

ゆめっこ保育園 献立予定表 2017年12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
屋 食	ごはん 五分付米 40 いわしのごまごま揚げ いわし 50 ごま 1 油 1 小麦粉 1 ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー 20 塩 0.1 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 15 玉ねぎ 10 大根 10 人参 10 味噌 5	お 弁 当 日 で す	ごはん 五分付米 40 ささみのフリッター ささみ 25 小麦粉 6 牛乳 20 B.P. 0.3 塩 0.2 油 刻みキャベツ キャベツ 10 人参 5 塩 0.2 ブロッコリーとカリフラワー のオーロラあえ ブロッコリー 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5 ケチャップ 3 味噌汁 かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 かつお節 2 ごま油 5	ごはん 五分付米 40 石狩鍋 塩鮭 40 大根 30 人参 10 白参 30 コンニャク 15 じゃが芋 20 生しいたけ 10 酒粕 6 味噌 1 みりん 1 醤油 1 白ねぎ 5 もやしの酢の物 ブロッコリー 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5 ケチャップ 3 味噌汁 かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 かつお節 2 ごま油 5	ごはん 五分付米 40 ホークビーンズ 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 オイスターソース 2 にんにく 1 生姜 1 たたくごぼう 1 ごぼう 20 ごま 1 ごま油 1 土生姜 5 白菜サラダ 白菜 15 人参 5 うす揚げ 5 味噌汁 大根 25 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 オリーブオイル 1	ごはん 五分付米 40 じゅうじゅう焼き 豚肉 30 キャベツ 30 人参 10 ほうれん草 30 玉ねぎ 25 醤油 1 みりん 1 塩 0.1 かぼちゃ 25 人参 6 小松菜 10 きゅうり 10 人参 10 豆腐 3 オリーブオイル 2 スープ 玉ねぎ 15 青梗菜 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	ごはん 五分付米 40 魚のホイル焼き 魚 50 玉ねぎ 20 人参 15 ほうれん草 10 えのき 25 醤油 1 みりん 1 塩 0.1 かぼちゃ 25 人参 6 小松菜 10 きゅうり 10 人参 10 豆腐 3 オリーブオイル 2 味噌汁 豆腐 20 わかめ 5 味噌 5	ハヤシライス 五分付米 40 豚肉 30 じゃが芋 30 玉ねぎ 20 人参 15 ピーマン 5 しめじ 5 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 0.1 みりん 20 かぶ 40 かぶ葉 10 ツナ 10 レタス 10 ひじき 10 しょうゆ 10 オリーブ油 3 味噌汁 わかめ 2 玉ねぎ 2 ねぎ 2 味噌 5	ごはん 五分付米 40 おでん とり手羽元肉 30 大根 30 厚揚げ 30 人参 20 コンニャク 3 醤油 2 みりん 1 納豆 2 ニラ 10 人参 10 かぶ 10 ツナ 10 ひじき 10 しょうゆ 10 オリーブ油 3 味噌汁 わかめ 2 玉ねぎ 2 ねぎ 2 味噌 5	ごはん 五分付米 40 鮭の塩焼き 鮭 50 塩 0.1 肉団子なべ 鶏ミンチ 20 玉ねぎ 0.5 生姜 3 塩 1 納豆 2 ニラ 10 人参 10 かぶ 10 ツナ 10 ひじき 10 しょうゆ 10 オリーブ油 3 味噌汁 わかめ 2 玉ねぎ 2 ねぎ 2 味噌 5	赤飯 五分付米 40 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 肉団子なべ 鶏ミンチ 20 玉ねぎ 0.5 生姜 3 塩 1 納豆 2 ニラ 10 人参 10 かぶ 10 ツナ 10 ひじき 10 しょうゆ 10 オリーブ油 3 味噌汁 わかめ 2 玉ねぎ 2 ねぎ 2 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 1 白和え ほうれん草 1.5 人参 5 豆腐 1 コンニャク 20 ひじき 0.5 人参 1 白みそ 3 醤油 1 砂糖 0.5 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 いわしの梅煮 いわし 50 梅干し 5 みりん 2 醤油 4 ごぼう 10 砂糖 2 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 人参 1 白みそ 3 醤油 1 砂糖 0.5 味噌汁 かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 ねぎ 2 味噌 5	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 コシユウ 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 人参 10 味噌 5
	お や つ	いりこ豆 10 大豆 10 煮干 10 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 砂糖 1.2 ごま 1	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	恐竜の卵 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 5 B.P. 0.5	大根スティック 大根 50 塩 0.2 片栗粉 2 油 2	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	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	よりより 小麦粉 40 砂糖 0.1 ごま油 2 塩 3	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	やきいも さつまいも 50 塩 0.2	梅が枝餅 もち粉 15 だんご粉 5 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2	りんごパン 強力粉 15 イースト 0.5 オリーブ油 10 砂糖 7 りんご 0.2 砂糖 1 そうめん 0.1	チーズポテト じゃがいも 30 チーズ 5 塩 5 甘辛にぼし りんご 15 みりん 1 砂糖 0.1	ゆきだるまケーキ 米粉 50 豆乳 5 片栗粉 0.2 ベーキングパウダー 5 砂糖 0.3 油 5
総カロリー														
タンパク質														
日	(月) 18	(火) 19	(水) 20	(木) 21	(金) 22	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28					
屋 食	ごはん 五分付米 40 豆腐のレバー団子 豆腐 50 とりレバー 20 人参 5 レンコン 10 青ネギ 3 塩 0.2 醤油 1 片栗粉 2 油 5 人参の含め煮 人参 15 みりん 0.5 醤油 0.5 水菜のサラダ 水菜 8 人参 10 大根 10 うす揚げ 3 醤油 1 酢 0.5 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	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 磯辺和え 小松菜 20 醤油 0.5 のり 0.1 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 40 みりん 1 醤油 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 豆乳鍋 豚肉 20 白菜 2.5 じゃが芋 2.5 人参 1 人参 5 しらたき 4 小松菜 2 醤油 1 みりん 1 砂糖 1 豆乳 50 ごぼうとしらたきの きんぴら ごぼう 15 しらたき 10 人参 10 醤油 1 みりん 1 砂糖 2 味噌 0.5	ごはん 五分付米 40 江戸っ子煮 豚肉 30 大豆 10 高野豆腐 5 人参 10 しらたき 5 しょうゆ 2 みりん 1 砂糖 1 豆乳 10 もずく 15 きゅうり 10 酢 15 味噌汁 わかめ 1 もち麩 2 ねぎ 1 味噌 0.5	クリスマスケーキ ひまわりさんが 作ってくれます	さといものからあげ さといも 50 片栗粉 1 塩 0.2 油 0.1	あべかわ餅 もち 50 きな粉 1 砂糖 0.2 塩 1	おにまん 小麦粉 40 砂糖 4 さつまいも 2 ベーキングパウダー 0.1	すいとん もち粉 30 塩 4 大根 10 白菜 0.5 人参 5 うす揚げ 5 味噌 5					
	お や つ	一銭焼き 小麦粉 30 塩 0.2 キャベツ 20 かつお 1 青のり 0.2 ソース 1 油 1	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150
総カロリー														
タンパク質														

寒さがだんだんと強くなってきましたね。

旬の温かいたべものやゆず湯、しょうが湯などで暖まりましょう。

風邪やインフルエンザがはやってきます。手洗い・うがいを欠かさずしてしっかりと予防しましょう。

※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日はお弁当です。
※13日はお誕生日会です。
※22日はクリスマス会です。