ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2022年6月

園長印	主任印	保護者

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	**タコライス** 五分付米 45 合挽ミンチ 25 玉ねぎ 20 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 0.5 トマト 5 レタス 3 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 20 人参 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **スープ** わかめ 1 もやし 15 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 2 砂糖 1 にんにく 0.1 生姜 0.1 **ピーマンのきんぴら** ピーマン 15 人参 15 ちりめんじゃこ 1 醤油 1 みりん 1 ごま油 1 **みそ汁** じゃがいも 15 玉ねぎ 10 味噌 4 だし汁(昆布・煮干)	**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 ごま油 0.5 **手羽元のオレンジ煮** 手羽元 40 玉ねぎ 20 マーマレード 3 しょうゆ 3 みりん 1.5 **ふかしさつまいも** さつまいも 15 **切干の梅あえ** 切干大根 10 人参 10 きゅうり 10 ツナ 5 酢 0.8 醤油 0.8 砂糖 0.5 梅干し 0.5 **みそ汁** キャベツ 15 ごぼう 5 味噌 4 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 **サラダ** レタス 20 きゅうり 10 人参 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)	**ごはん** 五分付米 40 **ハンバーグ** 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 片栗粉 3 塩 0.2 醤油 1.5 みりん 1 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 10 大根 10 ちりめんじゃこ 1.5 醤油 1 オリーブ油 1 **みそ汁** わかめ 1 小松菜 10 味噌 4 だし汁(昆布・煮 1.5	**ごはん** 五分付米 40 **いわしの梅煮** いわし 50 梅干し 5 みりん 3 醤油 3 ごぼう 10 砂糖 1.5 **和風ポテトサラダ** じゃがいも 30 人参 10 きゅうり 5 コーン 2 あおのり 0.1 醤油 1.3 ごま油 0.3 **みそ汁** 玉ねぎ 10 キャベツ 10 味噌 4 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 3 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** 大根 10 ちんげん菜 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**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 片栗粉 **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 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **スープ** わかめ 1 小松菜 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 30 カラスガレイ 50 白みそ 4 みりん 3 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 人参 5 うすあげ 2 醤油 1 **みそ汁** 大根 10 玉ねぎ 10 味噌 4 だし汁(昆布・煮干)	**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 0.5 ごま油 1 酢 2.5 醤油 1.5 **みそ汁** 大根 10 玉ねぎ 10 味噌 4 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 鶏もも肉 50 ごま 2 味噌 3 砂糖 1.5 醤油 0.5 みりん 0.5 **ミニトマト** **五目納豆** 納豆 20 小松菜 10 人参 10 しいたけ 1 ちりめんじゃこ 1 醤油 1 **味噌汁** 小松菜 10 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 **麻婆なす** 合ミンチ 30 なす 30 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 1 塩 0.2 **ひじき豆** ひじき 1 大豆 10 人参 10 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 味噌 5 **味噌汁** 小松菜 10 もやし 10 味噌 4 出汁(昆布、煮干)	**ごはん** 五分付米 40 鶏ささみ 45 小麦粉 6 牛乳 20 B.P. 0.3 塩 0.2 油 3 **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 3 **トマトのマリネ** トマト 35 黒ごま 0.2 酢 0.5 醤油 1 砂糖 0.5 **みそ汁** さつまいも 15 玉ねぎ 10 味噌 4 だし汁(昆布・煮干)	**赤飯** 五分付米 25 もち米 15 小豆 4 塩 0.2 **梅しそ春巻き** 春巻きの皮 鶏ささみ 40 梅干し 1 しそ 油 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **さつまいもサラダ** さつまいも 20 人参 5 玉ねぎ 5 ツナ 2 豆乳マヨネーズ 5 (卵不使用です) **味噌汁** 人参 10 わかめ 1 味噌 4 出汁(昆布、煮干) **オレンジ**
おやつ	**ヨーグルトドーナツ** 薄力粉 18 ヨーグルト 10 砂糖 4.5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.3 油 2 **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 油 0.5 **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	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**芋かりんとう** さつまいも 40 塩 0.5 油 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**冷やしきつねうどん** 干めん 20 うすあげ 10 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 砂糖 0.5 だし汁(昆布・煮干 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**みかんゼリー** 寒天 0.6 みかんジュース 4 砂糖 3.6 みかん缶 13 **果物** 30 **牛乳** 150	**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	**じゃがまるくん** じゃがいも 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	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**梅が枝餅** もち粉 9 だんご粉 9 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**磯ポテト** じゃがいも 50 あおのり 0.1 塩 0.2 **甘辛にぼし** にぼし 醤油 みりん 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**焼きおにぎり** 五分付米 30 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 **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														

日	(金) 17	(土) 18	(月) 20	(火) 21	(水) 22	(木) 23	(金) 24	(土) 25	(月) 27	(火) 28	(水) 29	(木) 30
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **さばの煮付け** さば 50 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 生姜 1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **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 **みそ汁** キャベツ 20 コーン 3 味噌 4 だし汁(昆布・煮干)	**鶏そぼろ丼** 五分付米 40 とりひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 醤油 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 かつお節 0.5 醤油 1 みりん 1 **みそ汁** 玉ねぎ 15 わかめ 1 味噌 4 だし汁(昆布・煮干)	**生姜ごはん** 五分付米 40 新しょうが 3 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **治部煮** 鶏もも肉 35 人参 20 スナップエンドウ 10 大根 20 たけのこ 5 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 片栗粉 0.5 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 1 酢 2 ごま油 1 醤油 1 **すまし汁** えのき 10 白菜 15 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 **さつまあげ** からすかれい 30 ながいも 5 れんこん 3 人参 3 コーン 2 塩 0.2 しょうが 1 醤油 1 片栗粉 2 油 **スナップエンドウ** スナップエンドウ 8 **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 **みそ汁** 玉ねぎ 10 大根 10 味噌 4 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **八宝菜** 豚肉 30 白菜 30 玉ねぎ 20 人参 15 たけのこ 10 きぬさや 3 醤油 1 オイスターソース 0.5 みりん 1 片栗粉 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 酢 **すまし汁** 人参 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 **おくらえのき** おくら 20 えのき 20 醤油 1.5 酢 1.5 かつお節 0.5 **スープ** 大根 10 ちんげん菜 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 45 **あじののり塩焼き** あじ 50 塩 0.2 あおのり 0.1 **おひたし** 小松菜 15 人参 3 醤油 0.5 みりん 0.5 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 醤油 1 みりん 1 **すまし汁** もやし 15 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ガパオ炒めごはん** 五分付米 45 鶏ひきにく 30 ピーマン 5 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 みりん 1 ごま油 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** もやし 15 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 **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 醤油 みりん 1 ごま油 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** 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**鮭ときゅうりのちらし寿司** 五分付米 40 酢 30 砂糖 15 塩 8 甘塩鮭 35 きゅうり 15 ごま 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 **みそ汁** じゃがいも 20 玉ねぎ 10 味噌 4 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉の生姜焼き** 豚肉 30 玉ねぎ 25 人参 20 もやし 25 ねぎ 3 しょうが 2 醤油 2.5 みりん 2.5 砂糖 2 **ごま和え** 小松菜 20 人参 10 ごま 0.5 醤油 1 **みそ汁** 大根 10 玉ねぎ 10 味噌 4 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **ささみのフリッター** ささみ 45 小麦粉 6 牛乳 20 B.P. 0.3 塩 0.2 油 3 **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 3 **トマトのマリネ** トマト 35 黒ごま 0.2 酢 0.5 醤油 1 砂糖 0.5 **みそ汁** さつまいも 15 玉ねぎ 10 味噌 4 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**かぼちゃクッキー** 薄力粉 20 砂糖 5 バター 10 かぼちゃ 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**米粉の人参ケーキ** 人参 10 米粉 30 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 砂糖 3 豆乳 3 油 **果物** 30 **牛乳** 150	**みそポテト** じゃがいも 50 片栗粉 3 油 味噌 1 砂糖 1.5 みりん 0.5 醤油 0.3 **果物** 30 **牛乳** 150	**トマトブリッツ** 小麦粉 15 ケチャップ 2.5 オリーブ油 2.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**野菜チップス** さつまいも 10 れんこん 10 ごぼう 5 油 **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	**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	**ジャムパン** 強力粉 20 イースト 0.5 オリーブ油 1 砂糖 5 ﾌﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ 5 コーンスターチ 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**黒糖寒天** 寒天 0.6 黒糖 5 きな粉 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**水無月** 上新粉 20 小豆 10 砂糖 5 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー												
タンパク質												

6月30日は水無月を食べる日です。
一年のちょうど半分にあたるこの日に、前半のけがれを落とす意味と、後半の半年を無事に健康に過ごすことができるようにという祈りをこめて食べるそうです.

※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。
※16日は誕生日会です。