ゆめっこ保育園 献立予定表　　2016年7月度

園長印	主任印

日	(金) 1	(土) 2	(月) 4	(火) 5	(水) 6	(木) 7	(金) 8	(土) 9	(月) 11	(火) 12	(水) 13	(木) 14	(金) 15	(土) 16
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **ちゃんちゃん焼き** 鮭 30 玉ねぎ 10 キャベツ 30 人参 20 しめじ 10 味噌 4 みりん 2 ごま油 1 醤油 1 **さつまいもの田舎煮** さつまいも 25 人参 10 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 15 大根 10 人参 10 味噌 5	**ハヤシライス** 五分付米 40 牛肉 30 じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 10 ピーマン 5 しめじ 10 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 20 みりん 1 醤油 1 **サラダ** レタス 20 きゅうり 10 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 **チンジャオロースー** 豚肉 30 ピーマン 15 赤パプリカ 8 黄パプリカ 8 ゆでたけのこ 10 玉ねぎ 20 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 2 みりん 1 醤油 1 塩 0.2 **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 **いわしの梅煮** いわし 50 梅干し 5 みりん 2 醤油 2 砂糖 1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **ツナサラダ** キャベツ 30 大根 10 人参 5 ツナ 5 しょうゆ 1 **味噌汁** じゃが芋 20 玉ねぎ 10 ねぎ 2 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のみそﾁｰｽﾞ焼き** とりもも肉 45 味噌 4 みりん 1 チーズ 5 **ブロッコリー塩ゆで** ブロッコリー 20 塩 0.1 ミニトマト 15 **おくらえのき** おくら 15 えのき 5 醤油 1.5 酢 1.5 かつお節 0.5 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 ねぎ 2 味噌 5	七 タ の つ ど い	**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 **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 5 塩 0.2 **ごぼうサラダ** ごぼう 10 人参 15 ツナ 3 コーン 1 ごま 1 マヨネーズ 3 酢 1 砂糖 0.5 醤油 0.5 **味噌汁** キャベツ 20 もやし 10 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 **牛肉のしぐれ煮** 牛肉 30 しらたき 20 ごぼう 10 レンコン 30 たまねぎ 30 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 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 **西京焼き** 白身魚 50 味噌 4 みりん 3 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 うす揚げ 5 人参 5 みりん 1.5 醤油 1.5 **すまし汁** えのき 10 ワカメ 1 たまねぎ 20 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	**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 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 酢 2.5 **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 **なすはるまき** 春巻きの皮 15 なす 8 合挽きミンチ 15 人参 5 しいたけ 25 たけのこ 5 醤油 1 みりん 1 ごま油 1 生姜 1 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1 油 5 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 25 人参 25 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **スープ** 青梗菜 20 わかめ 1 みりん 1.6 醤油 1.6 塩 0.2	**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 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 ねぎ 2 味噌 5	**ガパオ炒めごはん** 五分付米 45 鶏ひきにく 30 ピーマン 5 パプリカ 5 玉ねぎ 30 しめじ 5 にんにく 1 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1 醤油　みりん 1 ごま油 1 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 **スープ** 玉ねぎ 20 もやし 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2
おやつ	**かたやきせんべい** 薄力粉 20 砂糖 3 ごま 1 青のり 1 塩 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**ぶどうゼリー** 寒天 0.6 ぶどうジュース 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	**芋かりんとう** さつまいも 50 塩 0.5 油 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**ゆでとうもろこし** とうもろこし 50 塩 **果物** 30 **牛乳** 150	**素餅** 小麦粉 13 砂糖 5 塩 0.2 米粉 13 ごま 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**さわやかクッキー** 薄力粉 30 砂糖 3 さつまいも 5 マーマレード 1 バター 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**スコーン** 小麦粉 20 砂糖 3 バター 5 油 6 牛乳 5 はちみつ 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**わらび餅** わらび粉 10 砂糖 1.5 砂糖 1.5 塩 きな粉 **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	**やきおにぎり** 五分付米 30 醤油 のり **おしゃぶりこんぶ** **果物** 30 **牛乳** 150	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(火) 19	(水) 20	(木) 21	(金) 22	(土) 23	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28	(金) 29	(土) 30
昼食	**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 **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** 玉ねぎ 15 大根 10 人参 10 味噌 5	おまつりごっこ	**ごはん** 五分付米 40 **筑前煮** とりもも肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 ごぼう 10 れんこん 10 たけのこ 10 きぬさや 3 こんにゃく 10 砂糖 1 みりん　醤油 1 2 **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** 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 **切干大根の含め煮** 切干大根 8 人参 10 うす揚げ 4 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **味噌汁** キャベツ 20 もやし 10 味噌 5	**炊き込みピラフ** 五分付米 40 シーチキン 8 玉ねぎ 10 人参 5 いんげん 3 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 うす揚げ 5 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 **味噌汁** わかめ 1.5 玉ねぎ 10 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆大根** 合ミンチ 30 大根 40 玉ねぎ 15 人参 10 ピーマン 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 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 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	**とうもろこしごはん** 五分付米 40 塩 0.2 みりん 1 とうもろこし 5 **煮魚** 魚 50 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 生姜 1 ごぼう 10 **コロコロ煮** 人参 10 じゃがいも 15 高野豆腐 2 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **味噌汁** 大根 20 うす揚げ 5 味噌 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 **かか和え** 小松菜 25 人参 15 醤油 1 かつお節 0.5 **味噌汁** わかめ 1.5 玉ねぎ 10 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め** ピーマン 30 合挽きミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 しょうゆ 1 みりん 1 小麦粉 1 ミニトマト **マカロニサラダ** マカロニ 10 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 ねぎ 2 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **いわしのフライ** いわし 50 塩 0.2 小麦粉 1 パン粉 3 油 3 **ブロッコリー塩ゆで** ブロッコリー 20 塩 0.1 **ひじき豆** 大豆 5 ひじき 10 人参 13 ごぼう 5 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	**ミートスパゲッティ** 合ミンチ 20 スパゲティー 40 玉ねぎ 20 人参 10 トマトジュース 19 ケチャップ 1 ソース 1 **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 **おにぎり** 五分付米 40 かつお 0.5 醤油 0.5
おやつ	**野菜チップス** さつまいも 20 れんこん 10 ごぼう 7 塩 1 油 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**コーンとチーズのチヂミ** とうもろこし 5 チーズ 3 白玉粉 10 塩 0.2 ごま油 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**みたらしだんご** 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 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **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	**チーズポテト** じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**もちもちドーナツ** 豆腐 30 小麦粉 16 だんご粉 9 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 きな粉 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**トマトブリッツ** 小麦粉 20 ケチャップ 5 オリーブ油 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**にゅうめん** そうめん 20 豚ひき肉 15 わかめ 1 きゅうり 5 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2	**おたのしみ**
総カロリー											
タンパク質											

七タは7月7日に行う星祭です。
七夕の日は1年に一度だけおりひめとひこぼしが天の川の上でデートをする日といわれ、この日にちなんで願い事を書いた短冊を笹の葉につるし、織姫星に技芸の上達を願います。

※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。
※7日は七夕のつどいです。
※20日はお誕生日会です。