園長印	主任印	保護者

ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2020年4月度

日	(水) 1	(木) 2	(金) 3	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9	(金) 10	(土) 11	(月) 13	(火) 14	(水) 15	(木) 16
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 1.5 にんにく 0.1 生姜 0.1 **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** 小松菜 15 もやし 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**うめごはん** 五分付米 40 梅干し 2 ごま 1 塩 0.1 **鶏の照り焼き** 鶏肉 45 醤油 3 みりん 3 砂糖 3 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 塩 0.2 **切干大根のあえもの** 切干大根 10 人参 10 きゅうり 10 ツナ 5 酢 醤油 ごま油 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 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.1 **刻みキャベツ** キャベツ 15 **ツナ和え** 小松菜 30 人参 10 ツナ 5 醤油 1 **味噌汁** 大根 10 玉ねぎ 15 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**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 **スープ** もやし 20 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **肉じゃが** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃがいも 30 しらたき 20 いんげん 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 15 人参 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**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 **ごま和え** 小松菜 25 人参 15 醤油 1 ごま 0.5 **すまし汁** 玉ねぎ 15 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**おにぎり** 五分付米 40 **焼きそば** 中華麺 60 豚肉 25 キャベツ 20 玉ねぎ 20 人参 5 もやし 20 ピーマン 5 塩 0.1 ソース 20 油 1 **味噌汁** 豆腐 10 わかめ 1 ねぎ 2 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **チキンチャップ** 鶏肉 45 玉ねぎ 30 人参 20 いんげん 5 ケチャップ 2 しょうゆ 1 みりん 1 **マカロニサラダ** マカロニ 10 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 酢 2 オリーブ油 1 塩 0.2 **アスパラの塩ゆで** アスパラ 5 **春キャベツのサラダ** 春キャベツ 30 人参 5 コーン 5 かつお節 0.5 酢 1 オリーブ油 1 塩 0.2 醤油 0.2 **味噌汁** 大根 10 もやし 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**スープ** ちんげん菜 10 さつまいも 15 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**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 ごま油 0.5 **スープ** 玉ねぎ 20 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**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 片栗粉 3 塩 0.2 醤油 1.5 みりん 1 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **ミニトマト** **キャロットサラダ** 人参 30 レーズン 2 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **スープ** 玉ねぎ 10 ちんげん菜 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **魚の竜田揚げ** 魚 50 醤油 2 みりん 2 生姜 1 片栗粉 7 **人参の含め煮** 人参 20 醤油 0.5 みりん 0.5 **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 **すまし汁** さつまいも 15 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **牛肉のしぐれ煮** 牛肉 30 しらたき 20 ごぼう 10 れんこん 10 玉ねぎ 30 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **ポテトサラダ** じゃがいも 30 人参 10 きゅうり 10 醤油 1 **味噌汁** 小松菜 10 人参 15 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **鶏肉のからあげ** 鶏もも肉 50 醤油 2 みりん 1 生姜 1 にんにく 1 片栗粉 油 **スナップえんどう** スナップえんどう 3 **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** さつまいも 15 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干) **オレンジ**
おやつ	**きつねうどん** ゆでうどん 20 うす揚げ 5 ねぎ 2 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**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 **果物** 30 **牛乳** 150	**芋かりんとう** さつまいも 50 塩 0.5 油 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**黒糖寒天** 寒天 0.6 黒糖 5 きな粉 砂糖 塩 **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	**ゼリーフライ** おから 30 じゃがいも 15 人参 5 ごま 1 小麦粉 1 ソース 1 ケチャップ 1 塩 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	**五平もち** 五分付米 20 味噌 2.5 砂糖 2.5 みりん 0.8 醤油 0.8 ごま 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**ごまスティック** 小麦粉 20 ごま 1 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.1 塩 0.2 油 6 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**磯ポテト** じゃがいも 50 塩 0.2 青のり 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	**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	**高野豆腐のコロコロ揚げ** 高野豆腐 13 水 5 砂糖 3 片栗粉 20 油 きな粉 5 砂糖 3 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**抹茶蒸しパン** 小麦粉 30 抹茶 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 油 2 小豆 砂糖 塩 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(金) 17	(土) 18	(月) 20	(火) 21	(水) 22	(木) 23	(金) 24	(土) 25	(月) 27	(火) 28	(木) 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 **こふきいも** じゃがいも 20 青のり 0.1 塩 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 **すまし汁** えのき 10 玉ねぎ 10 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ガパオ炒めごはん** 五分付米 45 鶏ミンチ 30 ピーマン 5 赤パプリカ 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 1 みりん 1 ごま油 1 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 10 醤油 1 みりん 1 **スープ** ちんげん菜 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆大根** 合ミンチ 30 大根 40 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 2 砂糖 0.5 にんにく 0.2 しょうが 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 さつまいも 15 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**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 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつお節 0.5 ごま油 0.5 **すまし汁** 大根 20 大根の葉 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **チンジャオロース** 豚肉 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 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **味噌汁** じゃがいも 15 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**鶏そぼろ丼** 五分付米 40 鶏ひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 醤油 1 みりん 1 **味噌汁** キャベツ 15 人参 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	お弁当日です	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 **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 **味噌汁** 玉ねぎ 10 人参 10 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **ささみのフリッター** ささみ 40 小麦粉 6 豆乳 20 B.P. 0.3 塩 0.2 ごぼう 10 油 3 **ミニトマト** **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 0.5 **スープ** じゃがいも 15 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**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 3 醤油 3 ごぼう 10 砂糖 1.5 **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 **味噌汁** 大根 15 小松菜 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉の生姜焼き** 豚肉 30 玉ねぎ 25 人参 20 もやし 25 ねぎ 5 しょうが 2 醤油 2.5 みりん 2.5 砂糖 2 **きゅうりと大根のひたひた** きゅうり 15 大根 20 人参 10 醤油 砂糖 酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 **味噌汁** えのき 15 うすあげ 5 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**和風スパゲッティ** スパゲッティ 30 豚肉 5 玉ねぎ 10 しめじ 5 油 1 塩 0.2 醤油 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**豆腐ドーナッツ** 豆腐(絹) 40 小麦粉 30 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 1.5 砂糖 8 塩 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	**やきいも** さつまいも 50 **果物** 30 **牛乳** 150	**そうめんちゃんぷる** そうめん 30 人参 5 ピーマン 3 玉ねぎ 10 ツナ 5 ごま油 1 かつお節 0.2 醤油 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**トマトブリッツ** 小麦粉 20 ケチャップ 5 オリーブ油 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**ココアカップケーキ** 小麦粉 15 ココア 1 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.7 砂糖 8 オリーブ油 6 豆乳 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**りんごゼリー** 寒天 0.6 りんごジュース 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	**かぼちゃスノーボール** 小麦粉 20 片栗粉 7 砂糖 6 塩 0.1 油 6 **果物** 30 **牛乳** 150	**大学いも** さつまいも 40 砂糖 1 油 1 ごま 1 **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！
今年も食事の大切さや、楽しさ、おいしさをたくさん感じていただけるように給食室一同頑張りたいと思っています。

安心・安全でおいしい給食を楽しみにしていてくださいね♪

よろしくお願い致します。

※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。
※16日は誕生日会です。
※24日はお弁当日です。1歳以上はお弁当の用意をお願いします。