ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2022年12月

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
昼食	**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 みりん 1 **焼きかぼちゃ** かぼちゃ 15 **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 **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 **魚の照り焼き** さば 50 みりん 2.5 醤油 2.5 生姜 1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **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 **すまし汁** 玉ねぎ 10 人参 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁（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 **肉豆腐** 豚肉 30 白菜 10 白ねぎ 5 玉ねぎ 20 焼き豆腐 30 人参 15 えのき 10 みりん 3 醤油 1.5 砂糖 1.5 **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 ごま油 1 **すまし汁** 玉ねぎ 10 もやし 10 わかめ 1 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.2 **おかか和え** ブロッコリー 15 醤油 0.5 かつお節 0.5 **ひじき豆** ひじき 1 大豆 10 人参 10 ごぼう 5 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 **味噌汁** 大根 10 えのき 10 味噌 4.3 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **豆乳鍋** 豚肉 25 白菜 30 じゃが芋 20 玉ねぎ 10 人参 8 ニラ 4 醤油 1 みりん 1 豆乳 50 **かぶツナサラダ** かぶ 40 かぶの葉 10 ツナ 10 ひじき 1 醤油 1 オリーブ油 2 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **鶏の照り焼き** 鶏肉 45 しょうゆ 3 みりん 3 砂糖 3 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰのオーロラあえ** ブロッコリー 20 カリフラワー 30 豆乳マヨネーズ 5 （卵不使用です） ケチャップ 3 **すまし汁** 玉ねぎ 10 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 だし汁（昆布・煮干）	**生活展です** **ぐりとぐらの** **もりの** **お子様ランチ**	**お** **弁** **当** **日** **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 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 酢 **味噌汁** 豆腐 16 わかめ 1 味噌 4.3 出汁（昆布・煮干し）	**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 2 醤油 4 ごぼう 5 砂糖 2 **磯辺和え** 小松菜 20 のり 0.1 醤油 0.5 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつを 0.5 ごま油 0.5 **味噌汁** かぼちゃ 10 玉ねぎ 10 味噌 4.3 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 **こぎつねあえ** もやし 20 人参 5 小松菜 10 うす揚げ 3 醤油 1 砂糖 0.1 **スープ** 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）	**お** **誕** **生** **日** **会** **で** **す**	**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 1.5 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.1 だし汁（昆布・煮干） **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 出汁（昆布・煮干し） **味噌汁** わかめ 1 大根 15 味噌 4.3 だし汁（昆布・煮干）
おやつ	**あんこクレープ** 米粉 10 片栗粉 10 砂糖 2 油 1 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**お好みマカロニ** マカロニ 10 ソース 3 豆乳マヨネーズ 3 （卵不使用です） 青のり 0.1 かつお節 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **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	**汁ビーフン** ビーフン 20 鶏ミンチ 15 白菜 10 人参 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 **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	**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	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**磯っこだんご** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 砂糖 3 砂糖 5 醤油 2.5 片栗粉 0.5 焼きのり 1 （0.1クラスは代替えです） **果物** **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 豆乳 15 油 1 **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	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**芋かりんとう** さつまいも 40 塩 0.2 油 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(土) 17	(月) 19	(火) 20	(水) 21	(木) 22	(金) 23	(土) 24	(月) 26	(火) 27	(水) 28
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 **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）	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のみそﾁｰｽﾞ焼き** とりもも肉 45 味噌 4 みりん 1 チーズ 5 **ミニトマト** 20 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **きゅうりと大根のひたひた** きゅうり 15 大根 20 人参 10 醤油　砂糖　酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 **味噌汁** じゃがいも 15 玉ねぎ 10 味噌 4.3 出汁（昆布・煮干し）	**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** 魚 50 白みそ 4 みりん 2 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **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　醤油　ごま油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 20 キャベツ 5 味噌 5 出汁（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 25 人参 10 ねぎ 2 生姜 1 醤油 4 みりん 4 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 出汁（昆布・煮干し） **味噌汁** 豆腐 16 わかめ 1 味噌 4.3 出汁（昆布・煮干し）	**麻婆大根丼** ごはん 40 合ミンチ 30 大根 50 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 味噌　片栗粉 **水菜のｻﾗﾀﾞ** 水菜 8 人参 10 大根 10 うす揚げ 3 醤油 1 酢 0.5 ごま油 1 **スープ** 玉ねぎ 20 もやし 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**クリスマスプレート△**	**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 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 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 **肉じゃが** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 30 しらたき 20 ブロッコリー 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **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 **味噌汁** もやし 10 人参 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 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 13 えのき 8 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**
おやつ	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**ゆきだるまケーキ** 米粉 20 豆乳 20 片栗粉 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.3 砂糖 5 油 3 ココア **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 **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	**おたのしみケーキ** **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**やきいも** さつまいも 50 塩 0.2 **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
総カロリー										
タンパク質										

寒さがつよくなってきましたね。
食事をしっかり摂って寒さに負けない身体づくりをしていきましょう！
うがい手洗いも忘れずに。

※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。

※15日はお誕生日会です。
※23日はクリスマス会です。

※10日は大掃除です。
　お弁当のご協力お願いします。
※28日はお弁当日です。