

ゆめっこ保育園 献立予定表 2022年9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	ごはん 五分付米 筑前煮 とりもも肉 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 醤油 みりん ごま和え キャベツ 人参 えのき 醤油 ごま 味噌汁 白菜 しめじ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 カレーのゆかり焼き 白身魚 ゆかり みりん 醤油 トマト ズッキーニのナムル ズッキーニ 人参 もやし 砂糖 醤油 みりん ごま油 ごま キャベツ すまし汁 冬瓜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ガパオ炒めごはん 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 オイスターソース みりん ごま油 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 醤油 スープ 大根 玉ねぎ キャベツ わかめ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉のみそチーズ焼き とりもも肉 味噌 みりん チーズ にんにく ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま 醤油 すまし汁 大根 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 魚の香味焼き 白身魚 醤油 みりん にんにく ピーマン 小松菜 醤油 ひじきもやし もやし ひじき 人参 ごま油 ごま 醤油 砂糖 しょうが 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 醤油 スープ もやし 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 塩 ピーマン 赤パプリカ しそ オリーブ油 ケチャップ みりん 醤油 片栗粉 味噌 片栗粉 砂糖 しょうが 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 醤油 スープ もやし 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 なすとズッキーニの青じそ炒め 豚肉 なす ズッキーニ 赤パプリカ しそ オリーブ油 ケチャップ みりん 醤油 片栗粉 味噌 片栗粉 砂糖 しょうが 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 醤油 スープ もやし 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	夕焼けごはん 五分付米 人参 醤油 みりん 塩 バター いわしの梅煮 いわし 梅干し みりん 醤油 ごぼう 砂糖 ひじき豆 ひじき 大豆 味噌 だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 醤油 みりん 味噌汁 人参 大根 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 牛肉ときのこのオイスターソース炒め かれい 塩 えのき しめじ えりんぎ 玉ねぎ 人参 ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり ごま コーン 土佐和え きゅうり 醤油 塩 大根 人参 酢 味噌汁 冬瓜 わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ピビンパ丼 五分付米 豚肉 にら 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 じゃがいも 人参 きゅうり ごま 春雨 大根 人参 酢 味噌汁 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 かつおぶし キャベツ 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油 焼きかぼちゃ かぼちゃ 塩 ごま 春雨 味噌汁 人参 玉ねぎ ごま 味噌汁 玉ねぎ 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 鮭 ごぶきいも じゃがいも 塩 ピーマンのきんぴら 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん ごま 味噌汁 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	
	おやつ	たこ焼き風じゃがいも じゃがいも 塩 片栗粉 ソース 豆乳マヨネーズ 青のり 油	さつまいもドーナツ 小麦粉 さつまいも 砂糖 ベーキングパウダー 油	おたのしみ 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	恐竜の卵 にら チーズ 人参 小麦粉 片栗粉 醤油 みりん	チヂミ にら チーズ 人参 小麦粉 片栗粉 醤油 みりん	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖 こま 青のり 塩	かたやきせんべい 薄力粉 砂糖 こま 青のり 塩	お月見だんご 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 小豆 きなこ	おたのしみ スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖	さつまいもパン 強力粉 イースト オリーブ油 砂糖 塩 さつまいも 黒ごま	磯ポテト じゃがいも 青のり 塩 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖	おたのしみ 寒天 黒糖 きな粉 砂糖 塩	黒糖寒天 寒天 黒糖 きな粉 砂糖 塩
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

旧暦では7月から9月が、秋にあたり、8月15日の十五夜は「秋晴れの中で一番空が澄んで、月が美しく見える日」とされています。

今年の十五夜は9月10日です。

前日のおやつに、秋の収穫に感謝しながら、おいしくお団子を食べたいと思います。

食欲の秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。

こまめな水分補給やバランスの取れた食事をいただいて元気に乗り切りたいですね♪

日	(土) 17	(火) 20	(水) 21	(木) 22	(土) 24	(月) 26	(火) 27	(水) 28	(木) 29	(金) 30
昼	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま 醤油 味噌汁 キャベツ 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	さつまいもごはん 五分付米 さつまいも みりん 塩 石狩鍋 塩鮭 大根 人参 しょうゆ みりん 白菜 こんにやく じゃがいも 砂糖 生しいたけ 白ねぎ 酒粕 味噌 みりん 醤油 味噌汁 切干大根のあえもの 切干大根 人参 きゅうり ツナ 酢 醤油 ごま油	ごはん 五分付米 鶏じゃが 玉ねぎ 人参 じゃがいも しらたき いんげん みりん 塩 砂糖 みりん もずく酢 もずく きゅうり もやし スープ 青梗菜 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 厚揚げのごま味噌炒め シーチキン 玉ねぎ 人参 さといも いんげん コーン ケチャップ 醤油 みりん 砂糖 みりん おおか和え 人参 キャベツ にんにく 人参 ほうれん草 人参 もやし 醤油 ごま油 すまし汁 キャベツ 玉ねぎ 醤油 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 さといも いんげん コーン ケチャップ 醤油 みりん 砂糖 みりん 人参の含め煮 人参 オイスターソース にんにく 生姜 人参 かぼちゃの含め煮 おくら えのき 醤油 みりん 酢 かつお節 青梗菜 もやし みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	蒸しパン 小麦粉 黒砂糖 ベーキングパウダー 油	ごぼうのからあげ ごぼう 醤油 みりん にんにく 片栗粉	あんぱたースティック 春巻きの皮 小豆 砂糖 バター	五平もち 五分付米 みそ 砂糖 みりん 醤油 ごま	さつまいもクッキー 小麦粉 バター 砂糖 さつまいも
	おやつ	おたのしみ もち米 五分付米 小豆 砂糖 きなこ	おはぎ もち米 五分付米 小豆 砂糖 きなこ	やきいも さつまいも 甘辛煮干 煮干 砂糖 醤油 みりん	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油	おたのしみ 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油	蒸しパン 小麦粉 黒砂糖 ベーキングパウダー 油	ごぼうのからあげ ごぼう 醤油 みりん にんにく 片栗粉	あんぱたースティック 春巻きの皮 小豆 砂糖 バター	五平もち 五分付米 みそ 砂糖 みりん 醤油 ごま
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

※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。
※9日はお月見です。
※15日はお誕生日会です。

