

ゆめっこ保育園 献立予定表 2015年10月度

園長印
主任印

日	(木) 1	(金) 2	(土) 3	(月) 5	(火) 6	(水) 7	(木) 8	(金) 9	(土) 10	(火) 13	(水) 14	(木) 15	(金) 16	(土) 17	
昼	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき いんげん みりん 醤油 砂糖	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鮭 パン粉 塩 こしょう ほうれん草のソテー ほうれん草 バター 塩 ツナサラダ キャベツ 小松菜 人参 ツナ ごま油 しょうゆ スープ もやし わかめ みりん 醤油 塩	ピビンバ丼 五分付米 豚肉 にら 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 のり ごま油 たたききゅうり きゅうり ごま油 酢 醤油 スープ もやし わかめ みりん 醤油 塩	ごはん 五分付米 松風焼き 鶏ひき肉 木綿豆腐 ねぎ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 ごま油 味噌 人参きんぴら 人参 ねぎ ちりめんじゃこ ごま油 しょうゆ みりん ごま油 煮びたし キャベツ 小松菜 うす揚げ 人参 みりん 醤油 みりん 塩 じゃが芋 玉ねぎ 味噌	ビーフストロガフ 牛肉 しめじ えのき 生しいたけ 玉ねぎ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 葱 パターライス 五分付米 パセリ バター 塩 カリカリサラダ キャベツ 小松菜 人参 うす揚げ 人参 みりん 醤油 みりん 塩 スープ 玉ねぎ もやし みりん 塩	ごはん 五分付米 魚の照り焼き 白身魚 みりん 醤油 生姜 おひたし 小松菜 醤油 みりん ごま油 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 葱 パターライス 五分付米 パセリ バター 塩 カリカリサラダ キャベツ 小松菜 人参 うす揚げ 人参 みりん 醤油 みりん 塩 スープ 玉ねぎ もやし みりん 塩	ごはん 五分付米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵 醤油 みりん しめじ 味噌 みりん ごま油 煮びたし キャベツ うす揚げ 人参 みりん 醤油 味噌汁 じゃが芋 玉ねぎ 味噌	◎がんばんろうランチ◎ おにぎり 五分付米 のり かつお 醤油 からあげ 鶏肉 醤油 みりん 片栗粉 プロッコリー プチトマト 和風ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり 醤油 コン 青のり 塩 高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 醤油 みりん 砂糖 なし	ごはん 五分付米 ちゃんちゃん焼き 鮭 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 味噌 みりん ごま油 さつまいものごま和え ごま油 砂糖 すまし汁 豆腐 わかめ みりん 塩	他人丼 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 卵 醤油 みりん 五分付米 キャベツ 小松菜 うす揚げ 人参 みりん 醤油 味噌汁 じゃが芋 玉ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 西京焼き 魚 味噌 みりん 磯辺和え 小松菜 醤油 のり 煮ころがし じゃがいも 人参 みりん 醤油 すまし汁 玉ねぎ キャベツ みりん 塩	ごはん 五分付米 ささみのフリッター ささみ 小麦粉 玉ねぎ 牛乳 塩 レタス プチトマト 油 きのこサラダ えのき しめじ きゅうり 醤油 オリーブ油 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌	芋 堀 り 遠 足 で す	さつまいもごはん 五分付米 さつまいも 醤油 みりん 塩 さんまの塩焼き さんま 塩 すだち おひたし 小松菜 醤油 きんぴら 人参 ごぼう れんこん みりん 醤油 砂糖 味噌汁 大根 うす揚げ 味噌	ハヤシライス 五分付米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 サラダ レタス きゅうり 人参 ごぼう れんこん みりん 酢 オリーブオイル スープ チンゲン菜 もやし みりん 醤油 塩
おやつ	磯っこだんご 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 たれ 砂糖 醤油 片栗粉 焼きのり 果物 牛乳	和風スパゲッティ スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ しめじ バター 塩 コショウ 醤油 果物 牛乳	おたのしみ 強力粉 イースト バター 砂糖 のり	磯ポテト じゃがいも 塩 青のり 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖	よりより 小麦粉 砂糖 ごま油 塩	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 塩	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖	運動会頑張ろう おやつ	おたのしみ	メダルクッキー 小麦粉 卵 バター 砂糖 ベーキングパウダー	じゃがまるくん じゃが芋 塩 大根 片栗粉 バター 焼きのり 醤油	ずいとん もち粉 塩 大根 白菜 人参 うす揚げ ねぎ 味噌	おにぎりパン 強力粉 イースト バター 砂糖 のり	おたのしみ 果物 牛乳	
総カロリー タンパク質	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	
日	(月) 19	(火) 20	(水) 21	(木) 22	(金) 23	(土) 24	(月) 26	(火) 27	(水) 28	(木) 29	(金) 30	(土) 31			
昼	ごはん 五分付米 肉ときのこの オイスターソース炒め 牛肉 まいたけ しいたけ エリンギ 玉ねぎ かつお節 ひじき豆 みりん 醤油 塩 ちよれぎサラダ レタス きゅうり 人参 わかめ 焼きのり ごま油 スープ チンゲン菜 わかめ みりん 醤油 塩	ごはん 五分付米 鮭の塩焼き 鮭 小豆 おかかあえ 小松菜 醤油 玉ねぎ かつお節 ひじき 大豆 人参 片栗粉 ごぼろ レンコン みりん 醤油 砂糖 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌	赤飯 五分付米 もち米 小豆 さといもコロケ 牛ひき肉 玉ねぎ 人参 塩 コショウ さといも 片栗粉 醤油 みりん パン粉 マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 酢 オリーブ油 味噌汁 わかめ もち麩 ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 さつまいもの甘酢炒め 鶏肉 さつまいも 人参 玉ねぎ 生姜 ごぼろ いんげんの塩ゆで いんげん 塩 ひじきもやし もやし ひじき 人参 醤油 みりん うす揚げ 人参 みりん 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 魚の煮つけ 魚 醤油 みりん 生姜 ごぼろ いんげんの塩ゆで いんげん 塩 ひじきもやし もやし ひじき 人参 醤油 みりん うす揚げ 人参 みりん 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌	鶏そぼろ丼 五分付米 とりひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 醤油 みりん 塩 コンヨウ キャベツ 小松菜 うす揚げ 人参 みりん 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 ひじきハンバーグ 合挽きミンチ ひじき 玉ねぎ しょうじ しょうゆ みりん おひたし 小松菜 醤油 コロコロ煮 人参 じゃがいも 高野豆腐 人参 醤油 砂糖 すまし汁 玉ねぎ わかめ みりん 塩	ごはん 五分付米 いわしのフライ いわし 塩 小麦粉 パン粉 油 プロッコリー塩ゆで プロッコリー 春雨 春雨 キャベツ 人参 じゃがいも 高野豆腐 人参 醤油 砂糖 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 味噌 片栗粉 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま油 スープ 玉ねぎ わかめ みりん 醤油 塩	納豆ごはん 五分付米 納豆 合ミンチ ねぎ 味噌 しょうゆ 秋野菜の田舎煮 鶏もも肉 人参 里芋 大根 生クリーム 塩 ごしょう みりん 醤油 キャベツ 人参 きゅうり わかめ ごま油 酢 味噌汁 豆腐 うす揚げ ねぎ 味噌	ミートスパゲッティ 合ミンチ スパゲッティ 玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ ソース サラダ レタス きゅうり 人参 オリーブオイル スープ チンゲン菜 もやし みりん 醤油 塩 おにぎり 五分付米 のり				
おやつ	かたやきせんべい 薄力粉 砂糖 ごま油 焼きのり 塩 果物 牛乳	にゅうめん そうめん ささみ 人参 干しいたけ 醤油 みりん 塩 果物 牛乳	さつまいもケーキ さつまいも 薄力粉 砂糖 ベーキングパウダー 果物 牛乳	ゼリーフライ おから じゃがいも 人参 玉ねぎ 小麦粉 ソース ケチャップ 塩 こしょう 果物 牛乳	チーズポテト じゃがいも チーズ 塩 甘辛にぼし にぼし ごま油 みりん 砂糖 果物 牛乳	おたのしみ	もちもちチーズパン 白玉粉 卵 牛乳 粉チーズ 油 果物 牛乳	さつまいもブリッツ 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 片栗粉 果物 牛乳	きなこだんご 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 きなこ 砂糖 果物 牛乳	大根おろしの 落とし揚げ 大根 小麦粉 塩 油 果物 牛乳	おにまん 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳			
総カロリー タンパク質	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	150 15	

8日はがんばんろうランチで
お弁当を作って東三公園
まで届けます。

9日は運動会ががんばんろう
おやつ、13日はメダルクッ
キーです。

楽しみにしててください

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します
※ごはんは、五分付米です。
※15日はお弁当日です。
※21日は誕生日会です。