ゆめっこわかば 保育園 献立予定表 2022年月11月度

日	(火) 1	(水) 2	(金) 4	(土) 5	(月) 7	(火) 8	(水) 9	(木) 10	(金) 11	(土) 12	(月) 14	(火) 15	(水) 16	(木) 17
昼食	**赤魚の炊き込みごはん** 五分付米 40 赤魚 20 生姜 1 人参 8 油揚げ 5 醤油 1 みりん 1 塩 0.2 **厚揚げのごま味噌炒め** 厚揚げ 20 豚肉ミンチ 20 玉ねぎ 20 人参 20 いんげん 2 ごま 2 味噌 3 砂糖 1 醤油 0.5 みりん 0.5 **すまし汁** 白菜 10 えのき 5 さつまいも 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干	お弁当日です	**ごはん** 五分付米 40 **魚の照り焼き** カレイ 50 みりん 2 醤油 2 生姜 0.5 **おひたし** 小松菜 15 人参 5 醤油 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 えのき 10 味噌 4.3 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 のり 0.2 ごま 1 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 10 醤油 1 みりん 1 **スープ** 玉ねぎ 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 **豚肉の生姜焼き** 豚肉 40 玉ねぎ 30 人参 10 ねぎ 1 生姜 1 醤油 4 みりん 4 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **味噌汁** キャベツ 10 人参 10 味噌 4.3 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 **いわしのパン粉焼き** いわし 50 塩 0.1 パン粉 3 **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 5 **切干大根のあえもの** 切干大根 10 人参 10 きゅうり 8 ツナ 5 酢 1 醤油 1 ごま油 1 **みそ汁** ごぼう 6 えのき 10 みそ 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆大根** 合挽きミンチ 30 大根 30 人参 20 ビーマン 5 オイスターソース 1 ソース 1 ケチャップ 1 みりん 1 醤油 1 味噌 1 片栗粉 1 **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 **スープ** 白菜 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 **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 **ミニトマト** 20 **おかか和え** 小松菜 20 人参 15 えのき 10 醤油 1 かつお節 0.5 **スープ** コーン 3 大根 10 わかめ 1 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **ちゃんちゃん焼き** 鮭 30 玉ねぎ 10 人参 10 キャベツ 30 人参 20 しめじ 10 味噌 4 みりん 2 醤油 2 ごま油 1 みりん 1 **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 オリーブ油 1 塩 0.2 **スープ** ちんげんさい 10 大根 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**スタミナ丼** 五分付米 45 豚ミンチ 30 にら 10 人参 10 もやし 15 にんにく 0.5 生姜 0.5 みりん 1 醤油 1 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 30 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** もやし 10 小松菜 10 味噌 4.3 出汁(昆布・煮干し)	**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 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **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 **すまし汁** もやし 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 **魚の塩焼き** さば 50 塩 0.2 **こふき芋** じゃがいも 20 塩 0.2 青のり 0.1 **きんぴら** ごぼう 8 れんこん 8 人参 15 醤油 1 みりん 1 **さつまいもサラダ** さつまいも 20 人参 5 玉ねぎ 5 ベーコン 5 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **味噌汁** わかめ 1 しめじ 10 味噌 4.3 出汁(昆布・煮干し)	**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 **スープ** 白菜 20 わかめ 1 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **味噌汁** わかめ 1 しめじ 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	お誕生日会です
おやつ	**カップケーキ** 小麦粉 13 おから 16 豆乳 17 砂糖 5 油 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.1 りんご 10 **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 0.9 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**マカロニきなこ** マカロニ 10 きな粉 2 砂糖 1 塩 **甘辛煮干** 煮干 醤油 みりん 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**米粉せんべい** 米粉 20 ひじき 1 青のり 1 醤油 1 みりん 1 塩 0.2 油 1 **果物** 30 **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	**きつねうどん** ゆでうどん 20 うす揚げ 5 ねぎ 2 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**ブラウニー** 米粉 7 豆腐 18 片栗粉 0.8 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.8 ココア 3 砂糖 8 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**よりより** 小麦粉 30 砂糖 5 ごま油 0.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**黒糖寒天** 寒天 0.6 黒糖 5 きな粉 7 **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 **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) 18	(土) 19	(月) 21	(火) 22	(木) 24	(金) 25	(土) 26	(月) 28	(火) 29	(水) 30
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **鰆の香りみそ焼き** 鰆 50 味噌 2 砂糖 0.5 みりん 1.5 ごま油 0.4 ごま 1 大葉 1 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **ミニトマト** 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** キャベツ 10 えのき 10 味噌 4.3 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 **味噌汁** 玉ねぎ 10 人参 10 味噌 4.3 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 きゅうりと大根のひたひた きゅうり 10 大根 25 人参 10 醤油 1 砂糖 1 酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 味噌 5 だし汁(昆布・煮干) **味噌汁** 小松菜 10 人参 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**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 **こふきさつまいも** さつまいも 20 **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 **すまし汁** 玉ねぎ 10 人参 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鶏の照り焼き** 鶏肉 45 醤油 3 みりん 3 砂糖 3 **ゆでかぼちゃ** かぼちゃ 20 **カリカリサラダ** キャベツ 15 人参 10 大根 2 ちりめんじゃこ 1 醤油 1 ごま油 1 **スープ** 玉ねぎ 10 えのき 5 しめじ 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 **西京焼き** 魚 50 白みそ 4 みりん 3 **人参の含め煮** 人参 20 醤油 0.5 みりん 0.5 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 1 **すまし汁** 白菜 10 じゃがいも 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 鶏ミンチ 30 ピーマン 5 赤パプリカ 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 1 みりん 1 ごま油 1 **サラダ** レタス 20 きゅうり 10 人参 10 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **スープ** もやし 15 わかめ 1 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 **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 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 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.2 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 10 人参 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)	**夕焼けごはん** 五分付米 40 人参 10 醤油 2 みりん 2 塩 0.2 バター 1 **豚肉のあっさり煮** 豚肉 30 はくさい 30 人参 10 玉ねぎ 20 しろねぎ 5 しいたけ 5 しょうゆ 1 みりん 1 しお 0.2 生姜 **酢の物** きゅうり 10 もやし 20 わかめ 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 10 かぼちゃ 10 味噌 4.3 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**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	**みそ焼きおにぎり** 五分付米 40 みそ 1 醤油 0.5 みりん 0.5 ごま 0.5 **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 **果物** 30 **牛乳** 150	**玉ねぎとごまのクラッカー** 薄力粉 8 強力粉 8 砂糖 0.3 塩 0.3 玉ねぎ 4 ごま 1.5 オリーブ油 4 **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 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** じゃがいも 40 塩 0.1 片栗粉 2 ごま油 1 焼きのり 0.1 醤油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**米粉スノーボール** 米粉 6.5 片栗粉 8 砂糖 3.3 油 4 粉糖 **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
総カロリー										
タンパク質										

11月8日は「いい歯の日」です。
歯にいい食べ物の話をして、よく噛んで食べることの大切さを伝えていきたいと思います。
献立も、特によく噛める物にしています。

※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。

※2日(火)はお弁当日です。
※17日(木)お誕生日会です。