園長印	主任印	保護者

ゆめっこわかば 保 育 園 献 立 予 定 表　　2022年5月度

日	(月) 2	(金) 6	(土) 7	(月) 9	(火) 10	(水) 11	(木) 12	(金) 13	(土) 14	(月) 16	(火) 17	(水) 18	(木) 19	(金) 20
昼食	**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 25 人参 15 しょうゆ 1 かつおぶし 0.5 **スープ** もやし 10 小松菜 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 **いわしの磯辺揚げ** いわし 50 青のり 0.1 塩 0.2 小麦粉 3 片栗粉 2 油 3 **人参の含め煮** 人参 10 しょうゆ 0.5 みりん 0.5 **ブロッコリーと きのこのごま酢和え** ブロッコリー 25 しめじ 5 えのき 5 醤油 1 酢 1 砂糖 0.7 ごま油 0.5 ごま 0.3 **味噌汁** 玉ねぎ 10 大根 10 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 **おひたし** 小松菜 20 人参 15 醤油 1 **スープ** さつまいも 10 キャベツ 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 **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 3 醤油 2 **味噌汁** もやし 10 えのき 10 味噌 5 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 30 塩鮭 40 しいたけ 5 玉ねぎ 15 片栗粉 3 油 3 しょうゆ　みりん 0.8 砂糖 0.5 **スナップエンドウ塩茹で** スナップエンドウ 8 塩 0.1 **ひじきもやし** もやし 20 人参 10 ひじき 1 醤油 1 砂糖 0.8 味噌 0.8 **スープ** ニラ 8 白菜 12 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 **レバーつくね** 鶏ミンチ 25 鶏レバー 15 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 3 片栗粉 5 塩 0.2 生姜 1 醤油 1.5 みりん　砂糖 1 **ごま和え** 小松菜 15 醤油　ごま 0.5 **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　オリーブ油 1 塩　醤油 0.2 **すまし汁** わかめ 1 玉ねぎ 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 **豚肉とアスパラの 塩炒め** 豚肉 30 アスパラ 15 人参 15 玉ねぎ 20 みりん 1 塩 0.2 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 醤油 1 みりん 1 **味噌汁** ちんげんさい 10 大根 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干） 10	**筍ごはん** 五分付米 人参 4 筍 4 うす揚げ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 **魚の梅照り焼き** 白身魚 50 みりん 2.5 醤油 2.5 梅 2 生姜 1 **そら豆の塩ゆで** そら豆 10 塩 0.1 **煮びたし** キャベツ 25 人参 10 みりん 1 醤油 1.5 **味噌汁** 玉ねぎ 10 白菜 10 味噌 5 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 ごま 1 **ポテトサラダ** じゃがいも 35 人参 5 きゅうり 5 醤油 1 **スープ** もやし 10 キャベツ 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 レンコン 10 たまねぎ 30 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **ツナ和え** キャベツ 30 人参 15 えのき 10 ツナ 5 しょうゆ 1 **味噌汁** 大根 10 しめじ 10 わかめ 1 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**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 **刻みキャベツ** キャベツ 20 人参 5 **和風ポテトサラダ** じゃがいも 30 人参 10 アスパラガス 5 コーン 2 あおのり 0.1 醤油 1.3 ごま油 0.3 **味噌汁** 玉ねぎ 10 小松菜 10 味噌 5 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 **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** キャベツ 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **チキンナゲット** とり胸肉 40 玉ねぎ 15 薄力粉 4 醤油 1 塩 0.1 油 3 ブロッコリー 20 **ミニトマト** **もやしと春雨の中華和え** 春雨　もやし 10 ツナ 5 人参　きゅうり 10 酢　醤油　ごま油 1 ごま 0.5 **スープ** 玉ねぎ 10 えのき 8 しめじ 8 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干） **いちご** 20	**ごはん** 五分付米 40 **さばの煮付け** さばの煮付け 50 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 生姜 1 ごぼう 10 **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** 大根 10 玉ねぎ 10 ねぎ 5 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）
おやつ	**わらび餅** わらび粉 10 砂糖 1.5 塩 1.5 きな粉 **果物** 30 **牛乳** 150	**ニラチヂミ** ニラ 3 小麦粉 15 片栗粉 5 醤油 0.5 みりん 0.5 ごま油 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**小豆蒸しパン** 小麦粉 30 砂糖 4 B.P 0.5 油 0.8 小豆 10 砂糖 7 **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 **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 ごま油 0.5 焼きのり 1 醤油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**さつまいもプリッツ** 小麦粉 15 さつまいも 25 砂糖 5 油 5 片栗粉 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**スノーボール** 小麦粉 20 片栗粉 5 砂糖 6 油 6 粉糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **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** **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	**麩のラスク** 焼き麩 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	**魚チップス** カラスカレイ 7 片栗粉 6 米粉 4 油 1 砂糖 0.8 青のり 0.03 塩 0.2 出汁（昆布・煮干 2.5 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(土) 21	(月) 23	(火) 24	(水) 25	(木) 26	(金) 27	(土) 28	(月) 30	(火) 31
昼食	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 しょうゆ 1.5 みりん 1 さとう 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 **すまし汁** きゃべつ 10 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 **チャプチェ** 豚肉 30 春雨 15 ごぼう 10 人参 15 ほうれん草 10 にんにく 1 しょうが 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.3 ごま油 1 **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 1 酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 **スープ** ニラ 8 玉ねぎ 10 キャベツ 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 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.2 **焼きかぼちゃ** かぼちゃ 15 油 0.5 **キャベツの ちょれぎサラダ** キャベツ 25 きゅうり 10 人参 10 わかめ 1 焼きのり　ごま 0.3 醤油 1 酢 1 ごま油 1 **味噌汁** 白菜 10 人参 10 玉ねぎ 8 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 40 玉ねぎ 25 人参 10 ねぎ 1 生姜 1 醤油 4 みりん 4 **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 15 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 ごま油 1 **味噌汁** 小松菜 10 さつまいも 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 **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 **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 ごま油 0.6 **すまし汁** 玉ねぎ 10 ちんげんさい 10 醤油　みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**お弁当日**	**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 **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 **スープ** キャベツ 10 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 **鶏肉の照り焼き** 鶏もも肉 40 みりん 2.5 醤油 2.5 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **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** 小松菜 10 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**射こみ飯** 五分付米 40 大豆 3 醤油　みりん 1 塩 1 **魚の照り焼き** 白身魚 50 みりん 2.5 醤油 2.5 生姜 1 醤油 6 砂糖 3 **こふき芋** じゃがいも 20 塩 0.1 **白和え** ほうれん草 5 人参 10 豆腐 25 コンニャク 4 白みそ 3 醤油 1 砂糖 1 ごま油 0.6 **すまし汁** 人参 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）
おやつ	**おたのしみ** **果物** **牛乳** 150	**磯ポテト** じゃがいも 50 青のり 0.01 塩 0.2 **甘辛にぼし** にぼし 醤油　みりん 砂糖 **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	**フルーツ寒天** みかん缶 10 桃缶 10 りんごジュース 20 寒天 0.3 砂糖 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**高野豆腐の きな粉トースト** 高野豆腐 5 豆乳 15 きな粉 3 砂糖 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**ぶっかけうどん** 干めん 20 豚ひき肉 15 わかめ 1 人参 5 もやし 5 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 出汁（昆布・煮干し） **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**さつまいももち** さつまいも 40 片栗粉 2 砂糖 2 油 **果物** 30 **牛乳** 150	**豆腐ブラウニー** 米粉 6 片栗粉 0.5 B.P 0.5 ココアパウダー 1 油 5 木綿豆腐 16 砂糖 7 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー									
タンパク質									

子供の日の由来は「子供の人格を重んじ、子供の幸福をはかるとともに母に感謝する」という日です。
こどもの健やかな健康を願い、普段頑張っているお母さんにも「ありがとう」を伝えてくださいね。

真夏の暑さを感じる日もあります。水分補給をこまめにしていきましょう。

※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。
※19日は誕生日会です。
※27日はお弁当日です。