

ゆめっこ保育園 献立予定表 2015年12月度

園長印
主任印

日	(火) 1	(水) 2	(木) 3	(金) 4	(土) 5	(月) 7	(火) 8	(水) 9	(木) 10	(金) 11	(土) 12	(月) 14	(火) 15	(水) 16
昼食	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 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 味噌汁 玉ねぎ 大根 人参 味噌	ごはん 五分付米 チキンナゲット とり胸肉 玉ねぎ 薄力粉 醤油 塩 油 ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー 塩 ツナサラダ キャベツ 小松菜 人参 ツナ しょうゆ スープ もやし わかめ みりん 醤油 塩	ごはん 五分付米 豆腐鍋 豚肉 白菜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ねぎ 醤油 みりん 大豆 味噌 みりん 豆乳 ひじきもやし もやし ひじき 人参 しょうゆ 味噌 味	大根めし 五分付米 大根 ちりめんじゃこ 大根葉 みりん 醤油 塩 西京焼き 魚 味噌 味 みりん 豆乳 人参の含め煮 人参 しょうゆ 味噌 味 煮びたし キャベツ 小松菜 うす揚げ 人参 みりん しょうゆ 味噌 味 すまし汁 玉ねぎ わかめ しょうゆ みりん 塩	生 活 展 で す	ごはん 五分付米 ポークビーンズ 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ピーマン しめじ 大豆 ケチャップ みりん ソース みりん しょうゆ 人参 しょうゆ 味噌 味 味噌汁 かつお ごま油	ごはん 五分付米 鯖のみぞれかけ 鯖 塩 大根 大葉 醤油 みりん コロコロ煮 人参 じゃがいも 高野豆腐 みりん しょうゆ 人参 味噌 味 味噌汁 キャベツ もやし ねぎ 味噌	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 オリーブオイル ごま油 ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 味噌 味 味噌汁 かつお ごま油 味噌	ごはん 五分付米 ひじきはるまき 春巻きの皮 豚肉 人参 ひじき しいたけ たけのこ みりん しょうゆ 砂糖 オリーブオイル ごま油 人参 小松菜 うす揚げ しょうゆ 砂糖 味噌汁 玉ねぎ 大根 人参 味噌	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 春雨サラダ 春雨 キャベツ ブロッコリー 塩 きゅうり オリーブオイル 味噌汁 わかめ 玉ねぎ 味噌	大 掃 除 で す	ごはん 五分付米 おでん とり手羽元肉 大根 厚揚げ 人参 こんにゃく 醤油 みりん 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 味噌汁 わかめ 玉ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 いわしの梅煮 いわし 梅干し みりん 醤油 塩 ごしょう かぶツナサラダ かぶ かぶ葉 ツナ ひじき しょうゆ きゅうり 塩 味噌汁 玉ねぎ 味噌	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 メンチカツ 合挽き肉 おから 玉ねぎ 塩 ごしょう 醤油 みりん パン粉 レタス 人参 カロチンあえ かぼちゃ 人参 小松菜 醤油 かつお節 味噌汁 ワカメ もち麩 ねぎ 味噌
おやつ	きつねうどん ゆでうどん うす揚げ ねぎ みりん 醤油 塩	チーズポテト じゃがいも チーズ 塩 甘辛にぼし にぼし しょうゆ みりん 砂糖	きなこスノーボール 小麦粉 きなこ バター 砂糖	りんごパン 強力粉 イースト オリーブ油 砂糖 りんご 砂糖 そうめん	おたのしみ	納豆入りお好み焼き 小麦粉 納豆 キャベツ ねぎ 卵 やまいも みりん 塩	芋かりんとう さつまいも 塩 油	磯っこだんご 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 たれ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 焼きのり	人参ケーキ 人参 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳 油	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖	おたのしみ	さといものからあげ さといも 小麦粉 塩 油	かっぱやき 小麦粉 豆乳 片栗粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	ゆきだるまケーキ 米粉 豆乳 片栗粉 ベーキングパウダー 砂糖 油
総カロリー タンパク質														
日	(木) 17	(金) 18	(土) 19	(月) 21	(火) 22	(木) 24	(金) 25	(土) 26	(月) 28					
昼食	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 オリーブオイル ソース みりん 醤油 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 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 鮭の塩焼き 鮭 塩 おひたし 小松菜 人参 醤油 ひじき豆 ひじき 大豆 みりん 砂糖 人参 ごぼう レンコン きゅうり しょうゆ 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 味噌	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 しょうゆ みりん 酒粕 味噌 みりん 人参 ごま油 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 しょうゆ 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 江戸っ子煮 牛肉 大豆 高野豆腐 人参 白菜 しらたき しょうゆ みりん 砂糖 白菜サラダ 白菜 人参 大根 ちりめんじゃこ しょうゆ オリーブオイル 味噌汁 うす揚げ わかめ ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 石狩鍋 塩鮭 牛肉 大根 人参 人参 コンニャク 生しいたけ 酒粕 味噌 みりん 人参 しょうゆ 白ねぎ じゃがいもの土佐煮 じゃがいも しょうゆ みりん かつお	ク リ ス マ ス バ イ キ ン グ で す	ごはん 五分付米 鶏肉のみそチーズ焼き とりもも肉 味噌 みりん 人参 チーズ ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー 塩 キャロットサラダ 人参 レーズン 酢 オリーブ油 塩 砂糖 スープ 玉ねぎ わかめ みりん しょうゆ 塩	鶏そぼろ丼 五分付米 とりひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ 人参 ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 コンショウ 煮びたし キャベツ 人参 オリーブ油 塩 砂糖 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌	カレーライス (ハヤシライス) 五分付米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ピーマン ケチャップ トマトジュース 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 しょうゆ 酢 ごま油 スープ チンゲン菜 わかめ みりん しょうゆ 塩	寒さがだんだんと強くなって きましたね。 旬の温かい茶のやゆ ず湯、しょうが湯などで暖 まりましょう。 風邪やインフルエンザがは やってきます。 手洗いとうがいをお忘れずし てしっかりと予防しましょう。				
おやつ	おにまん 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー	かたやきせんべい 薄力粉 砂糖 ごま 青のり 塩	おたのしみ	じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 バター 焼きのり しょうゆ	かぼちゃのあべかわ かぼちゃ きなこ 砂糖	クリスマスケーキ	ピザ 強力粉 薄力粉 ベーキングパウダー 塩 オリーブオイル ケチャップ ツナ じゃがいも ピーマン チーズ	おたのしみ	すいとん もち粉 塩 大根 白菜 人参 うす揚げ ねぎ 味噌					
総カロリー タンパク質														

※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。
※16日はお誕生日会です。
※24日はクリスマス会です。
※5日は生活展です。保育の方はお弁当ご持参ください。
※12日は大掃除です。保育の方はお弁当ご持参ください。