

ゆめっこ保育園 献立予定表 2017年10月度

園長印 _____ 主任印 _____

日	(月) 2	(火) 3	(水) 4	(木) 5	(金) 6	(土) 7	(火) 10	(水) 11	(木) 12	(金) 13	(土) 14	(月) 16	(火) 17	(水) 18	
屋 食	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 にんにく 生姜 切干大根のサラダ 切干大根 きゅうり キャベツ 人参 ハム オリーブ油 酢 醤油 ごま 味噌汁 豆腐 わかめ 味噌	ごはん 五分付米 魚の照り焼き 白身魚 みりん 醤油 じゃが芋 ピーマン おひたし 小松菜 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 味噌汁 玉ねぎ 大根 人参 味噌	ごはん 五分付米 チーズ入りポークパインズ 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ピーマン しめじ 大根 ケチャップ ソース みりん 醤油 トマトジュース にんにく 生姜 人参 チーズ 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	運動会 がんばらんぱらうらんと	さといもごはん 五分付米 さといも うすあげ 醤油 みりん 塩 鮭の塩焼き 塩 ブロccoli塩ゆで ブロccoli 塩 ひじき豆 ひじき 大豆 人参 ごぼう みりん 醤油 砂糖 味噌汁 玉ねぎ うす揚げ 味噌	味噌ラーメン 中華めん 豚ひきにく もやし 玉ねぎ 人参 コーン 味噌 おひたし ほうれん草 人参 おにぎり 五分付米 のり	ごはん 五分付米 いわしのフライ いわし 塩 小麦粉 パン粉 油 ほうれん草のソテー ほうれん草 塩 バター コーン ツナサラダ キャベツ 大根 人参 ツナ しょうゆ スープ 玉ねぎ もやし みりん 醤油 塩	ごはん 五分付米 秋野菜の田舎煮 鶏もも肉 人参 里芋 大根 さつまいも 醤油 みりん 砂糖 もずく きゅうり もやし 酢 味噌汁 ワカメ もち麩 ねぎ 味噌	芋 堀 り 遠 足 で す	ごはん 五分付米 さんまの塩焼き さんま 塩 すだち おひたし 小松菜 醤油 コロコロ煮 人参 じゃがいも 高野豆腐 みりん 醤油 砂糖 味噌汁 大根 うす揚げ 味噌	ハヤシライス 五分付米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 サラダ レタス きゅうり 人参 酢 オリーブオイル 味噌汁 大根 人参 味噌	ごはん 五分付米 とんみそ 豚肉 玉ねぎ 人参 こんにゃく 青ねぎ もやし みそ 醤油 みりん きゅうり ごま油 酢 醤油 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 味噌	赤飯 五分付米 もち米 大豆 塩 鶏肉のかりん揚げ 鶏肉 片栗粉 しょうゆ みりん 油 ブロccoli塩ゆで ブロccoli 塩 ミニトマト 春雨 春雨サラダ 春雨 キャベツ マヨネーズ すまし汁 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん 塩 味噌汁 大根 人参 さつまいも 味噌 みかん	総カロリー タンパク質	
	お や つ	トマトブリッツ 小麦粉 ケチャップ オリーブ油	芋かりんとう さつまいも 塩 油	大根もち 大根 白玉粉 塩 しょうゆ のり	みかんゼリー 寒天 みかん缶 みかんジュース 砂糖	運動会頑張ろう おやつ	おたのしみ	メダルパン 強力粉 バター 砂糖 ドライイースト 塩	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	わらび餅 わらび粉 砂糖 きな粉	かたやきせんべい 薄力粉 砂糖 ごま 青のり 塩	おたのしみ	磯っこだんご 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 たれ 砂糖 醤油 片栗粉 焼きのり	にゅうめん そうめん ささみ 人参 ほうれん草 みりん 塩	マーブルケーキ 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ベーキングパウダー かぼちゃ ココアパウダー
屋 食	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 味噌 片栗粉 ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 ごま油 味噌汁 じゃが芋 玉ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き とりひき肉 小松菜 パン粉 塩 ブロccoli塩ゆで ブロccoli 塩 ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 煮ころがし じゃがいも かつお ごま油 すまし汁 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん 塩	鶏そぼろ丼 五分付米 とろひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 醤油 みりん 塩 コンショウ 煮ころがし 人参 しょうゆ おひたし 小松菜 醤油 人参 味噌汁 玉ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 さといもコロケ 合ひき肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コショウ さといも 片栗粉 醤油 みりん パン粉 おひたし 小松菜 醤油 人参 ひじきもやし ひじき みそ汁 うす揚げ 大根 味噌 味噌汁 ワカメ 玉ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 魚のホイル焼き 魚 玉ねぎ 人参 ほうれん草 醤油 みりん 塩 きのこサラダ えのき パン粉 おひたし 小松菜 醤油 人参 味噌汁 玉ねぎ 味噌	ごはん 五分付米 豚肉ときのこの オイスターソース炒め 豚肉 まいたけ しいたけ エリンギ 玉ねぎ オイスターソース みりん 醤油 塩 キャベツのナムル キャベツ わかめ ごま油 酢 オリーブ油 砂糖 みそ汁 うす揚げ 大根 味噌	ごはん 五分付米 おでん とり手羽元肉 大根 厚揚げ しいたけ 人参 コンニャク 醤油 みりん 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 味噌汁 人参 もやし 味噌	大根めし 五分付米 大根 ちりめんじゃこ 大根葉 みりん 人参 塩 もみじ焼き 味噌 みりん のり 人参 赤パプリカ ブロccoli塩ゆで ブロccoli 塩 煮びたし キャベツ 小松菜 うす揚げ 人参 みりん 醤油 味噌汁 じゃが芋 玉ねぎ 味噌	ピピンバ丼 五分付米 豚肉 にら 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 のり ごま たたききゅうり きゅうり ごま ごま油 酢 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 味噌	ビーフストロガノフ 牛肉 しめじ えのき 生しいたけ 玉ねぎ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 ヨーグルト バターライス 五分付米 パセリ バター 塩 もやしの酢の物 もやし 人参 うす揚げ 醤油 砂糖 かつお節 ごま油 スープ 玉ねぎ もやし みりん 醤油 塩	ごはん 五分付米 豆腐と鮭の ふわふわ揚げ 豆腐 塩鮭 しいたけ 片栗粉 油 玉ねぎ おひたし 小松菜 醤油 ごぼうサラダ ごぼう 人参 ツナ コーン ごま マヨネーズ 酢 砂糖 醤油 味噌汁 キャベツ もやし 味噌	総カロリー タンパク質			
	お や つ	りんごスティック りんご 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 シナモンパウダー	人参ケーキ 人参 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵	おたのしみ	チーズポテト じゃがいも チーズ 塩 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖	いきなりだんご 薄力粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 大豆 さつまいも	すいとん もち粉 塩 大根 白菜 人参 うす揚げ 味噌	かぼちゃドーナツ かぼちゃ 砂糖 卵 小麦粉 ベーキングパウダー 油	鮭のラスク 焼き麩 バター 砂糖	おたのしみ	じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油	おばけまん 薄力粉 強力粉 砂糖 イースト ベーキングパウダー 塩 合挽き肉 玉ねぎ 醤油 みりん	総カロリー タンパク質		

5日はがんばろうランチでお弁当を作って東三公園まで届けます。

6日は運動会ががんばろうおやつ、10日はメダルパンです。楽しみにしていてください。

※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。
 ※12日はお弁当日です。
 ※18日はお誕生日です。