



# ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2022年8月



園長印	主任印	保護者
-----	-----	-----

日	(月) 1	(火) 2	(水) 3	(木) 4	(金) 5	(土) 6	(月) 8	(火) 9	(水) 10	(金) 12	(土) 13	(月) 15	(火) 16	(水) 17
昼	ごはん 五分付米 チンジャオロース 豚肉 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ゆでたけのこ 玉ねぎ オイスターソース みりん 醤油	ごはん 五分付米 鮭の香りみそ焼き 味噌 みりん ごま油 大葉 おひたし 小松菜 醤油	カレーの炊き込みご飯 五分付米 カレー 人参 しめじ みりん 塩 冬瓜の麻婆風 合挽きミンチ 冬瓜 玉ねぎ ピーマン オイスターソース	ごはん 五分付米 豚肉のしょうが焼き さば 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし いんげん にんにく 生姜 人参の含め煮 人参 醤油 じゃがいもの土佐煮 じゃがいも キャベツ ごま油 みりん かつお節 味噌汁 キャベツ わかめ	ごはん 五分付米 さばの煮付け さば みりん 醤油 砂糖 しょうゆ 人参の含め煮 人参 醤油 のり 無限キャベツ キャベツ ごま油 青のり 味噌汁 キャベツ わかめ	ビビンバ丼 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 みりん 醤油 のり じゃがいも 人参 きゅうり コーン ごま油 醤油 砂糖 塩 酢 味噌汁 人参 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 チキンチャップ 鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ しょうゆ みりん ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり コーン ごま油 醤油 砂糖 塩 酢 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ みりん 塩 味噌 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 鮭の塩焼き 鮭 塩 ごぶきいも じゃがいも あおのり 塩 切干大根の含め煮 切干大根 人参 うすあげ みりん 人参 きゅうり コーン ごま油 醤油 砂糖 塩 酢 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ みりん 塩 味噌 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 鶏肉のみそソース焼き 鶏肉 とりもも肉 味噌 みりん チーズ ニンニク きゅうり ひじきもやし もやし ひじき 人参 うすあげ みりん 人参 醤油 砂糖 塩 酢 味噌汁 わかめ 玉ねぎ みりん 人参 酢 オリーブ油 塩 味噌 わかめ 醤油 みりん 塩 味噌 出汁(昆布・煮干し)	お 弁 当 日 で す	お 弁 当 日 で す	お 弁 当 日 で す	お 弁 当 日 で す	お 弁 当 日 で す
	食	キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 えのき 人参 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	キャベツ きゅうりと大根のひたひた きゅうり 大根 人参 味噌汁 ごま油 醤油 砂糖 塩 酢 ごま油 かつおぶし すまし汁 わかめ 人参 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	よりより 小麦粉 砂糖 ごま油 塩 油	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 バター 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖	そのまま スイートポテト さつまいも 砂糖 バター 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖	おたのしみ	五平もち 五分付米 みそ 砂糖 みりん ごま	ゆでトウモロコシ とうもろこし 塩	黒糖寒天 寒天 黒糖 きなこ 砂糖	おにま 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー 油	おたのしみ	芋かりんとう さつまいも 塩 油	みかんゼリー 寒天 みかんジュース 砂糖 みかん缶
おやつ	じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 ごま油 焼きのり 醤油	トマトゼリー 寒天 りんごジュース トマトジュース 砂糖	よりより 小麦粉 砂糖 ごま油 塩 油	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 バター 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖	そのまま スイートポテト さつまいも 砂糖 バター 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖	おたのしみ	五平もち 五分付米 みそ 砂糖 みりん ごま	ゆでトウモロコシ とうもろこし 塩	黒糖寒天 寒天 黒糖 きなこ 砂糖	おにま 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー 油	おたのしみ	芋かりんとう さつまいも 塩 油	みかんゼリー 寒天 みかんジュース 砂糖 みかん缶	磯ポテト じゃがいも 塩 青のり
総カロリー タンパク質	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150

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、つよい身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。  
※13.15日はお弁当日です。  
※18日は誕生日会です。  
※31日はプールじまいです。

