ゆめっこ保育園 献立予定表　　2016年5月度

園長印	主任印

日	(月) 2	(金) 6	(土) 7	(月) 9	(火) 10	(水) 11	(木) 12	(金) 13	(土) 14	(月) 16	(火) 17	(水) 18	(木) 19	(金) 20
昼食	**こいのぼりごはん** 五分付米 40 鶏ミンチ 13 しょうゆ 1 みりん 1 生姜 1 きゅうり 5 にんじん 20 のり 0.5 **手羽元のオレンジ煮** 手羽元 40 玉ねぎ 15 マーマレード 4 しょうゆ 4 みりん 2 **かぶとサラダ** 春巻きの皮 じゃがいも 30 にんじん 10 しょうゆ 1 **若竹汁** たけのこ 10 ワカメ 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **鮭のサクサク焼き** 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 こしょう 0.2 **アスパラの塩ゆで** アスパラ 5 塩 **オクラのツナ和え** オクラ 18 人参 10 ツナ 5 しょうゆ 1 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 ねぎ 2 味噌 5	**牛丼** 五分付米 40 牛肉 30 玉ねぎ 30 しらたき 20 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 20 うす揚げ 5 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **じゅうじゅう焼き** 豚肉 30 キャベツ 20 人参 20 もやし 15 玉ねぎ 25 卵 5 醤油 1 みりん 1 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 2 砂糖 1 にんにく 0.1 生姜 0.1 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつを 0.5 ごま油 0.5 **味噌汁** 豆腐 16 わかめ 1 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **魚の照り焼き** 白身魚 50 みりん 2.5 醤油 2.5 生姜 1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 30 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 15 大根 10 人参 10 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **チャプチェ** 豚肉 30 春雨 15 ごぼう 10 人参 15 ほうれんそう 10 にんにく 1 しょうが 1 醤油 みりん 1.5 塩 こしょう 1 ごま油 1 ごま 1 **ちょれぎサラダ** レタス 20 きゅうり 10 人参 10 わかめ 1 焼きのり ごま 0.5 醤油 酢 1 ごま油 1 **スープ** 玉ねぎ 20 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **豚じゃがの味噌炒め** 豚肉 30 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 にんじん 15 いんげん 10 味噌 2 砂糖 1 みりん 1 にんにく 1 **人参きんぴら** 人参 30 ねぎ 1 ちりめんじゃこ 2 ごま しょうゆ 1 みりん ごま油 1 **味噌汁** 大根 20 うす揚げ 5 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **魚のホイル焼き** 魚 50 玉ねぎ 20 人参 15 えのき 5 ほうれん草 10 醤油 1 みりん 1 塩 0.1 コショウ **ひじきもやし** もやし 20 ひじき 10 人参 10 醤油 1 砂糖 0.5 味噌 0.5 **味噌汁** ワカメ 1 もち麩 1 ねぎ 2 味噌 5	**味噌ラーメン** 中華めん 80 豚ひきにく 20 もやし 10 玉ねぎ 10 人参 5 コーン 3 味噌 2 **おひたし** ほうれん草 20 人参 10 醤油 0.5 **おにぎり** 五分付米 40 のり 0.5	**ごはん** 五分付米 40 **肉じゃが** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 30 しらたき 20 いんげん 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **キャベツときゅうりの ゆかり和え** キャベツ 35 きゅうり 10 ゆかり 0.5 **味噌汁** 大根 20 うす揚げ 5 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **ひじき豆** 大豆 5 ひじき 10 人参 10 ごぼう 3 れんこん 3 醤油 1 砂糖 0.5 みりん 1 **味噌汁** じゃが芋 20 玉ねぎ 10 味噌 5	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **あげ餃子** 豚ミンチ 20 しょうが 0.5 にんにく 0.5 にら 20 キャベツ 10 しょうゆ 1 みりん 1 ごま油 1 油 5 レタス 3 ミニトマト 10 **カロチンサラダ** かぼちゃ 20 人参 5 玉ねぎ 10 ほうれん草 10 マヨネーズ 3 **味噌汁** ワカメ 1 ねぎ 2 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **じぶ煮** とりもも肉 30 人参 15 スナップエンドウ 10 大根 10 たけのこ 5 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 片栗粉 0.5 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 1.5 ごま油 1 酢 2 醤油 1 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 ねぎ 2 味噌 5	お弁当日です
おやつ	**柏餅風まんじゅう** 薄力粉 12 強力粉 3 砂糖 1.5 イースト 0.1 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.1 塩 0.2 小豆 10 砂糖 7 よもぎ **果物** 30 **牛乳** 150	**みかんゼリー** 寒天 0.6 みかん缶 13 みかんジュース 4 砂糖 3.6 **甘辛にぼし** にぼし 醤油 みりん 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**きなこだんご** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 きなこ さとう **果物** 30 **牛乳** 150	**じゃがまるくん** じゃが芋 40 塩 0.1 片栗粉 2 バター 3 焼きのり 1 醤油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**さつまいもプリッツ** 小麦粉 15 さつまいも 25 砂糖 5 油 5 片栗粉 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**岩石揚げ** 大豆 8 ひじき 1 小麦粉 3 塩 0.5 砂糖 1 しょうゆ 1 油 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**おにまん** 小麦粉 30 砂糖 4 さつまいも 10 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 ３．４．５歳は 焼きそばです **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**うどんかりんとう** うどん 15 油 3 塩 0.2 砂糖 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**シナモンレーズン** 強力粉 30 イースト 0.5 バター 5 砂糖 5 シナモンﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.1 レーズン 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**ケーキ** 小麦粉 おから 豆乳 砂糖 油 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ りんご **果物** 30 **牛乳** 150	**よりより** 小麦粉 30 砂糖 5 ごま油 0.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**わらび餅** わらび粉 10 砂糖 1.5 塩 1.5 きな粉 3 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(土) 21	(月) 23	(火) 24	(水) 25	(木) 26	(金) 27	(土) 28	(月) 30	(火) 31
昼食	**他人丼** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 8 ねぎ 5 卵 7 醤油 1.5 みりん 1 五分付米 40 **じゃがいもの土佐煮** じゃがいも 30 かつお節 1 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 20 うす揚げ 5 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉とアスパラの 塩炒め** 豚肉 30 アスパラ 15 人参 10 玉ねぎ 15 塩 0.5 こしょう 0.2 **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 15 大根 5 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 ごま油 1 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 ねぎ 2 味噌 5	**ふきごはん** 五分付米 40 ふき 10 うす揚げ 3 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **煮魚** 魚 50 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 生姜 1 **磯辺和え** 小松菜 20 醤油 0.5 のり 0.1 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 **すまし汁** 豆腐 16 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆豆腐** 合ミンチ 30 豆腐 50 玉ねぎ 15 人参 10 ビーマン 5 オイスターソース 1 ソース 1 ケチャップ 1 みりん 醤油 1 味噌 片栗粉 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 20 人参 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **スープ** チンゲン菜 20 もやし 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **ささみのフリッター** ささみ 20 小麦粉 6 牛乳 20 B.P. 0.3 塩 0.2 油 3 ソース 5 味噌 しょうゆ みりん **おひたし** 小松菜 1 人参 1 醤油 1 **おにぎり** 五分付米 40 のり 0.5	**ビビンバ丼** 五分付米 45 豚肉 30 にら 5 人参 5 もやし 10 ほうれん草 10 にんにく 0.5 生姜 0.5 みりん 1 醤油 1 のり 0.2 ごま 1 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **スープ** 玉ねぎ 20 もやし 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**わかめごはん** 五分付米 40 ワカメ 5 人参 10 シラス 3 ごま油 1 醤油 1 みりん 1 **江戸っ子煮** 牛肉 30 大豆 10 高野豆腐 5 人参 10 しらたき 15 しょうゆ 2 みりん 1 砂糖 1 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 酢 **味噌汁** ワカメ 1 もち麩 1 ねぎ 2 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **豆腐と鮭の ふわふわ揚げ** 豆腐 50 塩鮭 40 しいたけ 1 小麦粉 1 油 3 玉ねぎ 15 **かかあえ** ほうれん草 20 かつお節 0.5 醤油 1 **キャベツのナムル** キャベツ 30 わかめ 1 人参 5 ごま油 1 ごま 0.5 醤油 1 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 ねぎ 2 味噌 5
おやつ	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**チーズポテト** じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 **甘辛にぼし** にぼし 10 醤油 みりん 1 砂糖 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**かりんとう** 薄力粉 25 砂糖 2 塩 0.2 油 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**磯っこだんご** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 砂糖 3 たれ 砂糖 5 醤油 2.5 片栗粉 0.5 焼きのり 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**人参ホットケーキ** 小麦粉 30 人参 15 バター 2 ベーキングパウダー 0.5 砂糖 3 卵 7 牛乳 20 **果物** 30 **牛乳** 150	**梅が枝餅** もち粉 15 だんご粉 15 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**ゼリーフライ** おから 30 じゃがいも 15 人参 5 玉ねぎ 5 ごま 1 小麦粉 1 ソース 1 ケチャップ 1 塩 こしょう 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	**和風スパゲッティ** スパゲッティ 30 ベーコン 5 玉ねぎ 10 しめじ 5 バター 1 塩 1 コショウ 醤油 1 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー									
タンパク質									

こどもの日の由来は「子どもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝する」という日です。

こどもの健やかな健康を願い、普段がんばっているお母さんにも「ありがとう」を伝えてくださいね。

※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。
※2日はこどもの日のつどいです。
※18日はお誕生日会です。
※20日はお弁当日です。