

ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2020年8月度

	園長印	主任印	保護者
--	-----	-----	-----

日	(土) 1	(月) 3	(火) 4	(水) 5	(木) 6	(金) 7	(土) 8	(火) 11	(水) 12	(木) 13	(金) 14	(土) 15	(月) 17	(火) 18
屋	ガバオ炒めごはん 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 じゃがいも土佐煮 じゃがいも 40 醤油 1 みりん 1 ごま油 1	ごはん 45 五分付米 40 チンジャオロース 30 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 1 玉ねぎ 20 オイスターソース 1 みりん 1 ごま油 1 醤油 1 塩 0.2 ネパネパ和え 納豆 10 キャベツ 20 人参 10 小松菜 15 きゅうり 10 マヨネーズ 1 醤油 1 スープ もやし 15 わかめ 1 みりん 1.5 みそ 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)	ごはん 40 五分付米 40 ちんちん焼 30 鶏 30 玉ねぎ 10 キャベツ 30 人参 20 言じそ 0.5 酢 10 味噌 4 みりん 2 ごま油 1 醤油 1 塩 0.2 ネパネパ和え 納豆 10 キャベツ 20 人参 10 小松菜 15 きゅうり 10 マヨネーズ 1 醤油 1 味噌汁 もやし 15 大根 20 みそ 5 出汁(昆布・煮干)	ごはん 40 五分付米 40 南蛮漬け 30 鶏 50 玉ねぎ 10 人参 5 言じそ 0.5 酢 10 味噌 4 みりん 2 ごま油 1 醤油 1 塩 0.2 ひじきもやし もやし 1 ひじき 10 人参 10 オリーブオイル 1 たなききゅうり ごま油 0.5 きゅうり 40 醤油 3 酢 2 豆腐 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)	ごはん 40 五分付米 40 ラタトゥーユ 30 鶏 30 ズッキーニ 15 たまねぎ 5 人参 5 なす 20 トマト 30 じゃが芋 1 にんにく 0.5 醤油 10 オリーブオイル 1 人参 1 オリーブオイル 1 たなききゅうり ごま油 0.5 きゅうり 40 醤油 3 酢 2 豆腐 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)	ごはん 40 五分付米 40 西京焼き 30 白身魚 50 味噌 10 みりん 3 人参 5 コーン 3 おひたし 20 小松菜 2 醤油 0.5 ごぼうしらたき ごぼう 15 しらたき 10 人参 5 オリーブオイル 1 たなききゅうり ごま油 0.5 きゅうり 40 醤油 3 酢 2 豆腐 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)	ごはん 40 五分付米 40 鶏ミンチ 20 もやし 20 玉ねぎ 10 人参 5 コーン 3 おひたし 20 小松菜 2 醤油 0.5 ごぼうしらたき ごぼう 15 しらたき 10 人参 5 オリーブオイル 1 たなききゅうり ごま油 0.5 きゅうり 40 醤油 3 酢 2 豆腐 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)	味噌ラーメン 80 中華めん 20 豚ミンチ 20 もやし 10 玉ねぎ 5 人参 3 コーン 3 おひたし 20 小松菜 2 醤油 0.5 ごぼうしらたき ごぼう 15 しらたき 10 人参 5 オリーブオイル 1 たなききゅうり ごま油 0.5 きゅうり 40 醤油 3 酢 2 豆腐 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)	ごはん 40 五分付米 40 鮭のり焼き 30 鶏 50 焼きのり 0.5 しょうゆ 0.2 砂糖 1 しょうゆ 1.5 みりん 1 さとう 40 じゃがいも 0.2 きゅうり 0.1 醤油 25 きゅうり 5 けんちん汁 人参 10 大豆 10 白ひきき 1 さつまいも 0.7 角こんにやく 5 白菜 0.5 ねぎ 0.6 豆腐 15 味噌汁 15 味噌汁 5 出汁(昆布・煮干)	牛肉ごはん 40 五分付米 40 牛肉 15 玉ねぎ 3 ごぼう 1 人参 10 しょうゆ 1 みりん 1 さとう 1 じゃがいも 40 人参 5 醤油 10 きゅうり 10 けんちん汁 人参 10 大豆 10 白ひきき 1 さつまいも 0.7 角こんにやく 5 白菜 0.5 ねぎ 0.6 豆腐 15 味噌汁 15 味噌汁 5 出汁(昆布・煮干)	豚丼 40 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 じゃが芋 10 人参 10 しょうゆ 1.5 みりん 1 さとう 1 じゃがいも 40 人参 5 醤油 10 きゅうり 10 けんちん汁 人参 10 大豆 10 白ひきき 1 さつまいも 0.7 角こんにやく 5 白菜 0.5 ねぎ 0.6 豆腐 15 味噌汁 15 味噌汁 5 出汁(昆布・煮干)	ごはん 45 五分付米 45 肉じゃが 25 豚肉 30 大葉 30 玉ねぎ 30 にんにく 0.1 人参 0.1 じゃが芋 2 しらたき 1 にんにく 1 しょうゆ 0.3 みりん 0.5 塩 1 醤油 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)	ごはん 40 五分付米 40 うめごはん 40 五分付米 40 梅干し 2 大葉 0.2 みりん 1 玉ねぎ 30 鮭の塩焼き 50 にんにく 30 じゃが芋 30 しらたき 20 しょうゆ 1 みりん 1 塩 1 醤油 1.5 塩 0.1 ミニトマト 0.1 マカロニサラダ 20 マカロニ 10 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2	
	食	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	みかんゼリー 寒天 0.6 みかんジュース 3.6 砂糖 4 みかん缶 13 甘辛煮干し にぼし 0.3 醤油 1 みりん 1 砂糖 30 果物 30 牛乳 150	チーズポテト じゃがいも 50 チーズ 0.2 砂糖 0.1 塩 6 粉糖 6 果物 30 牛乳 150	スノーボール 小麦粉 20 片栗粉 5 砂糖 5 油 0.1 片栗粉 6 果物 30 牛乳 150	さつまいもブリッ 小麦粉 15 さつまいも 25 砂糖 5 油 10 片栗粉 5 果物 30 牛乳 150	トマトホットケーキ 薄力粉 10 強力粉 5 砂糖 4 ベーキングパウダー 0.5 トマジューズ 12 豆乳 5 食塩 0.05 油 1.5 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	ピザ 強力粉 10 薄力粉 10 ベーキングパウダー 0.5 塩 0.1 オリーブオイル 1 ケチャップ 5 ベーコン 5 ピーマン 5 チーズ 8 果物 30 牛乳 150	蒸しパン 黒砂糖 8 薄力粉 30 ベーキングパウダー 0.5 レーズン 1 油 0.5 果物 30 牛乳 150	ゆでトウモロコシ とうもろこし 50 塩 0.2 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	トマトブリッ 小麦粉 20 ケチャップ 5 オリーブ油 5 果物 30 牛乳 150	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 果物 30 牛乳 150
総力ロー タンパク質		総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質
屋	ごはん 40 五分付米 40 なすとオクラの 肉みそ炒め 合ミンチ 30 なす 30 オクラ 15 人参 10 みそ 1.5 醤油 1 みりん 1 砂糖 1 にんにく 0.2 もずく酢 0.5 もずく 15 きゅうり 15 もやし 15 酢 15 スープ えのき 20 にんじん 10 醤油 1.5 みりん 1.5 ツナ 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)	とうもろこしごはん 五分付米 40 塩 0.2 みりん 1 とうもろこし 5 しそはるまき 3 春巻きの皮 3 豚ミンチ 30 大葉 0.1 人参 0.5 みそ 0.5 しいたけ 0.3 たけのこ 0.3 みりん 0.5 砂糖 0.5 オイスターソース 1 ごま油 1 人参の塩ゆで 1 人参 20 アイスきゅうり 20 きゅうり 20 塩 0.2 スープ 人参 15 もやし 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)	ごはん 40 五分付米 40 あじフライ 0.2 あじ 50 塩 0.2 小麦粉 1 パン粉 3 油 5 人参の含め煮 人参 15 みりん 0.5 醤油 0.5 春雨 10 春雨サラダ 3 キャベツ 10 人参 10 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 スープ 人参 15 もやし 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)	ごはん 40 五分付米 40 豚肉 5 人参 5 もやし 10 ほうれん草 10 にんにく 0.5 玉ねぎ 0.5 みりん 1 オイスターソース 1 砂糖 0.2 ごま 1 サラダ レタス 20 きゅうり 10 人参 10 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 スープ 人参 15 もやし 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)	ごはん 45 五分付米 45 じゅうじゅう焼き 30 豚肉 5 人参 5 キャベツ 10 もやし 10 玉ねぎ 10 ほうれん草 10 にんにく 0.5 玉ねぎ 0.5 みりん 1 オイスターソース 1 砂糖 0.2 ごま 1 納豆 20 人参 10 ニラ 10 人参 10 醤油 1.5 かつお 0.2 ごま油 0.5 味噌汁 玉ねぎ 15 もやし 10 えのき 30 味噌汁 5 出汁(昆布・煮干)	ごはん 40 五分付米 40 鮭のサクサク焼き 40 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 しょうゆ 0.2 ねぎ 0.2 醤油 25 みりん 4 塩 1 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 45 みりん 20 醤油 10 玉ねぎ 15 みそ 10 出汁(昆布・煮干)	ごはん 40 五分付米 40 豚肉のしょうが焼き 40 豚肉 30 玉ねぎ 25 人参 40 ねぎ 10 ねぎ 5 みりん 4 塩 4 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 45 みりん 20 醤油 10 玉ねぎ 15 みそ 10 出汁(昆布・煮干)	ごはん 40 五分付米 40 鶏肉のみそチーズ焼 40 鶏もも肉 40 味噌 25 人参 10 チーズ 10 生薑 5 プロッコリーのおかかあえ プロッコリー 20 塩 0.2 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 45 みりん 20 醤油 10 玉ねぎ 15 みそ 10 出汁(昆布・煮干)	ごはん 40 五分付米 40 魚の照り焼き 40 白身魚 50 みりん 2.5 醤油 4 生薑 2.5 ケチャップ 1 醤油 1 塩 0.2 ちよれぎサラダ レタス 15 きゅうり 15 人参 1 大根 20 人参 10 人参 10 ごま油 1 ごま 0.5 ごま油 1 味噌汁 玉ねぎ 0.8 かつおぶし 0.5 味噌汁 チンゲンサイ 20 もやし 15 味噌汁 5 出汁(昆布・煮干)	ごはん 40 五分付米 40 シーチキン 8 玉ねぎ 10 人参 10 にんげん 3 ケチャップ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.2 ミニトマト 20 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 ごま油 1 味噌汁 大根 15 玉ねぎ 10 味噌汁 5 だし汁(昆布・煮干)				
	食	黒糖寒天 寒天 5 黒糖 7 きなこ 7 甘辛煮干し にぼし 0.1 醤油 5 みりん 10 砂糖 10 果物 30 牛乳 150	かぼちゃのスコーン 小麦粉 20 焼き粉 0.4 かぼちゃ 0.4 ベーキングパウダー 0.01 塩 5 砂糖 10 果物 30 牛乳 150	鮭のラスク 小麦粉 7 焼き粉 5 バター 4 砂糖 4 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	わらび餅 わらび粉 10 砂糖 1.5 砂糖 1.5 さつまいも 1.5 ベーキングパウダー 0.5 きな粉 0.5 果物 30 牛乳 150	おにまん 小麦粉 30 砂糖 4 さつまいも 10 ベーキングパウダー 0.5 人参 5 ケチャップ 2 ソース 1 果物 30 牛乳 150	ナポリタン スパゲティ 50 ベーコン 5 人参 5 ピーマン 5 しめじ 5 人参 2 ケチャップ 1 ソース 1 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	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150
総力ロー タンパク質		総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質	総力ロー タンパク質

暑い日が続くので、こまめに水分補給をして熱中症に注意していきましょう。

夏野菜など、今栄養価の高い旬の食材をたくさん使用して、つよい体づくりをしていきたいと思います😊

※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。
※20日はお誕生日会です。
※28日はプールじまいです。