

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 7年12月 1日～令和 7年12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]	食塩 相当量 [g]
12	1	月	牛乳 100ml	ごはん、にくだんごのあまからに、 キャベツともやしのスープ、マカロ ニサラダ (マヨドレ)、おれんじ	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、キャベツ、りょく とうもやし、きゅうり、スイートコー ン 缶詰、ネーブル	567	18.8	22.1	1.6
	2	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	牛乳100ml、み そむしばん	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、 薄力粉	根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじ ん、かぶ、きゅうり	478	17.7	14.3	3.3
	3	水	ヤクルト	ごはん、ポークカレー、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	ヤクルト、ぶたもも、だいず 水煮缶詰、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、こまつな 菜	514	18.1	16.3	2.4
	4	木	麦茶	ごはん、磯煮 (水煮)、じゃが芋と 人参の味噌汁、中華つけ	麦茶、人参ドー ナツ (20g)	だいず水煮缶詰、ぶたもも、 焼き竹輪、油揚げ、全卵	こめ、植物油脂、車糖、じゃがい も、薄力粉、バター	にんじん、ひじき、根深ねぎ、きゅうり も	445	14.0	13.0	1.9
	5	金	牛乳 100ml	ごはん、肉じゃが (豚)、豆腐・え のき・わかめの味噌汁、小松菜と人 参のおかか和え、バナナ (1/2本)	牛乳100ml、 コーンフレーク	生乳、ぶたもも、豆腐、煮干 し、湯通し塩蔵わかめ、かつ お節	こめ、じゃがいも、しらたき、植 物油脂、車糖、コーンフレーク	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、え のきたけ、こまつな、バナナ	510	23.2	13.1	1.7
	6	土	せんべい (10g)	小型パン、牛乳200ml (パック)、ば なな	せんべい (10 g)	生乳	ブレミックス粉、車糖、ミルク チョコレート、バター	バナナ	480	11.9	11.3	1.0
	8	月	牛乳 100ml	ごはん、大根のきんぴら、かぼちゃ のみそ汁、キャベツとわかめのサラ ダ、バナナ (1/2本)	麦茶、せんべい (10g)	生乳、ぶたかた、さつま揚 げ、油揚げ、煮干し、湯通し 塩蔵わかめ	こめ、植物油脂、車糖	にんじん、青ピーマン、だいこん、西洋 かぼちゃ、根深ねぎ、生しいたけ、キャ ベツ、きゅうり、バナナ	468	15.1	13.4	2.5
	9	火	麦茶	ごはん、肉入り焼きそばピーマン入 り、卵スープ、胡瓜のピクルス	牛乳100ml、ク リームボックス サンド	ぶたもも、全卵、生乳、ク リーム	こめ、中華めん、植物油脂、でん 粉、車糖、薄力粉、ショートニン グ	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	411	14.2	13.0	2.1
	10	水	ヤクルト	ごはん、いり卵、大根と葱の味噌汁、 キャベツと胡瓜のマヨサラダ	ヨーグルト	ヤクルト、全卵、煮干し、 ヨーグルト	こめ、植物油脂、車糖、マヨネ ーズ	だいこん、にんじん、根深ねぎ、キャベ ツ、きゅうり	359	12.1	9.0	1.6
	11	木	麦茶	ごはん、ポークビーンズ (大豆)、 レタススープ、胡瓜の塩もみ	牛乳100ml、マ シュマロサン ド	だいず、ぶたかたロース、 ベーコン、生乳	こめ、じゃがいも、車糖、植物油 脂、マシュマロ、クラッカー	たまねぎ、にんじん、レタス、えのきた け、根深ねぎ、きゅうり	397	14.3	13.0	1.3
	12	金	牛乳 100ml	ごはん、鶏のからあげ、はんぺん と小松菜のすまし汁、切干サラダ、お れんじ	牛乳100ml、ピ スケット (15g)	生乳、全卵、とりむね [成鶏 肉]、かつお節、はんぺん	こめ、でん粉、植物油脂、普通は るさめ、車糖、ビスケット	しょうが、にんにく、こまつな、切干し だいこん、きゅうり、にんじん、ネー ブル	531	21.2	20.6	1.8
	13	土	せんべい (10g)	小型パン、牛乳200ml (パック)、ば なな	せんべい (10 g)	生乳	ブレミックス粉、車糖、ミルク チョコレート、バター	バナナ	480	11.9	11.3	1.0
	15	月	牛乳 100ml	ソースカツ丼 (チキン)、豆腐・え のき・葱の味噌汁、中華つけ、おれ んじ	麦茶、せんべい (10g)	生乳、とりむね [成鶏肉]、 全卵、煮干し、豆腐	パン粉、薄力粉、植物油脂	えのきたけ、根深ねぎ、きゅうり、にん じん、ネーブル	201	11.6	8.5	2.1
	16	火	麦茶	ごはん、麻婆豆腐、じゃがいもサラ ダ (マヨドレ)、大根と揚げの味噌 汁	麦茶、おこのみ やき	豆腐、ぶたひき肉、かつお 節、油揚げ、全卵、ベーコン	こめ、でん粉、車糖、植物油脂、 じゃがいも、マヨネーズ、中力 粉	根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじ ん、きゅうり、だいこん、キャベツ、ス イートコーン 缶詰	463	18.5	17.3	2.3
	17	水	ヤクルト	ごはん、ハヤシライス、小松菜のサ ラダ、カブとウィンナーのミルク スープ	牛乳100ml、ブ ラウニー	ヤクルト、ぶたかたロース、 ソーセージ、生乳、全卵	こめ、植物油脂、車糖、薄力粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、スイ ートコーン 缶詰、かぶ、かぶ薬	541	16.4	19.3	2.3
	18	木	麦茶	わかめごはん、鶏ちゃんこ、ごぼう の甘辛揚げ、胡瓜のピクルス	麦茶、あんま ん	乾燥わかめ、とりむね [成 鶏肉]、油揚げ、あずき あ ん、粉乳	こめ、板こんにゃく、ごま、植物 油脂、車糖、薄力粉、米粉、 ショートニング	だいこん、にんじん、はくさい、根深ね ぎ、にんにく、しょうが、ごぼう、きゅ うり	501	17.0	16.1	2.9
	19	金	牛乳 100ml	ごはん、はんばーぐ、きのこスープ (中華)、きゅうりつつなのさら だ、バナナ (1/2本)	牛乳100ml、 ロールケーキ (50g)	生乳、ぶたひき肉、全卵、 ベーコン、まぐろ 缶詰	こめ、パン粉、植物油脂、スポン ジケーキ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほん しめじ、生しいたけ、キャベツ、きゅ うり、バナナ	628	24.6	23.5	1.7
	20	土	せんべい (10g)	小型パン、牛乳200ml (パック)、ば なな	せんべい (10 g)	生乳	ブレミックス粉、車糖、ミルク チョコレート、バター	バナナ	480	11.9	11.3	1.0
	22	月	牛乳 100ml	きんぴらおこわ、かぼちゃのみそ 汁、キャベツとわかめのサラダ、ポ イルウィンナー (20g)、バナナ (1/2本)	牛乳100ml、 コーンぱん	生乳、とりひき肉、油揚げ、 煮干し、湯通し塩蔵わかめ、 ソーセージ、全卵、あおのり	こめ、植物油脂、車糖、ブレミッ クス粉、マヨネーズ	にんじん、ごぼう、西洋かぼちゃ、根深 ねぎ、生しいたけ、キャベツ、きゅ うり、バナナ、スイートコーン 缶詰、た まねぎ	630	20.2	22.2	2.8
	23	火	麦茶	ごはん、すばげとみーとそーず (2 2)、トマトと卵のスープ、胡瓜の塩 もみ	ヨーグルト、ク ラッカー (15)	ぶたひき肉、ナチュラル チーズ、全卵、ヨーグルト	こめ、マカロニ・スパゲッ ティ、植物油脂、クラッカー	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	460	15.6	10.3	2.0
	24	水	ヤクルト	ごはん、ろーすとしきん、きのこ スープ (中華)、じゃがいもサラ ダ (マヨドレ)	牛乳100ml、 かつぶけーき (マヨドレ)	ヤクルト、とりもも [成鶏 肉]、ヨーグルト、ベー コン、生乳、全卵	こめ、植物油脂、じゃがいも、マ ヨネーズ、薄力粉、でん粉、車 糖、バター	えのきたけ、ほんしめじ、にんじん、た まねぎ、生しいたけ、きゅうり	552	18.9	22.9	1.5
	25	木	麦茶	ごはん、クリームシチュー、胡瓜と もやしのナムル、あつあげにつけ	よーぐるとあ えみかんみか ん	ぶたもも、生乳、生揚げ、 ヨーグルト	こめ、じゃがいも、植物油脂、車 糖、ごま	にんじん、たまねぎ、きゅうり、りょく とうもやし、バナナ、みかん 缶詰	431	14.3	13.5	1.2
	26	金	麦茶	ごはん、ゆーりんちー、チンゲン菜 のスープ、かぼちゃのサラダ (マヨ ドレ)、おれんじ	麦茶、せんべい (10g)	全卵、とり手羽 [若鶏肉]	こめ、でん粉、植物油脂、マヨ ネーズ	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、ネーブル	380	13.6	9.6	1.6
	27	土	せんべい (10g)	小型パン、牛乳200ml (パック)、ば なな	せんべい (10 g)	生乳	ブレミックス粉、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									474	16.1	14.8	1.9