ゆめっこわかば 保育園 献立予定表 2020年10月度

園長印	主任印	保護者

日	(木) 1		(金) 2		(土) 3		(月) 5		(火) 6		(水) 7		(木) 8		(金) 9		(土) 10		(月) 12		(火) 13		(水) 14		(木) 15	(金) 16	
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **ひじきはるまき** 春巻きの皮 3 豚肉 30 ひじき 1 人参 5 しいたけ 1 たけのこ 3 みりん しょうゆ 1 砂糖 0.5 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ ご 1 **こふき芋** じゃがいも 20 青のり 塩 0.2 **ミニトマト** 20 **白菜サラダ** 白菜 25 人参 10 大根 25 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 オリーブオイル 1 **スープ** わかめ 1 玉ねぎ 15 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)		**ごはん** 五分付米 40 **鯖の塩焼き** 鯖 50 塩 0.1 **人参の含め煮** 人参 10 醤油 みりん 0.5 **切干のあえもの** 切干大根 10 人参 10 きゅうり 10 ツナ 5 酢 1 しょうゆ 1 ごま油 1 **味噌汁** 小松菜 15 もやし 20 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)		**ミートスパゲッティ** 合挽ミンチ 20 スパゲティー 40 玉ねぎ 20 人参 10 トマトジュース 19 ケチャップ 1 ソース 1 **スープ** チンゲン菜 20 もやし 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し) **さつまいものきんぴら** さつまいも 25 にんじん 8 醤油 1 みりん 1		**ごはん** 五分付米 40 **鶏のてりやき** 鶏肉 45 しょうゆ 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 0.5 **ミニトマト** 20 **ひじき豆** ひじき 1 大豆 10 人参 10 ごぼう 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **味噌汁** 大根 15 もやし 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)		**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 5 片栗粉 3 油 3 玉ねぎ 15 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1.5 にんにく 0.1 生姜 0.1 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 10 わかめ 1 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)		**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 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 10 わかめ 1 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)		**ごはん** 五分付米 30 **れんこんバーグ** 合挽ミンチ 30 玉ねぎ 30 人参 10 れんこん 15 片栗粉 3 塩 0.2 醤油 1.5 みりん 1 **ゆでかぼちゃ** かぼちゃ 15 **ネバネバ和え** 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 3 醤油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 15 わかめ 1 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)		**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 のり 0.1 醤油 0.5 **コロコロ煮** さといも 20 人参 20 高野豆腐 2 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **味噌汁** うすあげ 1 大根 15 れんこん 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)		**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** キャベツ 15 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)		**ごはん** 五分付米 40 **麻婆大根** 合挽ミンチ 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 0.2 味噌 片栗粉 2 砂糖 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **味噌汁** 人参 15 大根 15 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)		**さといもごはん** 五分付米 40 さといも 10 うすあげ 4 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.2 **石狩鍋** 塩鮭 40 大根 30 人参 10 白菜 30 コンニャク 15 生しいたけ 10 じゃがいも 20 白ねぎ 5 酒粕 6 味噌 1 みりん 1 醤油 1 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 15 人参 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2		**タコライス** 五分付米 45 合挽ミンチ 25 玉ねぎ 25 人参 20 にんにく 0.1 ケチャップ 2 ソース 1 砂糖 0.3 醤油 みりん 0.5 トマト 8 レタス 8 **きのこサラダ** えのき 10 しめじ 8 きゅうり 13 しょうゆ 1 酢 1.2 オリーブ油 1 砂糖 0.2 **スープ** キャベツ 15 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)	運動会がんばろうランチ	**ごはん** 五分付米 40 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.1 **磯辺和え** 小松菜 20 醤油 0.5 のり 0.1 **ポテトサラダ** じゃがいも 30 人参 10 きゅうり 10 しょうゆ 1 **味噌汁** 人参 10 玉ねぎ 15 もやし 8 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	
おやつ	**お月見だんご** 豆腐 20 だんご粉 15 もち粉 15 砂糖 3 ほうれん草 3 かぼちゃ 5 小豆 きなこ **果物** 30 **牛乳** 150		**おやき** 小麦粉 30 砂糖 2 塩 0.1 B.P 0.5 豚ミンチ 15 小松菜 5 人参 5 醤油 みりん 1 塩 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150		**おたのしみ** **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		**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		**かたやきせんべい** 薄力粉 20 砂糖 3 ごま 1 青のり 1 塩 0.1 **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		**麩のラスク** 焼き麸 7 バター 5 砂糖 4 **果物** 30 **牛乳** 150		**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150		**さつまいもプリッツ** 小麦粉 10 さつまいも 15 砂糖 4 油 5 片栗粉 5 **果物** 30 **牛乳** 150		**スノーボール** 小麦粉 20 片栗粉 5 砂糖 6 塩 0.1 油 6 **果物** 30 **牛乳** 150		**にゅうめん** そうめん 20 鶏ひき肉 15 わかめ 1 人参 7 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し) **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	**運動会頑張ろう おやつ** **果物** 30 **牛乳** 150	
総カロリー																											
タンパク質																											

日	(月) 19		(火) 20		(水) 21		(木) 22		(金) 23		(土) 24		(月) 26		(火) 27		(水) 28		(木) 29		(金) 30		(土) 31	
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **さつまいもの 甘酢炒め** 鶏もも肉 40 さつまいも 40 人参 10 玉ねぎ 15 青ねぎ 2 片栗粉 1 黒ごま 0.5 酢 3 砂糖 2 醤油 1 みりん 1 **ツナサラダ** キャベツ 30 人参 10 大根 10 醤油 1 ツナ 5 **味噌汁** わかめ 1 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)		**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** 白身魚 50 味噌 4 みりん 2 **ごま和え** 小松菜 10 人参 15 醤油 1 ごま 1 **さつまいもサラダ** さつまいも 20 人参 5 玉ねぎ 5 ハム 2 マヨネーズ 5 **すまし汁** もやし 15 わかめ 1 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)		**ごはん** 五分付米 40 **チャプチェ** 豚肉 30 春雨 15 ごぼう 10 人参 15 ほうれんそう 10 にんにく 1 しょうが 1 醤油 みりん 1.5 塩 1 ごま油 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 15 キャベツ 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)		**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 塩 0.1 **ミニトマト** 20 **ひじき豆** ひじき 1 大豆 10 人参 10 ごぼう 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **味噌汁** 大根 15 もやし 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)		お誕生日ランチ		**ハヤシライス** 五分付米 40 豚肉 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 **おかか和え** キャベツ 30 人参 10 醤油 1 かつお節 1 **スープ** もやし 15 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)		**ごはん** 五分付米 30 **秋野菜の田舎煮** 鶏もも肉 30 人参 15 里芋 20 大根 20 さつまいも 20 醤油 1 みりん 1 砂糖 1 **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** 大根 15 豆腐 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)		**ごはん** 五分付米 40 **いわしのフライ** いわし 50 塩 0.2 小麦粉 1 パン粉 3 エリンギ 10 玉ねぎ 30 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 1 **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** キャベツ 15 玉ねぎ 15 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)		**ごはん** 五分付米 40 **牛肉ときのこのオイスターソース炒め** 牛肉 30 まいたけ 10 しいたけ 10 エリンギ 10 玉ねぎ 30 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 2 みりん 1 砂糖 1 片栗粉 0.5 **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 **すまし汁** チンゲンサイ 10 人参 15 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)		**ごはん** 五分付米 40 **治部煮** 鶏もも肉 30 人参 15 醤油 1 白菜 30 大根 20 たけのこ 5 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 片栗粉 0.5 **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 15 大根 15 ちりめんじゃこ 3 醤油 ごま油 1 **味噌汁** さつまいも 15 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)		**さんまごはん** 五分付米 40 さんま 20 生姜 1 醤油 1 みりん 1.5 塩 0.2 **秋野菜の揚げびたし** れんこん 15 さつまいも 15 かぼちゃ 15 豆腐 20 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 昆布・かつお節 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** 人参 10 もやし 10 小松菜 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)		**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 **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 **味噌汁** じゃがいも 15 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	
おやつ	**がんばったメダル**		**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		**豆腐ドーナツ** 小麦粉 18 豆腐 10 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.3 油 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		**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150		**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150		**りんごスティック** りんご 10 小麦粉 16 片栗粉 1.5 砂糖 3 油 1 シナモンﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150		**かぼちゃ蒸しパン** 小麦粉 30 砂糖 4 かぼちゃ 10 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 油 0.8 **果物** 30 **牛乳** 150		**のりチーズせんべい** 五分付米 20 ごま油 0.5 醤油 0.5 みりん 0.5 のり 0.1 チーズ 1 **果物** 30 **牛乳** 150		**じゃがまるくん** じゃがいも 40 塩 0.1 片栗粉 2 ごま油 1 焼きのり 1 醤油 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	
総カロリー																								
タンパク質																								

15日は運動会頑張ろうランチです。一人一人のお弁当に詰めて
みんなで食べます♪
16日はがんばろうおやつ、19日はがんばったメダルです。

楽しみにしていてくださいね☺

※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。
※23日はお誕生日会です。