



ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2023年11月



園長印	主任印	保護者
-----	-----	-----

日	(水) 1	(木) 2	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9	(金) 10	(土) 11	(月) 13	(火) 14	(水) 15	(木) 16	(金) 17
昼	お弁当日です	さといもごはん 五分付米 40 さといも 10 うすあげ 4 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.2 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 1.5 にんにく 生姜 0.1 きのこサラダ えのき 10 しめじ 8 きゅうり 13 しょうゆ 1 酢 1.2 オリーブ油 1 砂糖 0.2 すまし汁 1 わかめ 10 玉ねぎ 1.5 醤油 みりん 0.2 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)	ピピンパ丼 五分付米 40 豚肉 30 にら 4 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 キャベツのナムル キャベツ 30 わかめ 1 人参 1.5 にんにく 生姜 0.1 ごま油 10 ごま 8 醤油 10 スープ 10 玉ねぎ 10 大根 10 醤油 みりん 1.5 砂糖 0.2 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 40 豚肉ときのこ 30 オイスターソース炒め 5 豚肉 30 まいたけ 10 しいたけ 10 エリンギ 10 玉ねぎ 10 オイスターソース 1.5 みりん 1 醤油 1 塩 0.2 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 玉ねぎ 0.5 かつおぶし 0.5 味噌汁 10 じゃがいも 1.5 玉ねぎ 10 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 30 秋野菜の田舎煮 50 人参 5 里芋 3 大根 3 さつま芋 10 玉ねぎ 1.5 みりん 1 春雨 10 春雨 1 キャベツ 20 人参 10 もずく 10 きゅうり 10 もやし 2.5 酢 1.5 味噌汁 0.2 小松菜 10 玉ねぎ 15 味噌 4.3 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 40 豚肉のしょうが焼き 30 秋野菜の田舎煮 30 人参 15 玉ねぎ 20 人参 20 ねぎ 20 もやし 25 みりん 1 生姜 0.1 ピーマン 5 オイスターソース 30 ソース ケチャップ 1 みりん 醤油 5 味噌 片栗粉 2 ごま油 0.5 しょうゆ 0.2 ひじき 15 玉ねぎ 10 味噌 4.3 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 40 鶏の照り焼き 40 鶏ひき肉 25 小松菜 8 人参 1 玉ねぎ 0.2 厚揚げの麻婆風 30 合挽ミンチ 30 厚揚げ 40 玉ねぎ 15 みりん 10 人参 10 塩 5 オイスターソース 1 ソース ケチャップ 1 みりん 醤油 1 味噌 片栗粉 2 ごま油 0.5 しょうゆ 0.2 ひじき 15 玉ねぎ 10 味噌 4.3 出汁(昆布・煮干し)	鶏そぼろ丼 五分付米 40 鶏ひき肉 25 小松菜 8 人参 1 玉ねぎ 0.2 片栗粉 30 しょうゆ 40 みりん 15 塩 10 煮びたし 5 キャベツ 1 玉ねぎ 2 しょうゆ 1 みりん 1 だし汁(昆布・煮干し) 5	ごはん 五分付米 40 鶏の照り焼き 40 いわしのフライ 45 いわし 50 塩 2 小麦粉 1 パン粉 3 油 3 刻みキャベツ 20 キャベツ 10 人参 5 ほうれん草 25 みりん 10 片栗粉 2 塩 0.2 じゃがいもの塩昆布和え 15 きゅうり 1 玉ねぎ 10 味噌 4.3 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 40 きのこ豆腐のハンバーグ 30 合挽肉 30 人参 5 玉ねぎ 20 パン粉 1 油 3 刻みキャベツ 5 キャベツ 10 人参 1 ほうれん草 25 みりん 10 片栗粉 2 塩 0.2 じゃがいもの塩昆布和え 15 きゅうり 1 玉ねぎ 10 味噌 4.3 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 40 さといものからあげ 50 片栗粉 1 塩 0.2 油 1 甘辛煮干 1 煮干 1 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)	芋煮会です	ごはん 五分付米 40 鮭のクリームシチュー 30 甘塩鮭 30 白菜 30 しめじ 5 人参 5 じゃがいも 30 玉ねぎ 6 小麦粉 2 牛乳 4 塩 0.2 みりん 1 片栗粉 1 醤油 1 えのき 1 しょうゆ 1 味噌 1 塩 1 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 40 さつま芋 50 塩 0.5 味噌 10 砂糖 10 醤油 10 味噌 1 砂糖 0.1
おやつ	肉まん 12 薄力粉 3 強力粉 0.2 ベーキングパウダー 0.2 ドライイースト 0.2 砂糖 1.5 塩 0.01 合挽肉 玉ねぎ 20 しょうゆ みりん 0.5 片栗粉 1 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	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	おにまん 小麦粉 30 砂糖 4 さつま芋 10 ベーキングパウダー 0.5 トマトジュース 15 油 27 豆乳 1	トマトホットケーキ 米粉 20 砂糖 4 ベーキングパウダー 0.5 トマトジュース 15 油 1 豆乳 10	しらすせんべい 餃子の皮 10 ちりめんじゃこ 3 豆乳マヨネーズ 2 青のり 0.1	チーズポテト じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 甘辛煮干 1 煮干 1 醤油 みりん 1	りんごスティック りんご 10 小麦粉 16 片栗粉 1.5 砂糖 3 油 1	おたのしみ 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	麩のラスク 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4	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歳はさつま芋も)	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	芋かりんとう さつま芋 50 塩 0.5 油 10 果物 30 牛乳 150
総カロリー タンパク質														
日	(土) 18	(月) 20	(火) 21	(水) 22	(金) 24	(土) 25	(月) 27	(火) 28	(水) 29	(木) 30				
昼	炊き込みピラフ 五分付米 40 シーチキン 10 玉ねぎ 10 人参 5 コーン 3 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 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 1 わかめ 1 えのき 1.5 醤油 10 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 45 さわら 2 みりん 2 ごま 2 みそ 1.5 砂糖 0.5 生姜 1 みりん 0.5 醤油 0.5 ブロッコリーの塩ゆで 10 ブロッコリー 10 ミニトマト 20 秋のマセドアンサラダ 人参 20 さつま芋 15 きゅうり 15 人参 10 りんご 10 豆乳マヨネーズ 2 すまし汁 10 人参 10 味噌 4.3 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 40 魚の照り焼き 50 さわら 2.5 みりん 2.5 醤油 2.5 ごぼう 15 ほうれん草 15 人参 10 コーン 1 しょうが 0.5 醤油 0.5 みりん 1.5 おなか和え 30 キャベツ 10 人参 30 ごま油 1 醤油 1 かつお節 1 味噌汁 10 小松菜 2 玉ねぎ 10 味噌 4.3 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 40 チャブチ 50 豚肉 30 じゃが芋 30 玉ねぎ 15 人参 10 ピーマン 20 しめじ 0.5 ケチャップ 2 ソース 1 かぼちゃの含め煮 40 かぼちゃ 1 みりん 1.5 醤油 0.3 味噌汁 10 大根 10 人参 10 味噌 4.3 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 40 鮭の塩焼き 30 さわら 50 塩 0.1 おひたし 15 小松菜 20 醤油 0.5 コーン 2 かぼちゃの含め煮 40 かぼちゃ 1 みりん 1.5 醤油 1 味噌汁 10 レタス 10 きゅうり 10 人参 2 味噌 4.3 出汁(昆布・煮干し)	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 ろしお 5 しいたけ 1 しょうゆ 1 みりん 1 しょうゆ 0.2 納豆 20 ニラ 10 人参 10 醤油 2.5 かつお 1.5 ごま油 0.2 味噌汁 10 かぼちゃ 1 玉ねぎ 1.5 味噌 4.3 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 40 豚肉のあつさり煮 30 鶏肉 30 はくさい 30 人参 10 玉ねぎ 5 ろしお 10 しいたけ 5 しょうゆ 1 みりん 1 しょうゆ 0.2 人参 1 生姜 1 ニラ納豆 20 納豆 20 ニラ 10 人参 10 醤油 1.5 かつお 0.5 ごま油 0.5 味噌汁 10 かぼちゃ 10 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 40 カラスガレイ 50 白味噌 4 みりん 2 おひたし 5 小松菜 20 醤油 0.5 コロコロ煮 1 さといも 1 人参 0.2 高野豆腐 2 みりん 1.5 醤油 1.5 すまし汁 10 玉ねぎ 10 人参 1.5 醤油 みりん 0.2 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 40 肉豆腐 30 塩 30 ポークストロガノフ 10 豚肉 5 しめじ 2 えのき 30 しいたけ 10 玉ねぎ 20 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 1.5 醤油 1 カリカリサラダ 10 キャベツ 3 人参 15 大根 10 ちりめんじゃこ 0.5 みりん 1 ごま油 1 スープ 10 青梗菜 10 もやし 1.5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 40 パセリ 0.1 塩 0.2 ポークストロガノフ 30 人参 10 玉ねぎ 5 えのき 10 しいたけ 10 みりん 20 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 1.5 醤油 1 人参 1 大根 1 うす揚げ 3 人参 15 大根 10 ちりめんじゃこ 2 みりん 1 ごま油 1 スープ 10 青梗菜 10 もやし 1.5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)				
おやつ	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	いがぐりぼうや さつま芋 40 砂糖 1 豆乳 2 そうめん 0.5 油 0.5	きなこあんぱん 強力粉 13 きなこ 1.2 砂糖 2 ドライイースト 0.1 オリーブ油 0.6 小豆 5 砂糖 3 きなこ 3	焼きおにぎり 五分付米 13 醤油 1 みりん 2 ごま油 0.5 片栗粉 1 ごま油 1 焼きのり 1 醤油 0.5	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 1 醤油 0.5	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	米粉の人参ケーキ 人参 10 米粉 30 ベーキングパウダー 0.5 砂糖 3 豆乳 3 油 3	やきいも さつま芋 50 塩 0.2	ナポリタン スパゲティ 50 ベーコン 5 ピーマン 5 しめじ 5 人参 5 ケチャップ 2 ソース 1	さといものからあげ さといも 50 片栗粉 1 塩 0.2 油 1 甘辛煮干 2 煮干 1 醤油 みりん 1	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150
総カロリー タンパク質														

11月1日はお弁当日です。
1歳以上はお弁当の用意をお願いします。

気温はだいぶ下がりましたが、食中毒にも気をつけてお弁当はしっかり冷ましてからフタをするようお願いいたします。

※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。
※1日はお弁当日です。
※16日はお誕生日会です。
※6日～10日はいい歯の日週間です。