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 6年 2月 1日～令和 6年 2月29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	ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]
2	1	木	麦茶	ひじきごはん,たまねぎのわかめのすーぷ,春雨とハムの拌三糸,ボイルウインナー（20）,グレープフルーツ（50）	よーぐると,クラッカー（15）	油揚げ,だいず水煮缶詰,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,車糖,クラッカー	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,グレープフルーツ	403	14.5	12.4	2.1
	2	金	牛乳100ｍｌ	ごはん,じゃがいものかれーに(５０),きのこスープ（中華）,きゅうりとつなのさらだ,ばなな(1/2)ほん	牛乳100ｍｌ,チョコパン	生乳,ぶたばら,ベーコン,まぐろ 缶詰	こめ,じゃがいも,車糖,植物油脂,チョココロネ	にんじん,たまねぎ,グリンピース水煮缶詰,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	655	20.1	26.2	2.2
	3	土	せんべい（15）	小型パン,牛乳200（パック）,ばなな	せんべい（15）	生乳	甘辛せんべい	バナナ	412	14.9	9.9	1.6
	5	月	牛乳100ｍｌ	ごはん,えいようきんぴら,じゃがいものみそ汁,キャベツのごま酢あえ,ばなな(1/2)ほん	牛乳100ｍｌ,せんべい（15）	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,甘辛せんべい	ごぼう,にんじん,青ピーマン,根深ねぎ,キャベツ,きゅうり,バナナ	547	18.0	16.9	2.4
	6	火	麦茶	ごはん,にくいりやきそば(２５ぴーまん)いり,卵スープ,きゅうりのぴくるす,みかん　ヶ	牛乳100ｍｌ,むしぱん	ぶたもも,全卵,生乳	こめ,中華めん,植物油脂,でん粉,車糖,薄力粉	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,みかん	520	16.7	11.7	1.9
	7	水	ヤクルト	ごはん,みっくすおむれつ,きゃべつときゅうりのまよ９さらだ,だいこんとべーこんのすーぷ,グレープフルーツ（50）	麦茶,いちご（３０）	ヤクルト,全卵,ベーコン,ぶたひき肉	こめ,植物油脂,マヨネーズ	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん,根深ねぎ,乾しいたけ,グレープフルーツ,いちご	374	10.5	13.2	1.3
	8	木	麦茶	ごはん,豆腐ハンバーグ（50）,ふとわかめの味噌汁,きりぼしさらだ,ばなな(1/2)ほん	ぶどうぜりー,クラッカー（15）	豆腐,とりひき肉,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,車糖,クラッカー	根深ねぎ,にんじん,切干しだいこん,きゅうり,バナナ,ぶどう 果実飲料	487	18.9	13.9	2.2
	9	金	牛乳100ｍｌ	ごはん,鳥のからあげ,ちんげんさいのすーぷ,かぼちゃのさらだ(まよどれ),オレンジ（40）	牛乳100ｍｌ,どーなつ	生乳,全卵,とり手羽［若鶏肉］	こめ,でん粉,植物油脂,フレンチドレッシング,ドーナッツ	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	601	21.5	24.3	2.3
	10	土	せんべい（15）	こがたぱんおんぷ,牛乳200（パック）,ばなな	せんべい（15）	生乳	甘辛せんべい,プレミックス粉,車糖,ミルクチョコレート,バター	バナナ	512	12.3	11.3	1.0
	13	火	麦茶	ごはん,麻婆豆腐,じゃがいもさらだ(まよどれ),△豆腐と大根のみそ汁,ばなな(1/2)ほん	牛乳100ｍｌ,らすく(さとう)	豆腐,ぶたひき肉,煮干し,生乳	こめ,でん粉,車糖,植物油脂,じゃがいも,フレンチドレッシング,ざらめ糖,焼きふ	根深ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,きゅうり,だいこん,さやえんどう,バナナ	531	21.8	17.4	2.7
	14	水	ヤクルト	ごはん,すばげてぃなぼりたん(２２),コールスロー,こまつなとしめじのすーぷみるく,オレンジ（40）	牛乳100ｍｌ,かっぷけーき	ヤクルト,ぶたひき肉,ナチュラルチーズ,まこんぶ,生乳,ベーコン,全卵	こめ,マカロニ・スパゲッティ,植物油脂,薄力粉,でん粉,車糖,バター	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,ネーブル	647	19.7	23.8	2.6
	15	木	麦茶	ごはん,磯煮,じゃがいもとにんじんのみそしる,中華づけ,グレープフルーツ（50）	よーぐると,クラッカー（15）	だいず,ぶたもも,さつま揚げ,豆腐,煮干し,ヨーグルト	こめ,じゃがいも,植物油脂,車糖,クラッカー	にんじん,ひじき,スイートコーン 缶詰,根深ねぎ,きゅうり,グレープフルーツ	480	17.6	12.2	2.5
	16	金	牛乳100ｍｌ	ごはん,肉じゃが（豚）,豆腐・えのき・わかめの味噌汁,こまつなとにんじんのおかかあえ,ばなな(1/2)ほん	牛乳100ｍｌ,つなぱん	生乳,ぶたもも,豆腐,煮干し,湯通し塩蔵わかめ,かつお節,まぐろ 缶詰,全卵,あおのり	こめ,じゃがいも,しらたき,植物油脂,車糖,プレミックス粉,マヨネーズ	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	575	22.5	19.2	2.3
	17	土	せんべい（15）	こがたぱんおんぷ,牛乳200（パック）,ばなな	せんべい（15）	生乳	甘辛せんべい,プレミックス粉,車糖,ミルクチョコレート,バター	バナナ	512	12.3	11.3	1.0
	19	月	牛乳100ｍｌ	ごはん,だいこんきんぴら,かぼちゃのみそ汁,キャベツとわかめのサラダ,ばなな(1/2)ほん	牛乳100ｍｌ,せんべい（15）	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,甘辛せんべい	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	541	18.5	17.0	2.6
	20	火	麦茶	ごはん,焼うどん（25）,コーンスープ（さ）,胡瓜の塩もみ,オレンジ（40）	牛乳100ｍｌ,みそむしぱん	ぶたもも,かつお節,全卵,生乳	こめ,うどん,植物油脂,薄力粉,車糖	キャベツ,にんじん,スイートコーン 缶詰,きゅうり,ネーブル	490	17.3	12.1	2.9
	21	水	ヤクルト	チキンライス,いり卵,ごぼうサラダ,キャベツといんげんのスープ,グレープフルーツ（50）	麦茶,おたんじょうかいけーき	ヤクルト,とり手羽［若鶏肉］,全卵,ベーコン	こめ,植物油脂,車糖,ごま,マヨネーズ,ショートケーキ	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,グレープフルーツ	666	19.8	29.2	1.9
	22	木	麦茶	ごはん,△豆腐入り甘辛団子,大根と揚げの味噌汁,胡瓜ともやしのナムル,ばなな(1/2)ほん	ぷりんしはん,クラッカー（15）	豆腐,煮干し,油揚げ	こめ,白玉粉,車糖,でん粉,植物油脂,ごま,クラッカー	だいこん,にんじん,きゅうり,りょくとうもやし,バナナ	529	15.8	13.7	2.2
	24	土	せんべい（15）	こがたぱんおんぷ,牛乳200（パック）,ばなな	せんべい（15）	生乳	甘辛せんべい,プレミックス粉,車糖,ミルクチョコレート,バター	バナナ	512	12.3	11.3	1.0
	26	月	牛乳100ｍｌ	ごはん,鶏ちゃんこ,まかろにさらだ(まよどれ),そふとさつまあげに1/2,グレープフルーツ（50）	牛乳100ｍｌ,せんべい（15）	生乳,とりもも［若鶏肉］,油揚げ,さつま揚げ	こめ,板こんにゃく,ごま,植物油脂,マカロニ・スパゲッティ,フレンチドレッシング,車糖,甘辛せんべい	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,スイートコーン 缶詰,グレープフルーツ	579	23.1	19.1	3.4
	27	火	麦茶	ごはん,すきやき（豚）,ふとわかめの味噌汁,かぶと胡瓜の塩もみ,ばなな(1/2)ほん	牛乳100ｍｌ,こーんぱん	ぶたかたロース［中型種肉］,豆腐,湯通し塩蔵わかめ,煮干し,生乳,全卵,あおのり	こめ,しらたき,車糖,植物油脂,焼きふ,プレミックス粉,マヨネーズ	はくさい,根深ねぎ,にんじん,えのきたけ,かぶ,きゅうり,バナナ,スイートコーン 缶詰,たまねぎ	526	18.9	17.7	2.2
	28	水	ヤクルト	ごはん,はやしらいす(るー),小松菜のサラダ,△かぶとウインナーのミルクスープういんなーみるく,オレンジ（40）	牛乳100ｍｌ,おたんじょうかいけーき	ヤクルト,ぶたかたロース,ソーセージ,生乳	こめ,植物油脂,車糖,ショートケーキ	たまねぎ,にんじん,グリンピース水煮缶詰,にんにく,こまつな,スイートコーン 缶詰,かぶ,かぶ葉,ネーブル	692	19.8	28.4	2.5
	29	木	麦茶	ひじきごはん,玉葱とわかめのスープ,春雨とハムの拌三糸,グレープフルーツ（50）,ボイルウインナー（20）	よーぐると,クラッカー（15）	油揚げ,だいず水煮缶詰,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,車糖,クラッカー	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,グレープフルーツ	401	14.5	12.4	2.1
								期間平均	530	17.4	16.7	2.1