

ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2023年12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	やきそば 中華麺(蒸し) 55 キャベツ 10 にんじん 5 玉ねぎ 10 もやし 10 チンゲン菜 8 油 1 ウスターソース 6 塩 0.1	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 みりん 1.5 塩 0.1	ごはん 五分付米 40 鶏肉の照り焼き 30 さば 20 みりん 2.5 醤油 2.5 にんじんの含め煮 15 にんじん 1.5 みりん 1.5 塩 0.1	ごはん 五分付米 40 さばの塩焼き 40 さば 50 塩 0.1 小松菜の磯辺あえ 20 小松菜 20 のり 0.1 醤油 0.5 ひじきもやし 20 もやし 10 ひじき 25 人参 10 醤油 10 砂糖 1.5 味噌汁 1	ハヤシライス 五分付米 40 牛肉 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 オイスターソース 1.5 にんにく 0.1 生姜 0.1	ごはん 五分付米 40 じゅうじゅう焼き 30 豚肉 30 キャベツ 20 人参 20 もやし 15 玉ねぎ 25 しめじ 10 みりん 1 オイスターソース 1.5 にんにく 0.1 生姜 0.1	ごはん 五分付米 40 鮭のちゃんちゃん焼き 40 鮭 30 玉ねぎ 10 キャベツ 30 人参 20 もやし 15 しめじ 10 みりん 2 ごま油 1 しょうゆ 1 ごま和え 1 ほうれん草 30 人参 10 しょうゆ 1 砂糖 1 ごま 0.5	大掃除	ごはん 五分付米 40 筑前煮 30 鶏もも肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 ごぼう 10 れんこん 10 たけのこ 10 青梗菜 5 こんにやく 10 砂糖 1 みりん 2 しょうゆ 1 かぶツナサラダ 40 かぶ 10 かぶ葉 10 ツナ 10 ひじき 1.5 しょうゆ 1.5 オリーブオイル 2 塩 0.2	ごはん 五分付米 40 西京焼き 30 カレー 50 白みそ 4 みりん 2 おひたし 10 小松菜 20 酢の物 5 大根 10 人参 30 酢 1 ごま油 1 醤油 1 みりん 1 豆腐 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干) 0.2	ごはん 五分付米 40 ポークビーンズ 30 豚もも肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃがいも 30 ピーマン 5 しめじ 10 大豆 10 ケチャップ 2 ソース 2 みりん 1 しょうゆ 1 トマトジュース 10 にんにく 0.5 生姜 0.5	お誕生日	ごはん 五分付米 40 魚の竜田揚げ 30 いわし 50 しょうゆ 2 みりん 2 片栗粉 1.5 油 1 ごま和え 25 プロッコリー 2 しょうゆ 0.5 ごま 0.2 もずく酢 15 しょうゆ 10 きゅうり 10 もやし 15 味噌汁 1 玉ねぎ 10 キャベツ 10 にんじん 10 味噌汁 5 だし汁(昆布・煮干) 5	ガバオ炒めごはん 五分付米 45 鶏ひき肉 30 ピーマン 5 ハブリカ 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 25 ほうれん草 10 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 1 スープ 20 玉ねぎ 5 キャベツ 10 にんじん 5 味噌汁 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干) 0.2				
	食	焼き鳥 鶏もも肉 40 しょうゆ 1 みりん 1 秋野菜サラダ 1 小松菜 20 にんじん 10 しめじ 8 えのき 8 しょうゆ 1.5 砂糖 1 酢 1 さつま芋おにぎり 40 五分付米 20 さつまいも 1.5 みりん 0.2	煮じろがし じゃがいも 30 人参 15 大根 10 ちりめんじゃこ 1 醤油 1 ごま油 10 味の素 10 大根 10 玉ねぎ 5 味噌汁 5 だし汁(昆布・煮干) 5	恐竜の卵 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 3.3 B.P 0.5	米粉スノーボール 米粉 6.5 片栗粉 5 砂糖 3.3 油 4 粉糖 4	やきいも さつまいも 50 塩 0.2	じゃがまるくん じゃが芋 50 塩 0.2 片栗粉 2 バター 3 焼きのり 1 醤油 0.5	きつねうどん ゆでうどん 40 うすあげ 0.1 ねぎ 5 みりん 2 しょうゆ 1.5 塩 0.2	トマトブリッツ 小麦粉 15 ケチャップ 2.5 オリーブ油 2.5	野菜チップス じゃがいも 15 さつまいも 20 塩 2 油 2	かぼちゃ黒糖蒸しパン 黒砂糖 5 小麦粉 20 ベーキングパウダー 0.5 油 0.6 かぼちゃ 6	お誕生日	芋かりんとう さつまいも 50 塩 0.5 油 10	おたのしみ				
おやつ	ベビーカステラ 小麦粉 17 砂糖 3 ベーキングパウダー 1 塩 0.1 バター 1.3 牛乳 15 はちみつ 2.5	おたのしみ	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	果物 30 牛乳 150	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																		
日	(月) 18	(火) 19	(水) 20	(木) 21	(金) 22	(土) 23	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28								
昼	ごはん 五分付米 40 肉じゃが 30 豚もも肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃがいも 10 しらたき 20 青梗菜 5 みりん 1 しょうゆ 1.5 さとう 1 ニラ納豆 1 納豆 30 ニラ 1 人参 1 しょうゆ 5 かつおぶし 0.5 ごま油 1 味噌汁 1 わかめ 10 もやし 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干) 5	五目炊き込みご飯 五分付米 40 ごぼう 5 にんじん 5 しめじ 3 うすあげ 3 こんにやく 2 みりん 1.5 しょうゆ 1.5 塩 0.1	ごはん 五分付米 40 豆乳鍋 20 豚もも肉 20 白菜 30 じゃがいも 30 玉ねぎ 10 人参 5 もやし 5 ニラ 4 しょうゆ 1 みりん 1 豆腐 10 味噌汁 5 だし汁(昆布・煮干) 5	ごはん 五分付米 40 豚肉のしょうが焼き 20 玉ねぎ 25 人参 30 ねぎ 20 もやし 25 しょうゆ 2 みりん 2 生姜 0.1	クリスマス会	ごはん 五分付米 40 豚肉 20 玉ねぎ 25 人参 30 ねぎ 20 もやし 25 しょうゆ 2 みりん 2 生姜 0.1	ミートスパゲッティ 合挽ミンチ 20 スパゲッティ 40 たまねぎ 20 人参 10 トマトジュース 19 ケチャップ 1 ソース 1 スープ 1 じゃがいも 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 0.2 出汁(昆布・煮干) 0.2	ごはん 五分付米 40 鶏肉のみそチーズ焼き 40 とりもも肉 45 味噌 3 みりん 1 チーズ 5 焼きかぼちゃ 1 かぼちゃ 20 塩 0.1 油 0.1 春雨サラダ 25 春雨 1.5 キャベツ 10 みりん 0.2 人参 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2	ごはん 五分付米 40 さばの味噌煮 50 味噌 2 みりん 3 醤油 2 砂糖 1.5 生姜 1 ごまあえ 25 白菜 0.5 しょうゆ 0.5 砂糖 0.2 かつお節 0.5	お弁当日	ごはん 五分付米 40 おでん 30 鶏手羽元 30 大根 30 厚揚げ 30 人参 20 こんにやく 20 しょうゆ 3 みりん 2 おなか和え 25 キャベツ 0.5 にんじん 10 しょうゆ 1.5 かつお節 0.5	味噌汁 45 しょうゆ 1 みりん 1 青梗菜 5 だし汁(昆布・煮干) 5						
	食	すいとん もち粉 10 塩 0.2 大根 10 白菜 15 人参 5 うす揚げ 5 味噌 5 (0.1歳は代替え)	麩のラスク 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4	マントウ 小麦粉 7 砂糖 6 ドライイースト 4 油 0.6 牛乳 12	磯ポテト じゃがいも 20 青のり 0.2 塩 0.1	クリスマスメニュー	おたのしみ	ブラウニー 米粉 7 豆腐 18 牛乳 0.8 ベーキングパウダー 0.8 ココア 3 砂糖 8	スイートポテト さつまいも 7 バター 15 牛乳 10 砂糖 2 黒ごま 0.5	みたらし団子 豆腐 50 だんご粉 2 もち粉 15 砂糖 3 たれ 5 砂糖 5 しょうゆ 2.5 片栗粉 0.5 (0.1歳はさつまいも)	生姜煮込みうどん ゆでうどん 20 白菜 15 人参 15 大根 5 うすあげ 10 しょうゆ 1.5 みりん 1 生姜 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	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																		

12月9日と12月28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。
年の瀬まであと少しとなりました。
寒暖差も激しくなってきましたので、
くれぐれも体調管理にはお気を付けてください。

※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日は生活展です。
※14日はお誕生日会です。
※22日はクリスマス会です。
※9日、28日はお弁当日です。