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7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	**わかめごはん** 五分付米 40 わかめ 5 人参 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 みりん 1 **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 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **味噌汁** 大根 10 人参 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **治部煮** 鶏もも肉 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 **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 **味噌汁** 玉ねぎ 15 わかめ 1 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.2 **こふきいも** じゃがいも 20 塩 0.2 青のり 0.1 **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 **すまし汁** えのき 10 人参 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 30 **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** 大根 15 わかめ 1 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のごまみそ焼き** 鶏もも肉 45 ごま 2 味噌 3 砂糖 1.5 醤油 0.5 みりん 0.5 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **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 **スープ** 玉ねぎ 15 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ちらし寿司** 五分付米 40 塩 酢 砂糖 れんこん 3 干ししいたけ 0.5 人参 5 砂糖 2 醤油 1 ツナ 5 **鮭の竜田揚げ** 鮭 40 醤油 2 みりん 2 生姜 1 片栗粉 **おくらえのき** おくら 15 えのき 5 醤油 1.5 酢 1.5 かつお節 0.5 **ミニトマト** **すまし汁** そうめん 10 人参 10 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉の生姜焼き** 豚肉 40 玉ねぎ 25 人参 10 ねぎ 1 生姜 1 醤油 4 みりん 4 **ごま和え** 小松菜 25 人参 15 醤油 1 ごま 1 **味噌汁** さつまいも 15 もやし 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆茄子** 合挽きミンチ 30 茄子 30 人参 20 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 1 醤油 1 味噌 1 片栗粉 1 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 **スープ** 白菜 10 人参 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 **いわしのおろし煮** いわし 50 大根 15 大根の葉 3 みりん 6 醤油 6 砂糖 3 **人参の含め煮** 人参 20 醤油 0.5 みりん 0.5 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 0.5 **味噌汁** 豆腐 15 わかめ 1 味噌 5 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 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 10 醤油 1 みりん 1 **スープ** 玉ねぎ 10 チンゲンサイ 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 **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 **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 **味噌汁** 小松菜 10 人参 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **あじフライ** あじ 50 塩 0.2 小麦粉 5 パン粉 5 **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 5 **ごぼうのサラダ** ごぼう 10 人参 15 ツナ 3 コーン 1 ごま 1 マヨネーズ 3 酢 1 砂糖 0.5 醤油 0.5 **スープ** 玉ねぎ 10 大根 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 **チンジャオロース** 牛肉 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 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** キャベツ 10 人参 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**おにぎり** 五分付米 30 **お好み焼き** 小麦粉 25 出汁(昆布・煮干 20 長いも 20 キャベツ 50 青ねぎ 2 豚バラ肉 20 中濃ソース 青のり かつお節 **フライドポテト** じゃがいも 30 片栗粉 3 小麦粉 1 **焼きとうもろこし** とうもろこし 醤油 **冷やしトマト** トマト
おやつ	**黒糖寒天** 寒天 0.6 黒糖 5 きなこ 7 **果物** 30 **牛乳** 150	**蒸しパン** 黒砂糖 8 薄力粉 30 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 レーズン 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**野菜チップス** さつまいも 15 れんこん 10 かぼちゃ 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**大根もち** 大根 20 白玉粉 20 塩 0.2 醤油 0.5 のり **果物** 30 **牛乳** 150	**七夕ゼリー** 豆乳 寒天 砂糖 ぶどうジュース 4 寒天 0.6 砂糖 3.6 みかん缶 **果物** 30 **牛乳** 150	**トマトブリッツ** 小麦粉 30 ケチャップ 5 オリーブ油 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**かぼちゃケーキ** かぼちゃ 10 小麦粉 30 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 砂糖 3 豆乳 10 油 3 **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	**ひじきいもち** じゃがいも 30 ひじき 0.5 片栗粉 4.5 砂糖 3 塩 0.2 油 **果物** 30 **牛乳** 150	**ゆでとうもろこし** とうもろこし 50 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**梅が枝餅** もち粉 15 だんご粉 15 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**ベビーカステラ風** 小麦粉 30 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 1.5 豆乳 25 砂糖 8 油 2 **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	(土) 25	(月) 27	(火) 28	(水) 29	(木) 30	(金) 31
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 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **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 1 砂糖 1 酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 **スープ** えのき 15 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 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 t ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 **ツナ和え** 小松菜 20 人参 10 ツナ 5 醤油 1 **味噌汁** じゃがいも 15 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **ピーマンの肉詰め** ピーマン 30 合挽きミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 醤油 1 みりん 1 片栗粉 1 **ミニトマト** **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 **スープ** さつまいも 15 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 **豆腐と鮭のふわふわ揚げ** 豆腐 40 塩鮭 40 しいたけ 3 玉ねぎ 15 片栗粉 3 油 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **カリカリサラダ** キャベツ 15 人参 10 大根 2 ちりめんじゃこ 1 醤油 1 ごま油 **すまし汁** 15 玉ねぎ 1 わかめ 1.5 醤油 1.5 みりん 0.2 塩 だし汁(昆布・煮干)	**夏野菜カレー** 五分付米 40 鶏もも肉 30 なす 20 かぼちゃ 20 人参 10 玉ねぎ 15 ピーマン 5 じゃがいも 30 カレールウ 4.5 ケチャップ ソース 醤油 トマトジュース 20 **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 15 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**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 ごま 1 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **スープ** 玉ねぎ 10 大根 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 **豆腐チャンプル** 豆腐 40 もやし 20 玉ねぎ 20 人参 5 ニラ 5 豚肉 20 砂糖 1 醤油 1.5 **オクラのツナ和え** オクラ 18 人参 10 ツナ 5 醤油 1 **味噌汁** 大根 10 人参 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 **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 **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** かぼちゃ 15 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**中華丼** 五分付米 40 豚肉 30 白菜 30 人参 5 玉ねぎ 20 しいたけ 5 ごま油 1 片栗粉 1 醤油 1.5 みりん 1.5 砂糖 1 塩 0.2 **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 10 人参 10 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** 鶏もも肉 45 玉ねぎ 30 人参 20 いんげん 5 ケチャップ 2 醤油 1 みりん 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** えのき 10 玉ねぎ 10 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** 白身魚 50 白みそ 4 みりん 3 **刻みキャベツ** キャベツ 15 **もやしの酢の物** もやし 25 人参 15 うす揚げ 5 醤油 1 酢 0.7 砂糖 0.5 かつお節 0.5 ごま油 0.6 **味噌汁** 玉ねぎ 20 青ねぎ 3 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)
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	**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 **果物** 30 **牛乳** 150	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **果物** 30 **牛乳** 150	**みかんゼリー** 寒天 0.5 みかん缶 13 みかんジュース 4 砂糖 3.6 **甘辛にぼし** にぼし 醤油 砂糖 みりん **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	**冷やしきつねうどん** 干めん 20 うすあげ 5 醤油 1 みりん 1 ねぎ 2 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**もちもちチーズパン** 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 **果物** 30 **牛乳** 150	**米粉せんべい** 米粉 20 ひじき 1 青のり 0.3 醤油 1 みりん 1 油 3 **果物** 30 **牛乳** 150	**さつまいもクッキー** バター 10 小麦粉 16 砂糖 8 さつまいも 10 牛乳 1.5 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー											
タンパク質											

7月7日
天の川に隔てられた彦星と織姫が年に一度だけ会える日です。
ちらし寿司を食べるのは、お祝いの日やハレの日に食べるものという認識が定着しているからだそうです。
すましそうめんを食べるのは、七夕にそうめんを食べると大病にかからないとされているからだそうです。

※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。
※7日は七夕の集いです。
※16日はお誕生日会です。