

予 定 献 立 表 (未満児)

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

令和 8年 1月 1日～令和 8年 1月31日分
給食日数 23日

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、胡瓜のビクルス、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、青ピーマン、キャベツ、ほんしめじ、にんにく、レタス、えのきたけ、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、ホイップクリーム、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	だいたい水煮缶詰、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	えのきたけ、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)、ばなな	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、肉入り焼きそばピーマン入り、卵スープ、胡瓜のビクルス、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、青ピーマン、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、肉じゃが(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、バインアップル 缶詰、キウイフルーツ	441	12.8	7.1	1.9
	16	金	麦茶	きつぷびんば、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)、ばなな	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、板こんにやく、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、ぶろっこりのいろどりさらだ、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、ブロッコリー、にんじん、スイートコーン 缶詰、えのきたけ、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、ボークカレー、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、マシュマロサンド	ぶたもも、だいたい水煮缶詰、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、かぶ薬、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、春雨とハムの拌三糸、ボイルウィンナー(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、あずきあん、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、ボークビーンズ(大豆)、きのこスープ(中華)、胡瓜とツナのあえ物	牛乳100ml、コーンばん	だいた、ぶたかたのロース、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、えのきたけ、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)、ばなな	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、キャベツのごま酢あえ、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、青ピーマン、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)、胡瓜のビクルス、麩とわかめの味噌汁	牛乳100ml、ブラウニー	ぶたかたのロース〔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、えのきたけ、きゅうり	492	17.1	13.7	2.2
	28	水	ヤクルト	ごはん、はんばーぐ、ミネストローネ、ぶろっこりのいろどりさらだ	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、ブロッコリー、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)、ばなな	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									559	18.2	16.5	1.9