ゆめっこわかば保育園 献立予定表　　2023年5月度

日	(月) 1	(火) 2	(土) 6	(月) 8	(火) 9	(水) 10	(木) 11	(金) 12	(土) 13	(月) 15	(火) 16	(水) 17	(木) 18	(金) 19
昼食	**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 3 みりん 3 **おかか和え** キャベツ 25 人参 10 えのき 5 かつお節 0.5 醤油 1 **みそ汁** 豆腐 10 わかめ 1 みそ 5 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 15 キャベツ 30 人参 20 しめじ 10 味噌 4 みりん 2 砂糖 2 ごま油 1 醤油 1 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 1 酢 2 ごま油 1 醤油 1 **すまし汁** 玉ねぎ 10 ちんげん菜 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 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 いんげん 3 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1 **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** もやし 10 えのき 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 **麻婆大根** 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 1 生姜 0.5 にんにく 0.5 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **スープ** キャベツ 10 人参 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**筍ごはん** 五分付米 40 人参 5 筍 5 うすあげ 2 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.1 **さばの塩焼き** さば 50 塩 0.2 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **コロコロ煮** 高野豆腐 8 人参 5 じゃがいも 15 醤油 1.5 みりん 1.5 **みそ汁** もやし 10 玉ねぎ 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	**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　みりん 1 オイスターソース 2 砂糖 1 にんにく 1 生姜 1 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **みそ汁** さつまいも 15 ちんげん菜 10 みそ 5 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 味噌 3 砂糖 1.5 醤油 0.5 みりん 0.5 **スナップエンドウ** スナップエンドウ 8 **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 **スープ** 玉ねぎ 10 小松菜 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 **赤魚の煮付け** 赤魚 50 醤油 2 みりん 1.5 砂糖 1.5 生姜 1 **こふきいも** じゃがいも 20 塩 0.1 あおのり 0.1 **ニラ納豆** 納豆 20 にら 10 人参 5 醤油 1.5 かつお節 0.5 ごま油 0.5 **すまし汁** 玉ねぎ 15 わかめ 1 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 **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 人参 5 うすあげ 2 醤油 1.5 みりん 1 **みそ汁** 大根 10 もやし 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **治部煮** 鶏もも肉 30 人参 15 スナップエンドウ 10 大根 10 たけのこ 5 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 片栗粉 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 **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)	**ごはん** 五分付米 40 **さわらのタルタル焼き** さわら 50 豆乳マヨ (卵不使用) 玉ねぎ 3 パセリ粉 塩 0.1 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 塩 0.1 **キャロットサラダ** 人参 30 レーズン 2 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **スープ** ちんげん菜 10 えのき 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 2 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **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 **みそ汁** 大根 10 キャベツ 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	**誕生日会**	**かれいの炊き込み** **ごはん** 五分付米 40 からすかれい 20 生姜 1 人参 5 うすあげ 2 醤油 1 みりん 1 塩 0.1 **白和え** ほうれん草 5 人参 5 豆腐 25 こんにゃく 4 ひじき 0.5 白みそ 3 醤油 1 砂糖 1 **みそ汁** さつまいも 15 玉ねぎ 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**野菜チップス** さつまいも 10 かぼちゃ 10 れんこん 10 油 **果物** 30 **牛乳** 150	**ほうれん草ビスケット** 小麦粉 15 砂糖 4 バター 5 ほうれん草 2 **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 0.5 油 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**黒糖寒天** 寒天 0.6 黒糖 5 きなこ 7 **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 **甘辛煮干** 煮干 醤油　みりん　砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**わらび餅** わらび粉 10 砂糖 1.5 砂糖 1.5 塩 きな粉 (0.1歳はさつまいも) **果物** 30 **牛乳** 150	**そうめんちゃんぷる** そうめん 20 人参 5 ピーマン 3 玉ねぎ 5 ツナ 5 かつお節 0.5 醤油 1 ごま油 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**磯ポテト** じゃがいも 50 塩 0.2 青のり 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	**骨太おにぎり** 五分付米 ちりめんじゃこ 2 小松菜 5 ごま 0.5 ひじき 0.3 醤油 1 みりん 1 塩 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	**りんごゼリー** 寒天 0.6 りんごジュース 4 砂糖 3.6 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**梅が枝餅** もち粉 15 だんご粉 15 小豆 10 砂糖 7 塩 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(土) 20	(月) 22	(火) 23	(水) 24	(木) 25	(金) 26	(土) 27	(月) 29	(火) 30	(水) 31
昼食	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 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 **みそ汁** 小松菜 10 大根 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉とアスパラの塩炒め** 豚肉 30 アスパラ 15 人参 15 玉ねぎ 20 塩 0.3 みりん 0.5 **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 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **スープ** もやし 10 えのき 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 **あじの磯辺揚げ** あじ 50 あおのり 0.1 塩 0.2 小麦粉 4 片栗粉 1 油 **刻みキャベツ** キャベツ 15 **もやしの酢の物** もやし 25 人参 15 うすあげ 5 醤油 1 酢 0.7 砂糖 0.5 かつお節 0.5 ごま油 0.6 **みそ汁** 人参 10 白菜 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **八宝菜** 豚肉 30 白菜 30 玉ねぎ 20 人参 15 たけのこ 5 きぬさや 2 醤油 1 オイスターソース 0.5 みりん 1 片栗粉 1 **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 **みそ汁** 大根 15 わかめ 1 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **チキンチャップ** 鶏もも肉 45 玉ねぎ 35 人参 20 いんげん 3 ケチャップ 2 醤油 1 みりん 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** 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)	お弁当日です	**ガパオ炒めごはん** 五分付米 40 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 **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 10 キャベツ 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 **チンジャオロース** 豚肉 30 ピーマン 15 赤パプリカ 8 黄パプリカ 8 ゆでたけのこ 10 玉ねぎ 20 オイスターソース 2 みりん 1 醤油 1 ごま油 1 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 **みそ汁** 大根 10 人参 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **豆腐と鮭のふわふわ揚げ** 豆腐 40 塩鮭 40 しいたけ 3 玉ねぎ 15 片栗粉 3 油 **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 **スープ** さつまいも 15 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉の照り焼き** 鶏もも肉 45 醤油 2 みりん 2 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **ちょれぎサラダ** レタス 15 きゅうり 10 人参 10 わかめ 1 のり 0.1 ごま 0.5 醤油 1 酢 1 ごま油 1 **みそ汁** かぼちゃ 15 玉ねぎ 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**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	**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	**五平もち** 五分付米 20 みそ 2.5 砂糖 2.5 みりん 0.8 ごま 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**じゃがまるくん** じゃがいも 40 のり 1 塩 0.1 片栗粉 2 ごま油 2 醤油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**コーンぱん** 強力粉 30 イースト 0.5 オリーブ油 5 砂糖 5 コーン 3 粉チーズ 3 塩 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**じゃーじゃー麺** 中華めん 20 豚ミンチ 15 玉ねぎ 5 きゅうり 3 醤油　味噌 0.8 砂糖 0.5 オイスターソース 0.5 **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	**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
総カロリー										
タンパク質										

日中は20℃を超える日も出てきました。
しっかり栄養を摂り。
しっかり睡眠もとり、
こまめな水分補給をして
熱中症対策を心がけましょう♪

※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。
※18日はお誕生日会です。
※26日はお弁当日です。