

ゆめっこ保育園 献立予定表 2017年9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	ごはん 五分付米 魚の竜田揚げ しょうゆ みりん 生姜 片栗粉 油 ミニトマト きのこサラダ えのき しめじ きゅうり しょうゆ 酢 オリーブ油 砂糖 スープ もやし 玉ねぎ みりん しょうゆ 塩	炊き込みピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ 人参 コーン ケチャップ みりん 醤油 塩 サラダ レタス きゅうり 人参 かつお 酢 オリーブオイル 塩 味噌汁 玉ねぎ わかめ 味噌	ごはん 五分付米 鶏肉のみそチヌ焼 とりもも肉 味噌 みりん チーズ ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー 塩 じゃがいもの土佐煮 じゃがいも 醤油 みりん かつお 味噌汁 大根 人参 味噌	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 オイスターソース みりん 切干大根 人参 うす揚げ みりん 味噌汁 大根 人参 味噌	ごはん 五分付米 牛肉ときのこの オイスターソース炒め 牛肉 まいたけ しいたけ エリンギ 玉ねぎ 醤油 オイスターソース みりん 切干大根 人参 うす揚げ みりん 味噌汁 かぼちゃ ねぎ ごま油 味噌	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 醤油 みりん オイスターソース ねぎ 小麦粉 塩 にんにく 生姜 ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 ごま油 すまし汁 玉ねぎ わかめ みりん しょうゆ 塩	さんまごはん 五分付米 さんま 生姜 醤油 みりん 塩 かき揚げ 玉ねぎ 人参 ねぎ 小麦粉 塩 油 ブチトマト 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 醤油 味噌汁 えのき 玉ねぎ 味噌	ミートスパゲッティ 合ミンチ スパゲティ 玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ ソース スープ チンゲン菜 もやし みりん 醤油 塩 おにぎり 五分付米 かつお 醤油	ごはん 五分付米 豚肉のしょうが焼き いわし しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉 みりん ひじきもやし もやし ひじき 人参 醤油 砂糖 味噌汁 大根 うす揚げ 味噌	ごはん 五分付米 いわしのかば焼き しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉 ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー 塩 もずく酢 もずく きゅうり もやし 酢 味噌汁 大根 うす揚げ 味噌	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 ハンバーグ 合ミンチ 玉ねぎ 人参 みりん しょうゆ 片栗粉 塩 もずく酢 もずく きゅうり もやし 酢 味噌汁 大根 うす揚げ 味噌	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 キャベツ わかめ 人参の含め煮 人参 ごぼう みりん 醤油 砂糖 ごま 味噌汁 ワカメ もち麩 味噌	ごはん 五分付米 鮭の塩焼き 塩 粉ふきさつまいも さつまいも 塩 ドライパセリ キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 人参 ごま油 みりん 醤油 味噌汁 大根 もやし 味噌	牛丼 五分付米 牛肉 玉ねぎ しらたき みりん 醤油 砂糖 煮ころがし じゃがいも 人参 みりん 醤油 すまし汁 うす揚げ みりん 大根 醤油 塩
おやつ	ふかし芋 じゃがいも 塩	おたのしみ	わらび餅 わらび粉 砂糖 砂糖 塩 きな粉	セサミクッキー バター 薄力粉 砂糖 さつまいも 黒ゴマ	お月見だんご 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 小豆 きなこ	五平もち 五分付米 みそ 砂糖 みりん 油	りんごゼリー 寒天 りんごジュース 砂糖 甘辛にぼし にぼし みりん 砂糖	おたのしみ	芋かりんとう さつまいも 塩 油	レーズンパン 強力粉 イースト バター 砂糖 レーズン	おたのしみ	ようかん 粉寒天 小豆 砂糖	玉ねぎとごまの クラッカー 薄力粉 強力粉 砂糖 塩 玉ねぎ ごま オリーブ油	おたのしみ
総カロリー														
タンパク質														

日	(火) 19	(水) 20	(木) 21	(金) 22	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28	(金) 29	(土) 30
昼	ごはん 五分付米 ちゃんちゃん焼き 鮭 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 味噌 みりん ごま油 醤油 さつま芋のごま和え さつまいも ごま 砂糖 塩 味噌汁 ワカメ もち麩 味噌	ごはん 五分付米 さつまいもの 甘酢炒め 鶏肉 さつまいも 人参 しめじ 玉ねぎ 青ねぎ 片栗粉 黒ごま 醤油 砂糖 春雨 きゅうり しょうゆ みりん オクラのツナ和え オクラ 人参 ツナ 醤油 味噌汁 豆腐 わかめ 味噌	ごはん 五分付米 牛肉のしぐれ煮 牛肉 しらたき ごぼう レンコン たまねぎ みりん しょうゆ かつお 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 きゅうり オリーブオイル 塩 味噌汁 えのき もやし 味噌	ごはん 五分付米 西京焼き 白身魚 味噌 みりん おなか和え 小松菜 しょうゆ かつお たたききゅうり きゅうり ごま油 人参 醤油 ごま油 すまし汁 とうふ 人参 みりん しょうゆ 塩	ごはん 五分付米 鶏南蛮漬け 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 酢 醤油 砂糖 納豆 ニラ 人参 醤油 かつお ごま油 スープ チンゲン菜 人参 もやし みりん しょうゆ 塩	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鮭 しいたけ エリンギ 人参 うす揚げ 醤油 みりん 塩 筑前煮 とりもも肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん たけのこ きぬさや こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 カリカリサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 味噌汁 大根 うすあげ 味噌	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 オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 味噌 片栗粉 ツナ和え 小松菜 人参 ツナ しょうゆ 味噌汁 わかめ 玉ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 鯖の塩焼き のり 焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 うす揚げ 人参 みりん 醤油 味噌汁 かぼちゃ ねぎ 玉ねぎ 味噌	おにぎり 五分付米 塩 のり 焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 うす揚げ 人参 みりん 醤油 味噌汁 かぼちゃ ねぎ 玉ねぎ 味噌	おたのしみ
おやつ	おはぎ もち米 五分付米 小豆 砂糖 きなこ	ぶっかけうどん 干めん 豚ひき肉 わかめ きゅうり みりん 醤油 塩	大学いも さつまいも 砂糖 油 ごま	あげいも 小麦粉 片栗粉 砂糖 ベーキングパウダー じゃがいも 油	ちんすこう 小麦粉 砂糖 オリーブ油	スイートポテト さつまいも バター 牛乳 砂糖 黒ゴマ	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖	じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油	おにまん 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー	おたのしみ
総カロリー										
タンパク質										

お月見は、陰暦八月十五日
(新暦では九月十七日前後)に
一年でもっとも美しい月と称えられる
「中秋の名月」を観賞する習慣です。

6日のお月見会では、子どもたちに
お団子を作ってもらいます。
きなこやあんこでおいしくいただきます。

※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。
※6日はお月見の日です。
※13日はお誕生日会です。