ゆめっこ保育園 献立予定表　　2017年4月度

園長印	主任印

日	(土) 1	(月) 3	(火) 4	(水) 5	(木) 6	(金) 7	(土) 8	(月) 10	(火) 11	(水) 12	(木) 13	(金) 14	(土) 15	(月) 17
昼食	**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 3 オリーブオイル 2 塩 0.2 **味噌汁** 大根 20 うす揚げ 5 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **ハンバーグ** 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 パン粉 3 塩 1 コショウ 1 みりん 1 醤油 1.5 **アスパラの塩ゆで** アスパラ 5 **人参の含め煮** 人参 10 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 15 大根 20 人参 10 味噌 5	**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 4 ごぼう 10 砂糖 2 **人参のきんぴら** にんじん 30 ねぎ 2 醤油 1 みりん 1 ごま油 1 ちりめんじゃこ 2 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **肉じゃが** 豚肉 30 玉ねぎ 30 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 **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 **すまし汁** 豆腐 16 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 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 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 **おひたしの炒り豆和え** 小松菜 25 人参 10 炒り豆 5 醤油 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 **ミニトマト** 20 **ポテトサラダ** じゃがいも 35 人参 5 きゅうり 5 酢 1.5 オリーブ油 1 塩 0.2	**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 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 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 **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 **アスパラの塩茹で** アスパラガス 5 **ミニトマト** 20 **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 **すまし汁** 玉ねぎ 20 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**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 **チンジャオロースー** 牛肉 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 **チキンナゲット** とり胸肉 40 玉ねぎ 15 薄力粉 4 醤油 1 塩 0.1 油 3 **スナップエンドウ** **人参の含め煮** 人参 10 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 **味噌汁** じゃが芋 20 玉ねぎ 10 ねぎ 2 味噌 5	**ごまごはん** 五分付米 40 ごま 1.5 塩 0.2 ごま油 1 **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 **高野豆腐の卵とじ** 高野豆腐 8 うすいエンドウ 15 人参 10 卵 8 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 **味噌汁** 玉ねぎ 15 大根 20 人参 10 味噌 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	**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 **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 味噌 5
おやつ	おたのしみ **果物** 30 **牛乳** 150	**人参ケーキ** 人参 10 小麦粉 30 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 砂糖 3 卵 7 牛乳 3 油 **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 片栗粉 1 ソース 1 ケチャップ 1 塩　こしょう 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	**ナポリタン** スパゲティ 50 ベーコン 5 ピーマン 5 しめじ 5 人参 5 ケチャップ 2 ソース 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**きなこだんご** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 砂糖 3 きなこ 3 砂糖 2 **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 **果物** 30 **牛乳** 150	おたのしみ **果物** 30 **牛乳** 150	**ポパイホットケーキ** 小麦粉 30 ほうれん草 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	**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	**芋かりんとう** さつまいも 50 塩 0.5 油 10 **牛乳** 150	**恐竜の卵** 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 5 B.P 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**さつまいもブリッツ** 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	おたのしみ **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
総カロリー														
タンパク質														

日	(火) 18	(水) 19	(木) 20	(金) 21	(土) 22	(月) 24	(火) 25	(水) 26	(木) 27	(金) 28
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 **じゃがいもの土佐煮** じゃがいも 40 醤油 1 みりん 1 かつお節 0.5 **味噌汁** 豆腐 16 わかめ 1 ねぎ 2 味噌 5	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **鶏肉のかりん揚げ** 鶏肉 50 片栗粉 1 しょうゆ 1 みりん 1 油 1 **アスパラの塩ゆで** アスパラ 5 **ミニトマト** 20 **春キャベツのサラダ** キャベツ 30 人参 5 コーン 5 かつお 0.5 酢 1 オリーブ油 1 塩 0.2 醤油 0.2 **味噌汁** 大根 20 うす揚げ 5 味噌 5 **ゼリー**	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆大根** 合ミンチ 30 大根 50 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 **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 **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	お弁当日です	**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 **ﾁｰｽﾞ入りﾎﾟｰｸﾋﾞｰﾝｽﾞ** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 30 ピーマン 5 しめじ 10 大豆 10 ケチャップ 2 ソース 2 みりん 1 醤油 1 トマトジュース 10 にんにく 0.5 土生姜 0.5 チーズ **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 15 大根 15 ちりめんじゃこ 3 醤油 1 ごま油 1	**ごはん** 五分付米 40 **鯛の新緑あげ** 鯛 50 塩 0.2 こしょう 0.2 薄力粉 5 青のり 0.3 油 3 人参 15 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **味噌汁** 豆腐 16 わかめ 1 ねぎ 2 味噌 5	**煮込みうどん** うどん 80 大根 10 白菜 15 人参 5 豚肉 15 うす揚げ 5 ねぎ 2 ごぼう 3 たまねぎ 15 しょうゆ 1 みりん 1 **牛肉のしぐれ煮** 牛肉 30 しらたき 20 ごぼう 10 レンコン 10 味噌 4 人参 15 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **おひたし** 小松菜 25 人参 15 醤油 1 **おにぎり** 五分付米 40 のり 0.5	**豆ごはん** 五分付米 40 うすいエンドウ 5 塩 0.2 **牛肉のしぐれ煮** 牛肉 30 しらたき 20 ごぼう 10 レンコン 10 味噌 4 人参 15 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **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** 人参 10 もやし 10 味噌 5	**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 **ピーマンのきんぴら** ピーマン 10 醤油 0.5 みりん 0.5 ちりめんじゃこ 1 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 30 みりん 1 醤油 1 **すまし汁** 玉ねぎ 20 キャベツ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2
おやつ	**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	**パン** 強力粉 30 イースト 0.5 バター 5 砂糖 5 **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 砂糖 1.5 塩 きな粉 **果物** 30 **牛乳** 150	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	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **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	**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	**きなこ玉** きなこ 20 砂糖 3 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー										
タンパク質										

入園・進級おめでとうございます。
おいしい給食を楽しく食べてほしいと思っています。

安全でおいしい給食をたのしみにしていてくださいね！

※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
※7日はお花見会です。
※19日はお誕生日会です。
※21日はお弁当日です。