



予定献立表

1～5才用



令和6年度
わらべ保育園

日(曜日)	10時 (1・2才児)	献立名	食材	3時	エネルギー たんぱく質	補食
1 月	ぶどうジュース	①カレーライス (ごはん シチュー) ②和風ツナサラダ ③牛乳 ④オレンジ	米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレールー りんご (米 豚挽肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ シチューフレーク 牛乳 バター) ツナ 白菜 人参 きゅうり トマト ごま油(抜き) 牛乳 オレンジ	チーズサンド 食パン チーズ マヨドレ 麦茶	645 kcal 21.5 g 559 kcal 18.4 g	ふかしいも さつまいも 麦茶
2 火	ポイル大根	①スパゲティミートソース ②ジャーマンポテト ③牛乳 ④バナナ	スパゲティ 豚挽肉 人参 玉ねぎ トマト 小麦粉 バター カレー粉(抜き) じゃがいも ベーコン 玉ねぎ 牛乳 バナナ	青菜としらすのチャーハン 米 しらす 小松菜 ねぎ(抜き) ごま油(抜き) 麦茶	644 kcal 24.4 g 546 kcal 20.4 g	ツナトースト 食パン ツナ チーズ 麦茶
3 水	さつまいも	①わかめごはん(さけふりかけごはん) ②豆腐とほうれん草の味噌汁 ③カレイの照り焼き ④焼きビーフン ⑤オレンジ	米 炊き込みわかめ(米 さけふりかけ) 豆腐 ほうれん草 カレイ ビーフン 人参 玉ねぎ ピーマン(抜き) ハム オレンジ	ホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳 バター 牛乳	523 kcal 27.7 g 481 kcal 23.1 g	おかかごはん 米 かつお節 麦茶
4 木	ポイル人参	①白パン(コッペパン) ②ABCスープ ③ローストチキン(ハンバーグ) ④ほうれん草のバターソテー ⑤バナナ	白パン(コッペパン) 玉ねぎ ベーコン アルファベットマカロニ コーン(人参) 鶏肉 レモン(3才～)(豚挽肉 玉ねぎ 牛乳 パン粉) ほうれん草 人参 もやし(抜き) バター バナナ	揚げニョッキ(チーズポテト) じゃがいも 強力粉 チーズ (じゃがいも チーズ) 牛乳	553 kcal 26 g 462 kcal 22.9 g	クラッカー・ジャムサンド クラッカー いちごジャム 麦茶
5 金	チーズ	①中華丼 ②かぼちゃの甘煮 ③牛乳 ④オレンジ	米 豚肉(豚挽肉) 人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ(抜き) えび(抜き) かまぼこ(抜き) しいたけ(抜き) 絹さや かぼちゃ 牛乳 オレンジ	ツナスパゲティ スパゲティ ツナ 玉ねぎ 麦茶	495 kcal 19.8 g 400 kcal 15.8 g	のり佃煮ごはん 米 刻みのり 麦茶
6 土	りんごジュース	①ごはん ②肉じゃが ③白菜とベーコンのソテー ④牛乳 ⑤バナナ	米 豚肉(豚挽肉) 玉ねぎ 人参 じゃがいも いんげん 白菜 ベーコン 牛乳 バナナ	ぶどうゼリー 麦茶	447 kcal 13.2 g 412 kcal 11.1 g	せんべい 麦茶
8 月	ポイル人参	①梅ちりごはん(しらすごはん) ②麩と玉ねぎの味噌汁 ③とりのから揚げ(つくね焼き) ④ほうれん草とコーンのソテー (ほうれん草と人参のソテー) ⑤オレンジ	米 梅ちりふりかけ(米 しらす) 麩 玉ねぎ 鶏肉 生姜(鶏挽肉 玉ねぎ 牛乳 パン粉) ほうれん草 もやし コーン (ほうれん草 人参) オレンジ	じゃりパンココア コッペパン 生クリーム バター ココアパウダー 牛乳	690 kcal 23.5 g 454 kcal 20.2 g	鮭のふりかけごはん 米 さけふりかけ 麦茶
9 火	ポイル大根	①鶏塩ラーメン (煮込みうどん) ②さつまいものサラダ ③牛乳 ④バナナ	中華麺 鶏肉 ほうれん草 長ねぎ なんと のり ごま油 (うどん 鶏挽肉 玉ねぎ ほうれん草) さつまいも 玉ねぎ チーズ マヨドレ 牛乳 バナナ	じゃがいもと鮭のバターおにぎり (じゃがいもと鮭のバターごはん) 米 鮭 じゃがいも バター 麦茶	519 kcal 16.8 g 444 kcal 14.6 g	とりそぼろごはん 米 鶏挽肉 麦茶
10 水	ぶどうジュース	①ごはん ②はんぺんのすまし汁 ③鮭のねぎ味噌焼き ④青菜のおかか和え ⑤オレンジ	米 はんぺん 玉ねぎ 鮭 長ねぎ(玉ねぎ) 小松菜 もやし(抜き) 人参 白菜 かつお節 オレンジ	焼きうどん うどん 豚肉(豚挽肉) 人参 キャベツ かまぼこ(抜き) かつお節 牛乳	504 kcal 28.6 g 457 kcal 23.2 g	シュガートースト 食パン バター 麦茶
11 木	さつまいも	①人参ロール(コッペパン) ②白菜とベーコンのスープ ③デミグラスハンバーグ ④コールスローサラダ ⑤バナナ	人参ロール(コッペパン) 白菜 ベーコン 豚挽肉 玉ねぎ 牛乳 パン粉 小麦粉 バター キャベツ 人参 ハム コーン(抜き) マヨドレ バナナ	パンナコッタ 寒天ミルクプリン(素) 生クリーム 牛乳 麦茶	574 kcal 23.8 g 487 kcal 17.9 g	和風ツナうどん うどん ツナ のり 麦茶
12 金	チーズ	①ピピンバ ②春雨スープ ③大根のさっぱりサラダ ④オレンジ	米 豚肉(豚挽肉) もやし(ほうれん草) ごぼう(抜き) 人参 ピーマン(抜き) 生姜(抜き) にんにく(抜き) ごま(抜き) ごま油(抜き) 春雨 白菜 人参 大根 ツナ きゅうり 人参 トマト ごま油(抜き) ごま(抜き) オレンジ	さつまいもとりんごの蒸しパン ホットケーキミックス 牛乳 さつまいも りんご 牛乳	493 kcal 20.9 g 407 kcal 17.4 g	青のりポテト じゃがいも 青のり 麦茶
13 土	りんごジュース	①ごはん ②すき焼き煮 ③青菜とちくわ(しらす)の炒め物 ④牛乳 ⑤バナナ	米 豚肉(豚挽肉) 豆腐 人参 玉ねぎ 白菜 しいたけ(抜き) 白滝(抜き) 小松菜 もやし(抜き) ちくわ(しらす) 牛乳 バナナ	ピーチゼリー 麦茶	420 kcal 13.5 g 392 kcal 11.3 g	せんべい 麦茶
15 月	ポイル人参	★バイキング給食★		クラッカー (ビスケット) 麦茶	709 kcal 33 g 647 kcal 25.4 g	わかめごはん 米 炊き込みわかめ 麦茶

- 園で初めて食べる食材がないように、献立をご確認の上、ご家庭で何度かお試しください。
- 献立名・食材に青字で()の印が付いているものは、1才児のもので。
- カロリー・蛋白質は黒字が3才児以上、青字が3才児未満のもので。目安にしてください。
- 都合により、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
- おかわりでわかめふりかけ等を提供する場合がございます。



予 定 献 立 表

1～5才用



令和6年度
わらべ保育園

日(曜日)	10時 (1・2才児)	献立名	食材	3時	エネルギー たんぱく質	補食
16 火	ボイル大根	①ジャージャーうどん ②かぼちゃサラダ ③牛乳 ④バナナ	うどん 豚挽肉 たけのこ 玉ねぎ しいたけ きゅうり もやし 人参 にんにく ごま油(うどん 豚挽肉 玉ねぎ きゅうり 人参) かぼちゃ じゃがいも ハム 玉ねぎ マヨドレ 牛乳 バナナ	昆布おにぎり (青 菜おかごはん) 米 昆布(米 小松菜 かつお節) 麦茶	520 kcal 22.2 g 493 kcal 19.5 g	クラッカー-ジャムサンド クラッカー いちごジャム 麦茶
17 水	ぶどうジュース	①すすくごはん(3色丼) ②麩と三つ葉(小松菜)のすまし汁 ③鮭のレモン風味揚げ(鮭の照り焼き) ④ほうれん草の磯和え ⑤オレンジ	米 鶏肉 たけのこ 油揚げ かつお節(米 鶏挽肉 人参 ほうれん草 かつお節) 麩 三つ葉(3才～) 小松菜(～2才) 鮭 レモン(抜き) ほうれん草 もやし(抜き) 人参 のり オレンジ	キャベツとベーコンのスパゲティ スパゲティ キャベツ ベーコン にんにく(抜き) 牛乳	620 kcal 30.6 g 509 kcal 24.3 g	シュガートースト 食パン 麦茶
18 木	チーズ	①ピザトースト ②かぼちゃスープ ③キャベツとカニカマ(ツナ)のサラダ ④バナナ	食パン ベーコン チーズ ピーマン(ほうれん草) ピザソース(ケチャップ) かぼちゃ 玉ねぎ 生クリーム 牛乳 小麦粉 パター キャベツ きゅうり かにかま(ツナ) マヨドレ バナナ	白桃のパパロア(白桃ヨーグルト) ヨーグルト 生クリーム ゼラチン 白桃缶 (ヨーグルト 白桃缶 生クリーム) 麦茶	583 kcal 23.3 g 480 kcal 19.2 g	肉みそごはん 米 豚挽肉 麦茶
19 金	さつまいも	①梅ちりふりかけごはん(しらすごはん) ②玉ねぎとほうれん草のすまし汁 ③カレーの西京焼き ④中華サラダ ⑤オレンジ	米 梅ちりふりかけ(米 しらす) 玉ねぎ ほうれん草 カレー わかめ(抜き) 春雨 人参 きゅうり ハム ごま油(抜き) オレンジ	揚げパン(ジャムコップ) コップパン (コップパン いちごジャム) 牛乳	516 kcal 25.3 g 466 kcal 21.8 g	鮭のふりかけごはん 米 さけふりかけ 麦茶
20 土	りんごジュース	①ごはん ②マーボー豆腐 ③白菜とベーコンのソテー ④牛乳 ⑤バナナ	米 豆腐 豚挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン(抜き) 白菜 ベーコン 牛乳 バナナ	オレンジゼリー 麦茶	594 kcal 23.2 g 530 kcal 18.9 g	せんべい 麦茶
22 月	ぶどうジュース	①タコライス(沖縄県郷土料理) ②ハワイアンスープ ③もやしのナムル (きゅうりと人参の和えもの) ④バナナ	米 豚挽肉 にんにく(抜き) 玉ねぎ ピーマン(抜き) トマト キャベツ ブロッコリー チーズ パプリカ(抜き) もやし ズッキーニ ベーコン もやし きゅうり にんにく(3才～) ごま油 (きゅうり 人参) バナナ	シュガーパイ パイ生地 牛乳	703 kcal 22 g 636 kcal 19.2 g	和風ツナうどん うどん ツナ のり 麦茶
23 火	ボイル人参	①ハムカツサンド(ハムサンド) ②ミネストローネ ③スパゲティサラダ ④オレンジ	食パン ハム 小麦粉 パン粉 牛乳 キャベツ(食パン ハム) 鶏肉(鶏挽肉) トマト 玉ねぎ セロリ 人参 じゃがいも キャベツ にんにく(抜き) パプリカ(抜き) ベーコン スパゲティ 人参 きゅうり 玉ねぎ マヨドレ オレンジ	いちごマープルパン (チーズサンド) (食パン チーズ マヨドレ) 牛乳	528 kcal 17.3 g 441 kcal 14.4 g	しらすごはん 米 しらす 麦茶
24 水	ボイル大根	①長崎ちゃんぽん(長崎県郷土料理) (長崎ちゃんぽん風うどん) ②じゃがいものそぼろ煮 ③牛乳 ④バナナ	中華麺 豚肉 えび キャベツ もやし かまぼこ しめじ 人参 玉ねぎ 牛乳 ごま油 (うどん 豚挽肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 牛乳) じゃがいも 豚挽肉 玉ねぎ 牛乳 バナナ	ミート焼きおにぎり(ミートごはん) 米 豚挽肉 玉ねぎ にんにく(抜き) チーズ 麦茶	636 kcal 24.7 g 532 kcal 20.4 g	ツナポテト じゃがいも ツナ 麦茶
25 木	チーズ	①あわごはん ②豆腐と玉ねぎの味噌汁 ③かじきの竜田揚げ(かじきの煮つけ) ④かわりきんぴら ⑤オレンジ	米 あわ 豆腐 玉ねぎ かじき スパゲティ ごぼう(玉ねぎ) 人参 ピーマン(抜き) さつま揚げ(鶏挽肉) ごま(抜き) オレンジ	カレーフライドポテト (青のりポテト) フレンチポテトフライ カレー粉 (じゃがいも 青のり) 牛乳	637 kcal 23.6 g 512 kcal 19.2 g	鶏そぼろごはん 米 鶏挽肉 麦茶
26 金	さつまいも	①ごはん ②麩と大根のすまし汁 ③鶏の味噌焼き(つくね焼き) ④青菜とちくわの炒め物 (小松菜としらすのソテー) ⑤バナナ	米 麩 大根 鶏肉(鶏挽肉 玉ねぎ 牛乳 パン粉) 小松菜 人参 もやし ちくわ (小松菜 人参 しらす) バナナ	のりチーズロール 2才:チーズロール (1才:チーズサンド) 食パン チーズ のり(3才～) (食パン チーズ マヨドレ) 牛乳	541 kcal 24.9 g 539 kcal 22.4 g	のり佃煮ごはん 米 刻みのり 麦茶
27 土	りんごジュース	①味噌炒めうどん ②ほうれん草とコーン(人参)のソテー ③牛乳 ④バナナ	うどん 豚挽肉 ベーコン 人参 玉ねぎ ピーマン(抜き) ほうれん草 もやし(抜き) コーン(人参) 牛乳 バナナ	プリン 麦茶	487 kcal 24.9 g 539 kcal 15.2 g	せんべい 麦茶
29 月	 昭和の日 					
30 火	ボイル大根	①なすのナポリタン ②ポテトサラダ ③牛乳 ④オレンジ	スパゲティ 豚肉(豚挽肉) なす 人参 玉ねぎ ピーマン(抜き) ベーコン じゃがいも 人参 きゅうり ハム 玉ねぎ マヨドレ 牛乳 オレンジ	きらきらゼリー ゼリーの素(ぶどう 青りんご) みかん缶 白桃缶 麦茶	461 kcal 18.6 g 419 kcal 15.8 g	クラッカー-かぼちゃサンド クラッカー かぼちゃ 麦茶

- 園で初めて食べる食材がないように、献立をご確認の上、ご家庭で何度かお試ください。
- 献立名・食材に青字で()の印が付いているものは、1才児のもので。
- カロリー・蛋白質は黒字が3才児以上、青字が3才児未満のもので。目安にしてください。
- 都合により、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
- おかわりでわかめふりかけ等を提供する場合がございます。