

予 定 献 立 表

令和 8 年 9 月 1 日～令和 8 年 9 月 30 日分
給食日数 23 日

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]
9	1	火	麦茶	ごはん、麻婆豆腐、じゃがいもサラダ (マヨドレ)、麩とわかめの味噌汁	牛乳100ml, カステラ (50)	豆腐、ぶたひき肉、湯通し塩蔵 わかめ、煮干し、生乳	こめ、でん粉、車糖、植物油 脂、じゃがいも、マヨネー ズ、カステラ	根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじ ん、きゅうり	612 678	20.8 22.9	19.0 21.0	2.3 2.6
	2	水	ヤクルト	ごはん、チキン南蛮タルタル、小松菜 のサラダ、玉葱とわかめのスープ	牛乳100ml, クリーム ボックスサ ンド	ヤクルト、とりむね〔成鶏 肉〕、全卵、湯通し塩蔵わか め、生乳、クリーム	こめ、薄力粉、植物油脂、車 糖、マヨネーズ、ショートニ ング	こまつな、にんじん、スイートコーン 缶 詰、たまねぎ	608 637	19.1 21.0	25.2 28.0	1.3 1.4
	3	木	麦茶	ごはん、ひじきの煮煮、中華づけ、 じゃが芋と人参の味噌汁	麦茶、ポテ ト(スナック 菓子)	だいず、ぶたもも、さつま揚げ	こめ、じゃがいも、植物油 脂、車糖	にんじん、ひじき、スイートコーン 缶 詰、きゅうり、根深ねぎ	371 413	10.9 12.4	6.2 6.8	1.8 2.0
	4	金	牛乳100ml	きつぷびんば、豆腐・わかめ・葱 の味噌汁、おれんじ	牛乳100ml, ビスケット (15g)	生乳、全卵、ぶたひき肉、豆腐、 煮干し、湯通し塩蔵わかめ	こめ、植物油脂、ごま、車糖、 ビスケット	にんじん、こまつな、ブラックマッペも やし、根深ねぎ、ネーブル	613 623	25.0 24.4	24.8 23.7	1.4 1.4
	5	土	せんべい (10g)	小型パン、牛乳200ml(パック)、バ ナナ(1/2本)	せんべい(1 0g)	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	438 449	11.4 11.9	11.2 12.5	1.0 0.8
	7	月	牛乳100ml	ごはん、大根のきんぴら、キャベツの ごま酢あえ、豆腐・えのき・わかめ の味噌汁、バナナ(1/2本)	麦茶、せんべ い(10g)	生乳、ぶたかた、さつま揚げ、 豆腐、煮干し、湯通し塩蔵わか め、かつお節	こめ、植物油脂、車糖、ごま	にんじん、青ピーマン、だいこん、キャベ ツ、きゅうり、えのきたけ、バナナ	566 568	22.2 21.4	15.9 14.0	2.2 2.1
	8	火	麦茶	人参ごはん、鶏ちゃんこ、ごぼうの甘 辛揚げ、胡瓜のピクルス	牛乳100ml, 蒸しパン	とりむね〔成鶏肉〕、油揚げ、 生乳、全卵	こめ、板こんにやく、ごま、 植物油脂、車糖、薄力粉	にんじん、だいこん、はくさい、根深ね ぎ、にんにく、しょうが、ごぼう、きゅう り	573 639	19.3 21.6	18.6 20.9	2.6 2.7
	9	水	牛乳100ml	ごはん、鶏のからあげ、かぼちゃのサ ラダ(マヨドレ)、チンゲン菜のスー プ	麦茶、マカロ ニのあべか わ	生乳、全卵、とりむね〔成鶏 肉〕、きな粉	こめ、でん粉、植物油脂、マ ヨネーズ、マカロニ・スパ ゲッティ、ざらめ糖	しょうが、にんにく、西洋かぼちゃ、きゅ うり、にんじん、スイートコーン 缶詰、 チンゲンサイ	537 525	20.2 19.3	15.6 13.5	1.5 1.6
	10	木	麦茶	チキンピラフ、とうふときのこの サーぷちゅうか、鳥のバンバン ジー、あつあげにつけ	牛乳100ml, マシュマロ サンド	とりむね〔若鶏肉〕、豆腐、と り手羽〔若鶏肉〕、生揚げ、生 乳	こめ、植物油脂、でん粉、ご ま、車糖、マシュマロ、ク ラッカー	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、えのき たけ、ほんしめじ、しょうが、きゅうり	520 577	25.5 28.4	20.8 23.2	2.0 2.2
	11	金	ヤクルト	人参ごはん、冷やしたぬきうどん、ち くわの磯辺揚げ、胡瓜の塩もみ	ヨーグルト、 クラッカー (15)	ヤクルト、かつお節、焼き竹 輪、あおのり、ヨーグルト	こめ、うどん、プレミックス 粉、植物油脂、クラッカー	にんじん、きゅうり	507 526	20.9 23.1	9.3 10.3	2.3 2.4
	12	土	せんべい (10g)	小型パン、牛乳200ml(パック)、ば なな	せんべい(1 0g)	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	480 495	11.9 12.4	11.3 12.6	1.0 0.8
	14	月	牛乳100ml	ごはん、いりとうふ(さ)、ダイコンと 胡瓜の塩もみ、麩とわかめの味噌汁、 バナナ(1/2本)	麦茶、せんべ い(10g)	生乳、豆腐、ぶたひき肉、全卵、 湯通し塩蔵わかめ、煮干し	こめ、植物油脂、車糖	にんじん、乾しいたけ、根深ねぎ、きゅ うり、だいこん、バナナ	513 508	19.6 18.5	15.5 13.4	2.4 2.5
	15	火	麦茶	ごはん、キーマカレー、コールス ロー、白菜とベーコンのミルクス ープ	牛乳100ml, ブラウニー	とりひき肉、ベーコン、生乳、 全卵	こめ、植物油脂、車糖、薄力 粉	トマト 缶詰、たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、にんにく、しょうが、キャベ ツ、スイートコーン 缶詰、はくさい	527 580	18.5 20.1	16.5 18.0	2.5 2.5
	16	水	牛乳100ml	ごはん、ボークビーンズ(大豆)、中 華づけ、キャベツともやしのスープ	牛乳100ml, マリトッ ツォ	生乳、だいず、ぶたかたロー ス、ベーコン、ホイップクリ ム、全卵	こめ、じゃがいも、車糖、植 物油脂、強力粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベ ツ、りよくとうもろやし	818 848	25.0 24.5	27.5 26.8	2.0 2.2
	17	木	麦茶	ごはん、親子煮、胡瓜の塩もみ、豆 腐・えのき・わかめの味噌汁	麦茶、ポテ ト(スナック 菓子)	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、車糖、植物油脂、じゃ がいも	にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきた け	390 433	19.2 21.2	8.6 9.5	1.3 1.4
	18	金	ヤクルト	二色丼、小松菜のサラダ、レタスス ープ、おれんじ	ぶどうぜ りー、せんべ い(10g)	ヤクルト、とりひき肉、全卵、 ベーコン	こめ、車糖、植物油脂	しょうが、さやいんげん、こまつな、にん じん、スイートコーン 缶詰、レタス、え のきたけ、根深ねぎ、たまねぎ、ネー ブル、ぶどう 果実飲料	422 428	14.0 15.5	9.9 11.1	1.7 1.9
	19	土	せんべい (10g)	小型パン、牛乳200ml(パック)、ば なな	せんべい(1 0g)	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	480 495	11.9 12.4	11.3 12.6	1.0 0.8
	24	木	麦茶	わかめごはん、わふうすばげつてい (22)、胡瓜のピクルス、トマトと卵 のスープ	麦茶、せんべ い(10g)	乾燥わかめ、ベーコン、全卵	こめ、マカロニ・スパゲッ ティ、植物油脂、車糖	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、きゅうり、ト マト、スイートコーン 缶詰	417 460	11.9 13.1	6.7 7.3	2.7 2.7
	25	金	牛乳100ml	ごはん、チキンナゲット、キャベツの ごま和え、豆腐・わかめ・葱の味噌 汁、バナナ(1/2本)	牛乳100ml, ロールケ ーキ	生乳、とりひき肉、豆腐、煮干 し、湯通し塩蔵わかめ	こめ、植物油脂、車糖、ごま、 スポンジケーキ	根深ねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ	1025 1080	33.5 33.9	30.1 29.7	2.6 2.7
	26	土	せんべい (10g)	小型パン、牛乳200ml(パック)、バ ナナ(1/2本)	せんべい(1 0g)	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	438 449	11.4 11.9	11.2 12.5	1.0 0.8
	28	月	牛乳100ml	ごはん、肉じゃが(豚)、きゅうりと つなのさらだ、ねぎとわかめの味噌 汁、バナナ(1/2本)	麦茶、せんべ い(10g)	生乳、ぶたもも、まぐろ 缶詰、 湯通し塩蔵わかめ、煮干し	こめ、じゃがいも、しらた き、植物油脂、車糖	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、根深ねぎ、バナナ	499 495	16.4 14.8	11.6 9.2	2.1 2.2
	29	火	麦茶	ごはん、たんどリーちきん、キャベツ のごま酢あえ、チンゲン菜のスープ	シューアイ ス	とりもも〔成鶏肉〕、ヨーグ ルト	こめ、植物油脂、ごま、車糖、 シュークリーム	キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、にん じん	494 550	17.3 19.4	18.3 20.5	1.5 1.8
	30	水	ヤクルト	ごはん、肉入り焼きそばピーマン入 り、胡瓜のピクルス、卵スープ	麦茶、おたの しみまん じゅう	ヤクルト、ぶたもも、全卵	こめ、中華めん、植物油脂、 車糖、でん粉、まんじゅう	にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅ うり、生しいたけ、たまねぎ	507 528	13.4 14.7	7.4 8.1	1.9 2.2
期 間 平 均									537 565	18.2 19.1	15.3 15.9	1.8 1.9

(栄養価 上段:3歳未満児、下段:3歳以上児)