

ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2023年9月

日	(金) 1	(土) 2	(月) 4	(火) 5	(水) 6	(木) 7	(金) 8	(土) 9	(月) 11	(火) 12	(水) 13	(木) 14	(金) 15	(土) 16
昼	ごはん 五分付米 アジのごまみそ焼き アジ しょうゆ さとう 味噌 ごま 刻みキャベツ キャベツ 人参 白和え ほうれん草 人参 豆腐 コンニャク ひじき 白みそ 醤油 砂糖 スープ もやし にんじん 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ガパオ炒めごはん 五分付米 鶏ミンチ ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ しめじ にんにく オイスターソース 醤油 みりん ごま油 ナムル もやし にんじん わかめ 醤油 ごま油 スープ 玉ねぎ にんじん 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 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 味増 片栗粉 にんにく しょうが しょうが だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き 白身魚 白みそ みりん にんじんの含め煮 にんじん 醤油 みりん ツナサラダ キャベツ にんじん ツナ 醤油 にんにく しょうが だし汁(昆布・煮干)	わかめごはん 五分付米 わかめ 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん ごま油 鶏じゃが 鶏肉 玉ねぎ オイスターソース にんにく 生姜 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 人参 うす揚げ みりん 醤油 味噌汁 わかめ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 アジ キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ みりん オイスターソース にんにく 生姜 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 人参 うす揚げ みりん 醤油 味噌汁 わかめ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 魚の照り焼き アジ しょうゆ さとう みりん 白菜の含め煮 白菜 人参 しょうゆ みりん 酢の物 きゅうり わかめ 酢 人参 ごま油 味噌汁 玉ねぎ しょうゆ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 酢の物 きゅうり わかめ 酢 人参 ごま油 味噌汁 玉ねぎ しょうゆ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 カレーのゆかり焼き カレー 鶏もも肉 みりん 醤油 塩 かぼちゃ ごま和え キャベツ 人参 ひじき 人参 醤油 砂糖 ごま スープ もやし わかめ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 カレーのゆかり焼き カレー 鶏もも肉 みりん 醤油 塩 かぼちゃ ごま和え キャベツ 人参 ひじき 人参 醤油 砂糖 ごま スープ もやし わかめ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ビビンバ丼 五分付米 豚肉 にら 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 のり ごま きゅうりと大根のひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 かつおぶし スープ キャベツ 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	お誕生日	ごはん 五分付米 鮭の塩焼き にら 人参 ごまきいも じゃがいも 塩 ごぼうのきんぴら 人参 ごぼう しょうゆ みりん 出汁(昆布・煮干) 味噌汁 玉ねぎ キャベツ 味噌 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 いんげん コン ケチャップ 醤油 みりん ごま和え キャベツ 人参 しょうゆ みりん 出汁(昆布・煮干) ごま スープ もやし わかめ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	蒸しパン 黒砂糖 薄力粉 ベーキングパウダー 油	おたのしみ	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油	みかんゼリー 寒天 みかんジュース 砂糖 みかん缶	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖	きな粉ドーナツ 豆腐 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 きな粉 油	じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油	おたのしみ	けんちんうどん うどん 豆腐 大根 人参 絹さや ごま油 醤油 出汁(昆布・煮干)	黒糖寒天 寒天 黒糖 きな粉 砂糖 塩	磯ポテト じゃがいも 青のり 塩	お誕生日	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	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
日	(火) 19	(水) 20	(木) 21	(金) 22	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28	(金) 29	(土) 30				
昼	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鮭 パン粉 塩 ごしょう ごふき芋 じゃがいも 塩 青のり おくらえのき おくら えのき 醤油 酢 かつお節 すまし汁 人参 もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 砂糖 塩 カリカリサラダ キャベツ 人参 大根 しょうゆ ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 スープ 玉ねぎ もやし みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 牛肉ときのこの オイスターソース炒め 牛肉 まいたけ しいたけ えりんぎ 玉ねぎ ケチャップ ソース オイスターソース 醤油 みりん 塩 ごま和え 小松菜 人参 しょうゆ かつお節 砂糖 ごま 味噌汁 玉ねぎ じゃがいも 味噌 だし汁(昆布・煮干)	さつまいもごはん 五分付米 さつまいも みりん 塩 いわしの梅煮 いわし 梅干し れんこん たけのこ きめさや ごぼう こんにやく さとう しょうゆ みりん キャベツ にんじん しょうゆ かつお節 味噌汁 玉ねぎ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 筑前煮 とりもも肉 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん たけのこ きめさや こんにやく さとう しょうゆ みりん 一切干大根の含め煮 一切干大根 油あげ 油 だし汁(昆布・煮干) 醤油 砂糖 味噌汁 玉ねぎ わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	中華丼 五分付米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しいたけ ごま油 小松菜 醤油 みりん 砂糖 塩 さといものうま煮 さといも 醤油 みりん 玉ねぎ えのき 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 人参の含め煮 人参 しょうゆ みりん 一切干大根の含め煮 一切干大根 油あげ 油 だし汁(昆布・煮干) 醤油 砂糖 味噌汁 玉ねぎ わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	中巻 五分付米 豚肉 人参 玉ねぎ しいたけ ごま油 小松菜 醤油 みりん 砂糖 塩 さといものうま煮 さといも 醤油 みりん 玉ねぎ えのき 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉のみそチーズ焼き とりもも肉 味噌 みりん チーズ おひたし 小松菜 醤油 みりん キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 醤油 みりん すまし汁 大根 もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	きのこの 炊き込みごはん 五分付米 しめじ えりんぎ 人参 醤油 みりん 塩 鮭の紅葉焼き 鮭 にんじん 豆乳マヨネーズ 味噌 みりん 塩ゆで プロコリー 塩 磯辺あえ 小松菜 にんじん のり 醤油 みりん 塩 出汁(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 キャベツの土佐煮 キャベツ にんじん しょうゆ みりん かつお節 スープ 玉ねぎ 小松菜 しょうゆ みりん 塩 出汁(昆布・煮干)			
おやつ	米粉せんべい 米粉 ひじき 青のり 醤油 みりん 塩 油	スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖	芋かりんとう さつまいも 塩 油	おほぎ もち米 五分付米 小豆 砂糖 きなこ	トマトブリッツ 小麦粉 ケチャップ オリーブ油	フルーツ寒天 みかん缶 桃缶 りんごジュース 寒天 砂糖	根菜チップス さつまいも れんこん じゃがいも 塩 油	よりより 小麦粉 砂糖 ごま油 塩	お月見だんご 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 小豆 きなこ (0.1歳は代替え)	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

食欲の秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給やバランスの取れた食事をいただいて元気に乗り切りたいですね♪

※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。
※14日はお誕生日会です。