,青ビーマン,キャベツ,ほんしめじ,にんにく,レタス,えのきだけ,根深ねぎ,きゅうり,ネーブル	437	11.6	6.5	2.2
	6	火	ヤクルト	ごはん、麻婆豆腐、胡瓜ともやしのナムル、大根と揚げの味噌汁	牛乳100ml,マリトツオ	ヤクルト,豆腐,ぶたひき肉,かつお節,油揚げ,生乳,ホップクリーム,全卵	こめ,でん粉,車糖,植物油脂,ごま,強力粉	根深ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,きゅうり,りょくとうもやし,だいこん	844	26.1	29.3	2.3
	7	水	牛乳100ml	ごはん、チキンカレー、コールスロー、小松菜としめじのミルクスープ	麦茶,マカロニのあべかわ	生乳,とりむね【成鶏肉】、ベーコン,きな粉	こめ,じゃがいも,植物油脂,マカロニ・スパゲッティ,ざらめ糖	にんじん,たまねぎ,にんにく,キャベツ,スイートコーン缶詰,ほんしめじ,こまつな	555	19.7	17.0	2.5
	8	木	麦茶	ごはん、磯煮(水煮)、じゃが芋と人参の味噌汁、中華づけ、バナナ(1/2本)	麦茶,豆腐ドーナツ	だいす水煮缶詰,ぶたもも,焼き竹輪,油揚げ,豆腐	こめ,植物油脂,車糖,じゃがいも,薄力粉	にんじん,ひじき,根深ねぎ,きゅうり,バナナ	457	14.9	8.5	2.0
	9	金	牛乳100ml	ごはん、チキン南蛮タルタル、豆腐・えのき・わかめの味噌汁、小松菜と人参のおかか和え	牛乳100ml,ビスケット(15g)	生乳,とりむね【成鶏肉】、全卵,豆腐,煮干し,湯通し塩蔵わかめ,かつお節	こめ,薄力粉,植物油脂,車糖,マヨネーズ,ビスケット	えのきだけ,こまつな,にんじん	655	28.5	29.5	1.6
	10	土	せんべい(10g)	小型パン、牛乳200ml(パック)、ぱなな	せんべい(10g)	生乳	プレミックス粉,車糖,ミルクチョコレート,バター	バナナ	480	11.9	11.3	1.0
	13	火	麦茶	ごはん、肉入り焼きそばビーマン入り、卵スープ、胡瓜のピクルス、バナナ(1/2本)	牛乳100ml,黒糖蒸しパン	ぶたもも,全卵,生乳	こめ,中華めん,植物油脂,でん粉,車糖,プレミックス粉,黒砂糖	にんじん,青ビーマン,キャベツ,生しいたけ,たまねぎ,きゅうり,バナナ	553	16.6	11.7	2.2
	14	水	牛乳100ml	ごはん、にくだんごのあまからに、マカロニサラダ(マヨドレ),キャベツともやしのスープ	麦茶,せんべい(10g)	生乳,ぶたひき肉,全卵	こめ,パン粉,でん粉,植物油脂,車糖,マカロニ・スパゲッティ,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,きゅうり,スイートコーン缶詰,キャベツ,りょくとうもやし	614	19.7	22.5	1.6
	15	木	麦茶	ごはん、肉じがや(豚)、麩とわかめの味噌汁、切干サラダ	フルーツヨーグルト	ぶたもも,湯通し塩蔵わかめ,煮干し,ヨーグルト	こめ,じゃがいも,しらたき,植物油脂,車糖,普通はるさめ	たまねぎ,さやいんげん,にんじん,根深ねぎ,切干しだいこん,きゅうり,もも缶詰,みかん缶詰,バインアップ缶詰,キウイフルーツ	441	12.8	7.1	1.9
	16	金	麦茶	きつずびんば、豆腐・わかめ・葱の味噌汁、胡瓜の塩もみ、おれんじ	牛乳100ml,おたんじょうかいけーき	全卵,ぶたひき肉,豆腐,煮干し,湯通し塩蔵わかめ,生乳	こめ,植物油脂,ごま,車糖,ショートケーキ	にんじん,こまつな,ブラックマッペルもやし,根深ねぎ,きゅうり,ネーブル	591	21.3	24.0	1.4
	17	土	せんべい(10g)	小型パン、牛乳200ml(パック)、ぱなな	せんべい(10g)	生乳	プレミックス粉,車糖,ミルクチョコレート,バター	バナナ	480	11.9	11.3	1.0
	19	月	牛乳100ml	ごはん、鶏ちゃんこ、ちくわの煮つけ、中華づけ、バナナ(1/2本)	麦茶,せんべい(10g)	生乳,とりむね【成鶏肉】、油揚げ、焼き竹輪	こめ,板こんにゃく,ごま,植物油脂,車糖	だいこん,にんじん,はくさい,根深ねぎ,にんにく,しょうが,きゅうり,バナナ	529	20.5	14.2	3.2
	20	火	ヤクルト	ごはん、鶏のからあげ、ぶろっこリーのいろいろさらだ、きのこスープ(中華)	フルーツゼリー、クラッカー(15)	ヤクルト,全卵,とりむね【成鶏肉】、ベーコン,ゼラチン	こめ,でん粉,植物油脂,車糖,マヨネーズ,クラッカー	しょうが,にんにく,プロッコリー,にんじん,スイートコーン缶詰,えのきだけ,ほんしめじ,たまねぎ,生しいたけ,りんご 果実飲料	565	19.1	17.4	1.3
	21	水	麦茶	ごはん、ポークカレー、小松菜のサラダ、カブとウィンナーのミルクスープ、おれんじ	牛乳100ml,マッシュマロンド	ぶたもも,だいす水煮缶詰,ソーセージ,生乳	こめ,じゃがいも,植物油脂,車糖,マッシュマロ,クラッカー	にんじん,たまねぎ,こまつな,スイートコーン缶詰,かぶ,かぶ葉,ネーブル	604	20.6	21.8	2.4
	22	木	牛乳100ml	ひじきご飯、玉葱とわかめのスープ、春雨とハムの拌三絲、ポイルワインナー(20g)	麦茶,あんまん	生乳,油揚げ,湯通し塩蔵わかめ,ハム,ソーセージ,あづきあん,粉乳	こめ,ざらめ糖,植物油脂,緑豆はるさめ,車糖,薄力粉,米粉,ショートニング	ひじき,にんじん,乾しいたけ,スイートコーン,えだまめ,たまねぎ,きゅうり	463	15.3	13.8	1.9
	23	金	麦茶	ごはん、ポークビーンズ(大豆),きのこスープ(中華),胡瓜とツナのあえ物	牛乳100ml,こーんばん	だいす,ぶたかたロース,ベーコン,まぐろ缶詰,生乳,全卵,あおのり	こめ,じゃがいも,車糖,植物油脂,ごま,プレミックス粉,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,ほんしめじ,生しいたけ,きゅうり,スイートコーン缶詰	571	19.5	19.7	1.9
	24	土	せんべい(10g)	小型パン、牛乳200ml(パック)、ぱなな	せんべい(10g)	生乳	プレミックス粉,車糖,ミルクチョコレート,バター	バナナ	480	11.9	11.3	1.0
	26	月	牛乳100ml	ごはん、大根のきんぴら、じゃが芋のみそ汁、キャベツのごま酢え、バナナ(1/2本)	麦茶,せんべい(10g)	生乳,ぶたかた,さつま揚げ,煮干し	こめ,植物油脂,車糖,じゃがいも,ごま	にんじん,青ビーマン,だいこん,根深ねぎ,キャベツ,きゅうり,バナナ	539	16.2	14.3	2.3
	27	火	麦茶	ごはん、すきやき(豚)、胡瓜のピクルス、麩とわかめの味噌汁	牛乳100ml,ブランニー	ぶたかたロース【中型種肉】、豆腐,湯通し塩蔵わかめ,煮干し,生乳,全卵	こめ,しらたき,車糖,植物油脂,薄力粉	はくさい,根深ねぎ,にんじん,えのきだけ,きゅうり	492	17.1	13.7	2.2
	28	水	ヤクルト	ごはん、ほんぱーぐ、ミネストローネ、ぶろっこリーのいろいろさらだ	ヨーグルト,クラッカー(15)	ヤクルト,ぶたひき肉,全卵,ベーコン,ヨーグルト	こめ,パン粉,植物油脂,じゃがいも,マカロニ・スパゲッティ,車糖,マヨネーズ,クラッカー	たまねぎ,にんじん,セロリー,トマト,キャベツ,プロッコリー,スイートコーン缶詰	625	20.3	20.7	1.5
	29	木	麦茶	人参ごはん、煮込みうどん(ゆで60豚)、胡瓜の塩もみ、ちくわの磯辺揚げ	牛乳100ml,ロールケーキ	ぶたもも,油揚げ,煮干し,焼き竹輪,あおのり,生乳	こめ,うどん,プレミックス粉,植物油脂,スポンジケーキ	にんじん,根深ねぎ,きゅうり	909	29.6	24.2	3.3
	30	金	牛乳100ml	二色丼、大根と揚げの味噌汁、胡瓜ともやしのナムル、おれんじ	牛乳100ml,コーンフレーク	生乳,とりひき肉,全卵,かつお節,油揚げ	こめ,車糖,植物油脂,ごま,コーンフレーク	しょうが,さやいんげん,だいこん,にんじん,きゅうり,りょくとうもやし,ネーブル	500	21.6	18.2	2.5
	31	土	せんべい(10g)	小型パン、牛乳200ml(パック)、ぱなな	せんべい(10g)	生乳	プレミックス粉,車糖,ミルクチョコレート,バター	バナナ	480	11.9	11.3	1.0

期間平均