ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2022年10月度

日	(土) 1	(月) 3	(火) 4	(水) 5	(木) 6	(金) 7	(土) 8	(火) 11	(水) 12	(木) 13	(金) 14	(土) 15	(月) 17	(火) 18
昼食	**味噌ラーメン** 中華めん 80 豚ミンチ 20 もやし 10 玉ねぎ 10 人参 5 コーン 3 味噌 2 醤油 1 みりん 1 だし汁(昆布・煮干) **酢の物** きゅうり 30 わかめ 2 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **おにぎり** 五分付米 20 ゆかり	**ごはん** 五分付米 40 **肉じゃが** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 30 しらたき 20 いんげん 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **ごま和え** 小松菜 20 人参 15 えのき 5 醤油 1 ごま 0.5 **味噌汁** もやし 10 人参 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **魚の照り焼き** ホキ 50 醤油 2.5 みりん 2.5 しょうが **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 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 **すまし汁** 小松菜 10 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 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 **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 ごま油 1 **スープ** 玉ねぎ 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 **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 **焼きかぼちゃ** かぼちゃ 15 **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** ほうれん草 5 コーン 3 玉ねぎ 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 **鮭のサクサク焼き** 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **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 **味噌汁** 人参 10 玉ねぎ 10 味噌 4.3 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 コーン 3 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **おかか和え** キャベツ 30 人参 10 かつおぶし 0.5 醤油 1 **スープ** もやし 10 大根 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 **鰆の竜田揚げ** 鰆 50 生姜 1 醤油 2.5 みりん 2.5 片栗粉 油 **磯辺和え** 小松菜 20 のり 0.1 醤油 0.5 **カロチンサラダ** かぼちゃ 20 人参 5 玉ねぎ 10 ほうれん草 10 オリーブ油 1 酢 1 塩 0.2 **すまし汁** 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)	**さんまごはん** 五分付米 40 さんま 20 しょうが 1 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.2 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 **豚汁** 豚肉 20 人参 10 大根 10 ねぎ 5 ごぼう 5 白菜 10 こんにゃく 3 醤油 0.5 みりん 0.5 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **ひじきはるまき** 春巻きの皮 3 合挽ミンチ 30 ひじき 1 人参 5 しいたけ 3 たけのこ 3 みりん 1 醤油 1 砂糖 0.5 オイスターソース 1 ごま油 1 片栗粉 0.5 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **水菜のサラダ** 水菜 8 人参 10 大根 15 ツナ 3 醤油　ごま油 1 酢 0.5 ごま油 1 **味噌汁** ちんげん菜 10 人参 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **江戸っ子煮** 牛肉 30 大豆 10 高野豆腐 5 人参 10 しらたき 15 しょうゆ 2 みりん 1 砂糖 1 **おかか和え** キャベツ 30 人参 10 えのき 8 かつおぶし 0.5 醤油 1 **すまし汁** わかめ 1 大根 15 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**カパオ炒めごはん** 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 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 **スープ** 玉ねぎ 20 もやし 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **ポークビーンズ** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃがいも 30 ピーマン 5 しめじ 10 大豆 10 ケチャップ 2 ソース 2 みりん 1 醤油 1 トマトジュース 10 にんにく 0.5 生姜 0.5 **白菜サラダ** 白菜 20 人参 10 大根 10 ちりめんじゃこ 3 醤油 1 オリーブ油 1	**ごはん** 五分付米 40 **魚の塩焼き** さば 50 塩 0.2 **人参の含め煮** 人参 20 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 **味噌汁** 大根 10 玉ねぎ 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	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	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **果物** 30 **牛乳** 150	**芋かりんとう** さつまいも 40 塩 0.2 油 **果物** 30 **牛乳** 150	**ぶどうゼリー** 寒天 0.6 ぶどうジュース 4 砂糖 3.6 **果物** 30 **牛乳** 150	**りんごパン** 強力粉 30 イースト 0.5 オリーブ油 5 砂糖 5 りんご 15 砂糖 1 そうめん 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	おたのしみ **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	**芋栗蒸しようかん** 小豆 10 砂糖 7 さつまいも 15 栗の甘露煮 3 片栗粉 0.7 米粉 2.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**トマトブリッツ** 小麦粉 15 ケチャップ 5 オリーブ油 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**チーズポテト** じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 **甘辛煮干** 煮干し 醤油 みりん 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	おたのしみ **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
総カロリー														
タンパク質														

日	(水) 19	(木) 20	(金) 21	(土) 22	(月) 24	(火) 25	(水) 26	(木) 27	(金) 28	(土) 29	(月) 31
昼食	**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 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 1 酢 2 ごま油 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 10 もやし 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**☆運動会がんばろう ランチ☆** **のり巻きおにぎり** 五分付米 40 のり 菜飯ふりかけ **鶏のからあげ** 鶏もも肉 50 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.1 生姜 にんにく 片栗粉 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **ポテトサラダ** じゃがいも 30 人参 8 きゅうり 8 コーン 4 醤油 0.8 塩 0.2 酢 0.3 **果物**	**鮭ピラフ** 五分付米 40 甘塩鮭 20 玉ねぎ 10 人参 5 コーン 3 いんげん 2 塩 0.1 醤油 1.5 油 1 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 0.5 **スープ** しめじ 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**運動会です**	**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 **じゃがいもの塩昆布和え** じゃがいも 30 きゅうり 10 塩昆布 1 醤油 0.5 **味噌汁** 小松菜 10 玉ねぎ 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **かれいのさらさ蒸し** からすかれい 50 人参 5 玉ねぎ 5 しいたけ 2 青ねぎ 2 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.1 だし汁(昆布・煮干) **切干大根のあえもの** 切干大根 10 人参 10 きゅうり 10 ツナ 5 酢 1 醤油 1 ごま油 1 **味噌汁** かぼちゃ 10 玉ねぎ 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のごまみそ焼き** 鶏もも肉 45 ごま 2 みそ 2 砂糖 1.5 醤油 0.5 みりん 0.5 **こふきさつまいも** さつまいも 20 **きのこサラダ** えのき 8 しめじ 5 きゅうり 10 醤油 1 酢 1.2 オリーブ油 1 砂糖 0.2 **スープ** 玉ねぎ 15 人参 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **さといもコロッケ** 合挽肉 30 玉ねぎ 20 人参 15 塩 0.1 さといも 40 片栗粉 1 醤油 1 みりん 1 パン粉 5 **ミニトマト** **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **無限キャベツ** キャベツ 40 ごま 1 青のり 0.2 塩 0.2 ごま油 1 **スープ** 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)	**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 **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 **すまし汁** ちんげん菜 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**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 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** もやし 15 わかめ 1 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**バターライス** 五分付米 40 パセリ 0.1 バター 2 塩 0.2 **ポークストロガノフ** 豚肉 30 しめじ 10 えのき 10 しいたけ 10 玉ねぎ 20 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 15 みりん 1 醤油 1 **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 **スープ** わかめ 1 白菜 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**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	**黒糖寒天** 寒天 0.6 黒糖 5 きな粉 2.5 砂糖 2 塩 0.01 **果物** 30 **牛乳** 150	**☆運動会がんばろう おやつ☆** 薄力粉 20 バター 10 さつまいも 10 砂糖 5 ココアパウダー **果物** 30 **牛乳** 150		**☆運動会がんばったメダル☆** 小麦粉 20 かぼちゃ 15 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.4 豆乳 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**きのこのミートスパゲッティ** スパゲッティ 30 しめじ 5 エリンギ 5 合挽肉 10 人参　玉ねぎ 5 ケチャップ 2 ソース 1 醤油　みりん 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**やきいも** さつまいも 50 塩 0.2 **甘辛煮干** 煮干し 醤油 みりん 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	おたのしみ **果物** 30 **牛乳** 150	**じゃがまるくん** じゃが芋 40 塩 0.2 片栗粉 2 焼きのり 1 醤油 0.5 ごま油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	おたのしみ **果物** 30 **牛乳** 150	**かぼちゃケーキ** かぼちゃ 35 豆腐 20 砂糖 4 片栗粉 3 米粉 8 片栗粉 10 砂糖　油 4 5 かぼちゃ 3 抹茶 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー											
タンパク質											

※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。
※20日は運動会がんばろうランチ
　21日は運動会がんばろうおやつ
　24日は運動会がんばったねメダル
　27日はお誕生日会の予定です。