

# ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2023年8月

日	(火) 1	(水) 2	(木) 3	(金) 4	(土) 5	(月) 7	(火) 8	(水) 9	(木) 10	(土) 12	(月) 14	(火) 15	(水) 16	(木) 17
昼	ごはん 五分付米 鯖の塩焼き 鰯 塩 おひたし 小松菜 醤油 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 きゅうり 酢 オリーブオイル 塩 味噌汁 玉ねぎ じゃがいも 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チキンチャップ 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 枝豆 ケチャップ 醤油 みりん たたききゅうり きゅうり ごま油 酢 醤油 スープ 大根 人参 醤油 みりん だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しいたけ しらたき いんげん みりん 醤油 砂糖 おほかあえ 白菜 人参 えのき 醤油 かつお節 すまし汁 わかめ 玉ねぎ みりん だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さわらのさらさ蒸し さわら 人参 玉ねぎ しいたけ 青ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干) ひじき もやし ひじき 人参 醤油 砂糖 味噌汁 玉ねぎ 小松菜 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ミートスパゲッティ 合ミンチ スパゲティ 玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ ソース 醤油 みりん ツナサラダ ニンニクしょうが キャベツ 大根 人参 ツナ しょうゆ スープ チンゲン菜 人参 みりん ごま油 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ミニトマト そぼろチャップチェ 合ミンチ 春雨 玉ねぎ 人参 ニラ ミニトマト ニンニくしょうが おひたし 小松菜 人参 焼きのり 醤油 ごま油 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 みりん ごま油 醤油 みりん 塩 スープ もやし 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	どうもろこしごはん 五分付米 塩 みりん どうもろこし 魚の照り焼き さわら みりん 醤油 生姜 おひたし 小松菜 人参 焼きのり 醤油 ごま油 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 みりん ごま油 醤油 みりん 塩 スープ もやし 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ささみのフリッター 五分付米 ささみ 小麦粉 牛乳 B.P. 塩 みりん 人参の含め煮 人参 醤油 煮ころがし じゃがいも コールスローサラダ キャベツ 人参 コーン ツナ 豆乳マヨネーズ 酢 砂糖 味噌汁 玉ねぎ もやし 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏もも肉 ごま 味噌 砂糖 醤油 みりん ミニトマト ブロッコリー 煮ころがし じゃがいも 人参 みりん 醤油 すまし汁 人参 ほうれん草 醤油 みりん だし汁(昆布・煮干)	お弁当 お弁当 お弁当 お弁当	お弁当 お弁当 お弁当 お弁当	お弁当 お弁当 お弁当 お弁当	ごはん 五分付米 豚肉のしょうが焼き 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 醤油 みりん 生姜 大根のごまおほかあえ 大根 人参 かつお節 砂糖 醤油 ごま 味噌汁 玉ねぎ うす揚げ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	お誕生日会
おやつ	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 ごま油 焼きのり 醤油	トマトゼリー 寒天 りんごジュース トマトジュース 砂糖	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P.	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖 甘辛にぼし にぼし みりん 砂糖	おたのしみ	あんこクレープ 米粉 片栗粉 砂糖 油 小豆 砂糖 塩	さつまいもブリッツ 小麦粉 さつまいも 油 片栗粉	味噌焼きおにぎり 五分付米 みそ 砂糖 みりん 醤油 ごま	わらび餅 わらび粉 砂糖 砂糖 塩 きな粉 (0.1歳はさつまいも)	おたのしみ	おたのしみ	おたのしみ	チーズポテト じゃがいも チーズ 塩	おたのしみ
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
日	(金) 18	(土) 19	(月) 21	(火) 22	(水) 23	(木) 24	(金) 25	(土) 26	(月) 28	(火) 29	(水) 30	(木) 31		
昼	ごはん 五分付米 西京焼き からすがれい 白みそ みりん 人参の含め煮 人参 醤油 みりん 切干大根の含め煮 切干大根 人参 うすあげ みりん 醤油 砂糖 すまし汁 小松菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 とりひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 みりん じゃが芋 ピーマン かぼちゃ カレールー ケチャップ トマトジュース ウスターソース かつお節 醤油 みりん 味噌汁 玉ねぎ わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ビーフカレー(ハヤシ) 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ピーマン かぼちゃ カレールー ケチャップ トマトジュース ウスターソース 人参 しょうゆ わかめ 酢 ごま油 ひじきのサラダ ひじき きゅうり 春雨 コーン 醤油 ごま油 酢 砂糖 スープ わかめ 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ちゃんちゃん焼き 鮭 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 味噌 みりん ごま油 醤油 味噌 ナムル 片栗粉 しょうゆ わかめ 酢 ごま油 味噌汁 大根 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 冬瓜の麻婆風 合挽きミンチ 冬瓜 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 味噌 片栗粉 しょうゆ わかめ 酢 ごま油 味噌汁 大根 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 揚げ鶏のレモン煮 鶏肉 片栗粉 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ レモン汁 砂糖 醤油 みりん きゅうりと大根の ひたひた きゅうり ナムル ほうれん草 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 かつおぶし 味噌汁 玉ねぎ キャベツ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの味噌煮 さば 味噌 みりん 醤油 砂糖 生姜 ごぼう 切干のあえもの 切干大根 人参 きゅうり ツナ 酢 醤油 ごま油 すまし汁 人参 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 コーン ケチャップ みりん 醤油 塩 サラダ レタス きゅうり 人参 生姜 酢 オリーブオイル 塩 スープ 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん 豆腐 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 鮭の香りみそ焼き 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ みりん ごま油 大葉 おひたし 小松菜 醤油 さとう カリカリサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 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 ごま和え キャベツ 人参 ごま 醤油 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏の照り焼き 鶏肉 しょうゆ みりん 砂糖 ごま和え キャベツ 人参 ごま 醤油 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	おたのしみ		
おやつ	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油	おたのしみ	アメリカンドック 小麦粉 片栗粉 砂糖 ベーキングパウダー ウイナー 油	みかんゼリー 寒天 みかんジュース 砂糖 みかん缶	芋かりんとう さつまいも 塩 油	ブラウニー 米粉 豆腐 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖	ゆでどうもろこし どうもろこし 塩	おたのしみ	黒糖寒天 寒天 黒糖 きな粉	イタリアン ボンデケーキ 白玉粉 塩 トマトジュース 粉チーズ 油 砂糖 パセリ	みそポテト じゃがいも 片栗粉 油 味噌 砂糖 みりん 醤油	おたのしみ		
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

暑い日が続くので、こまめに水分補給をして熱中症に注意していきましょう。夏野菜など、今栄養価の高い旬の食材をたくさん使用して、つよい身体づくりをしていきたいと思ひます!

※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。  
※17日はお誕生日会です。  
※12・14・15日はお弁当日です。  
お弁当のご協力よろしくお願ひします。  
※31日はプールじまいです。