

## 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、麺とわかめの味噌汁、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、だいすき水煮缶詰、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	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、中華づけ	麦茶、人参ドーナツ（20g）	だいすき水煮缶詰、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	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(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
	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、青ビーマン、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、胡瓜のピクリス	牛乳100ml、クリームポックスサンド	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、青ビーマン、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、マッシュマロサンド	だいすき、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、マッシュマロ、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、ビスクケット（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、ビスクケット	しょうが、にんにく、こまつな、切干だいこん、きゅうり、にんじん、ねーブル	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(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
	15	月	牛乳 100ml	ソースカツ丼（チキン）、豆腐・えのき・葱の味噌汁、中華づけ、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、ねーブル	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、カブとウイ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、かぶ葉	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、胡瓜のピクリス	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、はんぱーぐ、きのこスープ（中華）、きゅうりとつなさらだ、バナナ（1/2本）	牛乳100ml、ロールケー（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(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
	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、ボイルウインナー（20g）、バナナ（1/2本）	牛乳100ml、こーんぱん	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、プレミックス粉、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、すばげてみてーとそーす（22）、トマトと卵のスープ、胡瓜の塩もみ	ヨーグルト、グラッパー（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、ろーすとちきん、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	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、チングン菜のスープ、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、チングンサイ、にんじん、西洋かぼちゃ、きゅうり、スイートコーン 缶詰、ねーブル	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(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