

ゆめっこわかば 保育園 献立予定表 2022年4月度

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	
星	ごはん 五分付米 西京焼き 白身魚 味噌 みりん おひたし 小松菜 醤油 0.5 コロコロ煮 高野豆腐 うすいエンドウ 人参 じゃがいも 醤油 みりん 砂糖 すまし汁 もやし 玉ねぎ 醤油 みりん だし汁(昆布・煮干)	牛丼 五分付米 牛肉 玉ねぎ しらたき みりん 砂糖 かぼちゃの詰め煮 かぼちゃ 醤油 みりん オスターソース にんにく 生姜 味噌汁 人参 キャベツ みりん 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ もやし 玉ねぎ 醤油 かぼちゃ みりん オスターソース にんにく 生姜 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 きゅうり ツナ 酢 醤油 ごま油 オリーブオイル 味噌汁 大根 わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 魚の照り焼き 白身魚 みりん 人参 生姜 人参の詰め煮 人参 みりん 小松菜 切干大根 切干大根 人参 きゅうり ツナ 酢 醤油 ごま油 スープ 玉ねぎ かぼちゃ 味噌汁 大根 わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ もやし みりん 醤油 砂糖 煮びたし キャベツ みりん 小松菜 ちりめんじゃこ 人参 きゅうり ツナ 醤油 味噌汁 玉ねぎ 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	おにぎり 五分付米 ゆかりふりかけ 焼きのり 鶏肉のごまみそ焼き ごま 味噌 砂糖 煮びたし キャベツ みりん 小松菜 ちりめんじゃこ 人参 きゅうり ツナ 醤油 味噌汁 玉ねぎ 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	おにぎり 五分付米 いわしのフライ いわし 小麦粉 パン粉 油 ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー 塩 たたくきゅうり きゅうり 人参 酢 オリーブ油 スープ えのき 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしのフライ いわし 小麦粉 パン粉 油 ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー 塩 たたくきゅうり きゅうり 人参 酢 オリーブ油 スープ えのき 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	炊き込みピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ みりん サラダ レタス きゅうり 人参 酢 オリーブ油 スープ えのき 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごまごはん 五分付米 ごま 塩 ごま油 筑前煮 とりも肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん たけのこ きぬさや こんにやく 砂糖 ごま油 白和え 人参 豆腐 コンニャク ひじき みそ 醤油 砂糖 味噌汁 きやべつ しめじ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さわらのみぞれかけ 鯖 塩 ごま油 大根 大葉 醤油 みりん ナムル ほうれん草 人参 もやし ごま油 すまし汁 玉ねぎ ごま油 味噌汁 白菜 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しらたき いんげん みりん けんちん汁 大根 里芋 こんにやく じゃがいも 豆 味噌汁 ごま油 白菜 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	牛肉ごはん 五分付米 牛肉 ごぼう 人参 いんげん 醤油 砂糖 みりん けんちん汁 大根 里芋 こんにやく じゃがいも 豆 味噌汁 ごま油 白菜 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ちやんちやん焼き 鮭 玉ねぎ キャベツ 人参 味噌 しめじ 味噌汁 みりん ごま油 すまし汁 じゃがいも 土佐煮 人参 キャベツ ツナ ごま油 味噌汁 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ピピンパ舞 五分付米 豚肉 にら 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 人参 醤油 ごま ツナ和え キャベツ 人参 ツナ ごま油 味噌汁 味噌汁 玉ねぎ わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	ぶどうゼリー 寒天 ぶどうジュース 砂糖	おたのしみ 白玉粉 黒糖 油	芋かりんとう さつまいも 油	もちもちチーズパン 白玉粉 小麦粉 黒糖 バター 片栗粉 油	黒糖蒸しパン 小麦粉 黒糖 バター 片栗粉 油	人参ブリッ 小麦粉 米 片栗粉 塩 ごま 青のり 人参 油	豚のラスク 焼き麸 バター 砂糖	おたのしみ 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	玉ねぎとごまのクラッカー 薄力粉 強力粉 砂糖 塩 玉ねぎ ごま オリーブ油	青太おにぎり 五分付き米 ちりめんじゃこ 小松菜 ごま ひじき 醤油 みりん 塩	チーズポテト じゃがいも チーズ	よりより 小麦粉 砂糖 ごま油 塩	おたのしみ 小麦粉 砂糖 ごま油 塩	
総カロリー タンパク質															
日	(月) 18	(火) 19	(水) 20	(木) 21	(金) 22	(土) 23	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28	(土) 30				
星	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 味噌 片栗粉 砂糖 にんにく 生姜 ネバネバ和え 納豆 キャベツ 人参 小松菜 きゅうり マヨネーズ 醤油 スープ もやし わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の塩焼き ささみのフリッター ささみ 小麦粉 牛乳 焼かぼちゃ かぼちゃ 油 ごぼうのきんぴら ごぼう 人参 オスターソース みりん 醤油 味噌 片栗粉 砂糖 にんにく 生姜 味噌汁 大根 小松菜 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ささみのフリッター ささみ 小麦粉 牛乳 焼かぼちゃ かぼちゃ 油 ごぼうのきんぴら ごぼう 人参 オスターソース みりん 醤油 味噌 片栗粉 砂糖 にんにく 生姜 味噌汁 大根 小松菜 味噌 だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 いわしの梅煮 いわし 梅干し みりん 醤油 ごま油 ミニトマト スナップえんどう 春キャベツのサラダ 人参 キャベツ みりん ごま油 味噌汁 かぼちゃ 人参 コン かつお節 オリーブ油 塩 味噌汁 玉ねぎ 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしの梅煮 いわし 梅干し みりん 醤油 ごま油 ミニトマト スナップえんどう 春キャベツのサラダ 人参 キャベツ みりん ごま油 味噌汁 かぼちゃ 人参 コン かつお節 オリーブ油 塩 味噌汁 玉ねぎ 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ガバオ炒めごはん 五分付米 鶏ミンチ ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ しめじ にんにく オスターソース 醤油 みりん ごま油 煮ころがし じゃがいも 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チキンチャップ 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ みりん 醤油 ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり 醤油 スープ コーン 玉ねぎ もやし みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の竜田揚げ 鮭 醤油 みりん 生姜 片栗粉 ミニトマト ブロッコリー ブロッコリー ひじきもやし もやし ひじき 人参 醤油 味噌 すまし汁 ちんげん菜 もやし みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	中華丼 五分付米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しいたけ ちんげん菜 ごま油 醤油 みりん 塩 煮ころがし じゃがいも 人参 味噌 みりん 醤油 スープ えのき 玉ねぎ にら 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	豆ごはん 五分付米 うすいエンドウ 塩 みりん 鮭のほりハンバーグ 合ミンチ 人参 パン粉 塩 ソース 油 醤油 味噌汁 人参の塩ゆで アスパラの塩ゆで かりかりサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 味噌汁 わかめ もやし じゃがいも 味噌 だし汁(昆布・煮干)	おにぎり 五分付米 焼きそば 中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 塩 ソース 油 味噌汁 玉ねぎ わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)				
おやつ	トマトホットケーキ 薄力粉 米粉 砂糖 ベーキングパウダー トマトジュース 食塩 油	米粉スノーボール 米粉 黒糖 きな粉 砂糖 塩	黒糖寒天 寒天 黒糖 きな粉 砂糖 塩	おたのしみ 白玉粉 黒糖 油	さつまいももち さつまいも 黒糖 砂糖 油	おたのしみ 白玉粉 黒糖 油	和風スパゲティ スパゲッティ 春キャベツ しめじ アスパラ ベーコン 醤油 みりん 砂糖	磯ポテト じゃがいも 青のり 甘辛煮干 煮干 醤油 みりん 砂糖	小松菜ドーナツ 小麦粉 小松菜 砂糖 ベーキングパウダー 油	かしわもち もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 相の葉	おたのしみ 小麦粉 砂糖 ごま油 塩				
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！
よろしく願致します。



※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。
※21日は誕生日会です。
※28日は子どもの日の集いです。

