

予 定 献 立 表 (未満児)

調理場名:わかくさ保育園
コース名:わかくさ保育園

令和 7年 5月 1日~令和 7年 5月31日分
給食日数 24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] | 長塩 相当量 [g] |
|---------|---|----------------------|--|---|---|---|--|---|-----------------|------------|-----------|------------------|
| 5 | 1 | 木 | 麦茶 | ごはん, チキンライス, ごぼうサラダ, キャベツとインげんのスープ, ボイルウインナー (20g), パナナ(1/2本) | 麦茶, フライドポテト (青のり) | 鶏むね [若鶏肉], 全卵, ベーコン, ソーセージ, 青のり | こめ, 植物油脂, ごま, マヨネーズ, じゃがいも | たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, ごぼう, きゅうり, キャベツ, さやいんげん, パナナ | 669 | 20.6 | 22.0 | 2.0 |
| 2 | 金 | 牛乳 100ml | ごはん, 鯉のぼりのハンバーグ, 麩とわかめの味噌汁, 中華づけ | 牛乳100ml, ロールケーキ (40g) | 生乳, 豚ひき肉, 全卵, 湯通し塩蔵わかめ, 煮干し | こめ, パン粉, 植物油脂, 焼きふ, スポンジケーキ | たまねぎ, にんじん, きゅうり | 548 | 23.0 | 20.7 | 2.3 | |
| 7 | 水 | 牛乳 100ml | ごはん, じゃが芋とベーコンの炒め煮, 茄子の味噌汁, 切干サラダ | 牛乳100ml, コーンフレーク | ヤクルト, ベーコン, 煮干し, 生乳 | こめ, じゃがいも, 植物油脂, 砂糖, 普通はるさめ, コーンフレーク | スイートコーン 缶詰, なす, たまねぎ, 切干しだいこん, きゅうり, にんじん | 468 | 15.3 | 13.0 | 2.2 | |
| 8 | 木 | 麦茶 | ごはん, ポークカレー, コールスロー, 小松菜としめじのスープミルク, パナナ(1/2本) | 麦茶, マカロニのあべかわ | 豚もも, 大豆水煮缶詰, 真昆布, 生乳, 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, キャベツ, スイートコーン 缶詰, ほんしめじ, 小松菜, パナナ | 522 | 18.4 | 16.4 | 2.4 | |
| 9 | 金 | 麦茶 | ごはん, ひじきの磯煮, じゃが芋と人参の味噌汁, 春雨とハムの拌三条 | 牛乳100ml, ブラウニー | 大豆, 豚もも, さつま揚げ, 豆腐, 煮干し, ハム, 生乳, 全卵 | こめ, じゃがいも, 植物油脂, 砂糖, 普通はるさめ, 薄力粉 | にんじん, ひじき, スイートコーン 缶詰, 根深ねぎ, きゅうり | 481 | 17.9 | 12.8 | 2.2 | |
| 10 | 土 | せんべい (1枚) | ごはん, 菓子パン, 牛乳200ml (パック), パナナ(1/2本) | せんべい(1枚) | 生乳 | 巻きせんべい, こめ | バナナ | 540 | 16.7 | 10.9 | 1.2 | |
| 12 | 月 | 牛乳 100ml | ごはん, ポークビーンズ (大豆), かぼちゃのみそ汁, キャベツとわかめのサラダ, パナナ(1/2本) | 麦茶, せんべい(1枚) | 生乳, 大豆, 豚肩ロース, ベーコン, 油揚げ, 煮干し, 湯通し塩蔵わかめ | こめ, じゃがいも, 砂糖, 植物油脂, 巻きせんべい | たまねぎ, にんじん, 西洋かぼちゃ, 根深ねぎ, 生しいたけ, キャベツ, きゅうり, だいこん, 根深ねぎ, 乾しいたけ | 505 | 16.9 | 13.7 | 1.9 | |
| 13 | 火 | 麦茶 | ごはん, 肉入り焼きそばピーマン入り, 卵スープ, きゅうりのピクルス | 麦茶, あんまん | 豚もも, 全卵, あずき あん | こめ, 中華めん, 植物油脂, でん粉, 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 | 325 | 11.8 | 6.9 | 1.8 | |
| 14 | 水 | 牛乳 100ml | ごはん, 炒りたまご, キャベツときゅうりのサラダ, 大根とベーコンのスープ | 牛乳100ml, マシュマロサンド | ヤクルト, 全卵, 豚ひき肉, ベーコン, 生乳 | こめ, 砂糖, 植物油脂, マシュマロ | たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, スイートコーン 缶詰, キャベツ, きゅうり, だいこん, 根深ねぎ, 乾しいたけ | 486 | 18.7 | 17.5 | 1.8 | |
| 15 | 木 | 麦茶 | ごはん, 肉団子入り茶漬け, 中華づけ, ソフトさつま揚げ煮 | ヨーグルト, クラッカー (10g) | 鶏ひき肉, 豆腐, さつま揚げ, ヨーグルト | こめ, ごま, でん粉, 植物油脂, 砂糖, クラッカー | 根深ねぎ, にんじん, 生しいたけ, しょうが, 切りみつば, きゅうり | 370 | 15.5 | 7.4 | 2.7 | |
| 16 | 金 | 牛乳 100ml | ごはん, チキンカツ, ナルトと小松菜のすまし汁, きゅうりのおかか和え, パナナ(1/2本) | アイスクリーム | 生乳, 鶏手羽 [若鶏肉], 全卵, かつお節, ナルト, 削り節 | こめ, 薄力粉, パン粉, 植物油脂, 砂糖, 甘納豆 | 小松菜, きゅうり, パナナ | 575 | 19.8 | 21.5 | 2.4 | |
| 17 | 土 | せんべい (1枚) | 菓子パン, 牛乳200ml (パック), パナナ(1/2本) | せんべい(1枚) | 生乳 | 巻きせんべい | バナナ | 386 | 13.8 | 10.0 | 1.2 | |
| 19 | 月 | 牛乳 100ml | ごはん, あげ肉のおろしあんかけ, レタススープ, 胡瓜ともやしのナムル, パナナ(1/2本) | 麦茶, せんべい(1枚) | 生乳, 豚バラ, ベーコン | こめ, でん粉, 植物油脂, 砂糖, ごま, 巻きせんべい | だいこん, レタス, えのきたけ, 根深ねぎ, たまねぎ, にんじん, きゅうり, 緑豆もやし, パナナ | 411 | 10.7 | 12.4 | 0.8 | |
| 20 | 火 | 麦茶 | ごはん, 麻婆豆腐, 麩とわかめの味噌汁, カブと胡瓜の塩もみ | 人参ドーナツ (20g) | 豆腐, 豚ひき肉, 湯通し塩蔵わかめ, 煮干し, 全卵 | こめ, でん粉, 砂糖, 植物油脂, 焼きふ, 薄力粉, パター | 根深ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, かぶ, きゅうり | 461 | 15.8 | 15.9 | 1.9 | |
| 21 | 水 | バック ジュース (リンゴ) | ごはん, ハンライス, 小松菜のサラダ, カブとウインナーのミルクスープ | 牛乳100ml, 蒸しパン (みそ) | ヤクルト, 豚肩ロース, ソーセージ, 生乳, 全卵 | こめ, 植物油脂, 砂糖, 薄力粉 | たまねぎ, にんじん, グリンピース水煮缶詰, にんにく, 小松菜, スイートコーン 缶詰, かぶ, かぶ葉 | 641 | 18.5 | 20.2 | 2.5 | |
| 22 | 木 | 麦茶 | ひじきご飯, 玉葱とわかめのスープ, 春雨とハムの拌三条, ボイルウインナー (20g) | フルーツヨーグルト | 油揚げ, 大豆水煮缶詰, 全卵, 湯通し塩蔵わかめ, ハム, ソーセージ, ヨーグルト | こめ, ざらめ糖, 植物油脂, 普通はるさめ, 砂糖 | ひじき, にんじん, 乾しいたけ, グリンピース水煮缶詰, たまねぎ, きゅうり, もも 缶詰, みかん 缶詰, パインアップル 缶詰, キウイフルーツ | 341 | 11.4 | 10.7 | 1.8 | |
| 23 | 金 | 牛乳 100ml | ごはん, 筑前煮(じゃがいも), きのことスープ (中華), 胡瓜とツナのあえ物, パナナ(1/2本) | 牛乳100ml, ツナパン | 生乳, 鶏むね [成鶏肉], 焼き竹輪, ベーコン, まぐろ缶詰, 全卵, あおのり | こめ, じゃがいも, 板こんにやく, 砂糖, 植物油脂, ごま, プレミックス粉, マヨネーズ | にんじん, えのきたけ, ほんしめじ, たまねぎ, 生しいたけ, きゅうり, パナナ | 590 | 23.9 | 20.2 | 2.4 | |
| 24 | 土 | せんべい (1枚) | 菓子パン, 牛乳200ml (パック), パナナ(1/2本) | せんべい(1枚) | 生乳 | 巻きせんべい | バナナ | 386 | 13.8 | 10.0 | 1.2 | |
| 26 | 月 | 牛乳 100ml | ごはん, 大根のきんぴら, キャベツのごま酢あえ, じゃが芋のみそ汁, パナナ(1/2本) | 麦茶, せんべい(1枚) | 生乳, 豚肩, さつま揚げ, 煮干し | こめ, 植物油脂, 砂糖, ごま, じゃがいも, 巻きせんべい | にんじん, 青ピーマン, だいこん, キャベツ, きゅうり, 根深ねぎ, パナナ | 501 | 14.9 | 14.0 | 2.1 | |
| 27 | 火 | 麦茶 | ごはん, スパゲティーナボリタン, トマト卵のスープ, 胡瓜の塩もみ | 牛乳100ml, オニオンブレッド | 豚ひき肉, ナチュラルチーズ, 全卵, 生乳, ベーコン | こめ, マカロニ・スパゲッティ, 植物油脂, 強力粉, 砂糖, マヨネーズ | にんじん, たまねぎ, キャベツ, トマト, スイートコーン 缶詰, きゅうり | 525 | 19.3 | 15.8 | 3.3 | |
| 28 | 水 | 牛乳 100ml | ごはん, 炒り豆腐, ごぼうサラダ, キャベツとインげんのスープ | 牛乳100ml, パームクーヘン (市販) | ヤクルト, 豆腐, 豚ひき肉, 全卵, ベーコン, 生乳 | こめ, 砂糖, 植物油脂, ごま, マヨネーズ, 薄力粉 | にんじん, たまねぎ, グリンピース水煮缶詰, ごぼう, きゅうり, キャベツ, さやいんげん | 557 | 21.2 | 21.8 | 1.8 | |
| 29 | 木 | 麦茶 | ごはん, 豆腐ハンバーグ (50g), 麩とわかめの味噌汁, 切干サラダ | 麦茶, ボテコ (スナック菓子) | 豆腐, 鶏ひき肉, 全卵, 粉乳, ナチュラルチーズ, 湯通し塩蔵わかめ, 煮干し | こめ, パン粉, 植物油脂, 焼きふ, 普通はるさめ, 砂糖, じゃがいも | 根深ねぎ, にんじん, 切干しだいこん, きゅうり | 368 | 17.2 | 10.5 | 2.1 | |
| 30 | 金 | 牛乳 100ml | ごはん, 鶏の唐揚げ (カレー味), チンゲン菜のスープ, かぼちゃのサラダ (マヨドレ), パナナ(1/2本) | 牛乳100ml, フレンチトースト | 生乳, 鶏もも [若鶏肉], 全卵 | こめ, でん粉, 植物油脂, フレンチドレッシング, 食パン, 砂糖, パター | しょうが, にんにく, チンゲンサイ, にんじん, 西洋かぼちゃ, きゅうり, スイートコーン 缶詰, パナナ | 602 | 22.7 | 20.5 | 2.3 | |
| 31 | 土 | せんべい (1枚) | 菓子パン, 牛乳200ml (パック), パナナ(1/2本) | せんべい(1枚) | 生乳 | 巻きせんべい | バナナ | 386 | 13.8 | 10.0 | 1.2 | |
| 期 間 平 均 | | | | | | | | | 482 | 16.8 | 14.4 | 2.0 |