ゆめっこ保育園 献立予定表　　2017年5月度

園長印	主任印

日	（月）　1	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	豚肉のしょうが焼き	
	豚肉	40
	玉ねぎ	25
	人参	10
	ねぎ	1
	しょうゆ	4
	みりん	4
	きんぴら	
	人参	15
	ごぼう	15
	みりん	1
	醤油	1.5
	砂糖	1
	ごま	0.5
	味噌汁	
	大根	20
	うす揚げ	5
	味噌	5
おやつ	**豆腐ドーナツ**	
	小麦粉	25
	豆腐	10
	砂糖	3
	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.3
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（火）　2	
昼食	**おにぎり**	
	五分付米	40
	のり	0.5
	こいのぼりコロッケ	
	鮭	30
	じゃがいも	40
	玉ねぎ	20
	塩	1
	こしょう	1
	小麦粉	3
	パン粉	3
	人参　きゅうり	2
	おひたし	
	小松菜	25
	人参	15
	醤油	1
	スナップエンドウ	3
	人参	5
	味噌汁	
	ワカメ	1
	人参	1
	味噌	5
	フルーツポンチ	
	りんごジュース	3
	みかんジュース	1
	寒天	0.2
	みかん缶	10
	桃缶	10
	いちご	10
おやつ	**かしわもち**	
	もち粉	15
	だんご粉	15
	小豆	10
	砂糖	7
	柏の葉	
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（土）　6	
昼食	**ハヤシライス**	
	五分付米	40
	豚肉	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
おやつ	おたのしみ	
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（月）　8	
昼食	**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	5
	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
おやつ	**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
総カロリー		
タンパク質		

日	（火）　9	
昼食	**筍ごはん**	
	五分付米	40
	たけのこ	10
	うすあげ	3
	塩	0.2
	みりん	1
	鮭の塩焼き	
	鮭	50
	塩	0.1
	おひたし	
	小松菜	20
	醤油	0.5
	白和え	
	ほうれん草	5
	人参	5
	豆腐	25
	コンニャク	4
	ひじき	0.5
	白みそ	3
	醤油	1
	砂糖	1
	味噌汁	
	かぼちゃ	20
	玉ねぎ	15
	ねぎ	2
	味噌	5
おやつ	**そうめんちゃんぷる**	
	そうめん	50
	人参	5
	ピーマン	0.2
	玉ねぎ	
	ツナ	10
	ごま油	1
	かつお節	1
	醤油	
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（水）　10	
昼食	**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	
	人参	10
	もやし	10
	味噌	5
おやつ	**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
総カロリー		
タンパク質		

日	（木）　11	
昼食	**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
	切干大根のサラダ	
	切干大根	5
	きゅうり	10
	キャベツ	10
	人参	5
	ハム	3
	オリーブ油	1
	酢	1
	醤油	1
	ごま	0.5
	味噌汁	
	豆腐	16
	わかめ	1
	味噌	5
おやつ	**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
総カロリー		
タンパク質		

日	（金）　12	
昼食	**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	45
	みりん	1
	醤油	1
	味噌汁	
	玉ねぎ	15
	大根	10
	人参	10
	味噌	5
おやつ	**じゃがバター**	
	じゃがいも	50
	塩	0.2
	バター	5
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（土）　13	
昼食	**肉みそスパゲッティ**	
	スパゲッティ	60
	豚ミンチ	30
	玉ねぎ	20
	人参	10
	もやし	5
	しょうが	0.5
	醤油	1
	味噌	1.5
	片栗粉	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
	スープ	
	玉ねぎ	20
	わかめ	1
	醤油	1.5
	みりん	1.5
	塩	0.2
おやつ	おたのしみ	
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（月）　15	
昼食	**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	
	ワカメ	1
	もち麩	1
	味噌	5
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
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（火）　16	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	西京焼き	
	白身魚	50
	味噌	4
	みりん	3
	スナップエンドウ	3
	人参の含め煮	
	人参	10
	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
	すまし汁	
	わかめ	1
	たまねぎ	20
	みりん	1.5
	醤油	1.5
	塩	0.2
おやつ	**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	（水）　17	
昼食	**赤飯**	
	五分付米	20
	もち米	10
	小豆	3
	塩	0.2
	まりあげ	
	木綿豆腐	30
	鶏ミンチ	30
	ねぎ	2
	玉ねぎ	20
	人参	5
	片栗粉	3
	みりん	1
	しょうゆ	1
	油	3
	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
	酢	1
	オリーブ油	1
	塩	0.2
	味噌汁	
	キャベツ	15
	もやし	10
	味噌	5
おやつ	**ケーキ**	
	小麦粉	13
	おから	16
	豆乳	17
	砂糖	5
	油	5
	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.1
	りんご	10
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（木）　18	
昼食	**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	
	玉ねぎ	20
	わかめ	1
	みりん	1.5
	醤油	1.5
	塩	0.2
おやつ	**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
総カロリー		
タンパク質		

日	（金）　19	
昼食	**お弁当日です**	
おやつ	**芋かりんとう**	
	さつまいも	50
	塩	0.5
	油	10
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（土）　20	
昼食	**鶏そぼろ丼**	
	五分付米	40
	とりひき肉	30
	小松菜	20
	人参	5
	玉ねぎ	10
	ごま油	1.5
	片栗粉	1
	醤油	1.5
	みりん	1.5
	塩	0.1
	コショウ	
	煮ころがし	
	じゃがいも	30
	人参	15
	醤油	1
	みりん	1
	味噌汁	
	玉ねぎ	15
	大根	20
	人参	10
	味噌	5
おやつ	おたのしみ	
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（月）　22	
昼食	**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
	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
おやつ	**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	
	醤油　みりん	
	砂糖	
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（火）　23	
昼食	**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
	刻みキャベツ	
	キャベツ	15
	人参	5
	塩	0.2
	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
おやつ	**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
総カロリー		
タンパク質		

日	（水）　24	
昼食	**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
	すき焼風煮	
	牛肉	30
	はくさい	20
	人参	10
	白ねぎ	5
	しらたき	10
	豆腐	35
	醤油	2
	みりん	2
	砂糖	1
	おひたし	
	小松菜	25
	人参	15
	醤油	1
	味噌汁	
	じゃが芋	20
	玉ねぎ	10
	ねぎ	2
	味噌	5
おやつ	**玉ねぎとごまのクラッカー**	
	薄力粉	8
	強力粉	8
	砂糖	0.3
	塩	0.3
	玉ねぎ	4
	ごま	1.5
	オリーブ油	4
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（木）　25	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	チキンチャップ	
	鶏肉	40
	玉ねぎ	30
	人参	10
	いんげん	5
	ケチャップ	20
	しょうゆ	2
	みりん	2
	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
	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
おやつ	**麩のラスク**	
	焼き麩	7
	バター	5
	砂糖	4
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（金）　26	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	いわしのおろし煮	
	いわし	50
	大根	15
	大根葉	3
	みりん	6
	醤油	6
	砂糖	3
	人参の含め煮	
	人参	10
	もずく酢	
	もずく	15
	きゅうり	10
	もやし	15
	酢	
	味噌汁	
	玉ねぎ	15
	大根	20
	人参	10
	味噌	5
おやつ	**トマトプリッツ**	
	小麦粉	20
	ケチャップ	5
	オリーブ油	5
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（土）　27	
昼食	**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
	ごま油	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	おたのしみ	
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（月）　29	
昼食	**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
	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
	すまし汁	
	ワカメ	1
	大根	10
	醤油	1.5
	みりん	1.5
	塩	0.2
おやつ	**黒糖寒天**	
	寒天	0.6
	黒糖	5
	きなこ	7
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（火）　30	
昼食	**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
	こふき芋	
	じゃがいも	20
	塩	0.2
	青のり	0.1
	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	
	ワカメ	1
	もち麩	1
	味噌	5
おやつ	**あんこクレープ**	
	小豆	10
	砂糖	6
	塩	0.2
	米粉	20
	油	3
	片栗粉	5
	果物	30
	牛乳	150
総カロリー		
タンパク質		

日	（水）　31	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	芝麻前肝片	
	鶏レバー	50
	醤油	0.5
	みりん	0.5
	にんにく	0.1
	生姜	0.1
	片栗粉	4
	油	3
	砂糖	1
	ごま	0.5
	ごま油	0.5
	ツナマヨサラダ	
	キャベツ	30
	小松菜	10
	人参	10
	ツナ	5
	マヨネーズ	5
	味噌汁	
	かぼちゃ	20
	玉ねぎ	15
	ねぎ	2
	味噌	5
おやつ	**もちもちチーズパン**	
	白玉粉	9
	塩	0.2
	牛乳	10
	粉チーズ	3
	油	0.5
	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。
※１７日はお誕生日会です。
※１９日はお弁当日です。