ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2024年1月度

日	(木) 4	(金) 5	(土) 6	(火) 9	(水) 10	(木) 11	(金) 12	(土) 13	(月) 15	(火) 16	(水) 17	(木) 18	(金) 19	(土) 20
昼食	お弁当日です	**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 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 20 みりん 1 醤油 1 **白菜サラダ** 白菜 25 人参 20 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 オリーブオイル 1 **スープ** 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 **じゃがいもの土佐煮** じゃがいも 40 醤油 1 みりん 1 かつお節 0.5 **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 **ぶりの照り焼き** ぶり 50 醤油 2.5 みりん 2.5 砂糖 0.5 生姜 1 **紅白なます** 大根 15 金時人参 5 酢 1.2 砂糖 0.6 ごま 0.5 **栗きんとん** 甘栗 1 さつまいも 50 砂糖 3 塩 0.1 **お雑煮** 大根 10 人参 10 みつば 1 もち(2～5歳) 麩(0.1歳) 白みそ 4 醤油 0.8 みりん 0.8 塩 0.1 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 10 たけのこ 10 チンゲン菜 5 醤油 1 みりん 1 オイスターソース 0.5 片栗粉 1 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 醤油 1 みりん 1 **みそ汁** もやし 10 玉ねぎ 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **ハンバーグ** 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 片栗粉 2 塩 0.1 醤油　みりん 0.8 ケチャップ　ソース **人参の含め煮** 人参 20 醤油　みりん 0.5 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **ポテトサラダ** じゃがいも 30 人参　きゅうり 8 コーン 2 醤油 0.8 塩 0.2 酢 0.3 **スープ** チンゲン菜　人参 10 醤油　みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鮭と白菜の生姜鍋** 鮭 30 白菜 30 じゃがいも 20 玉ねぎ 10 人参 10 大根 10 醤油 1 みりん 1 生姜 1 **ネバネバ和え** 納豆 10 キャベツ 20 人参 10 小松菜 15 きゅうり 10 豆乳マヨネーズ (卵不使用です)	**味噌ラーメン** 中華めん 80 豚ミンチ 20 もやし 10 玉ねぎ 10 人参 5 コーン 3 味噌 2 醤油 1 みりん 1 だし汁(昆布・煮干) **おにぎり** 五分付米 30 **おひたし** 小松菜 25 人参 10 醤油 1	**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 **さつまいもの田舎煮** さつまいも 25 人参 10 醤油 1 みりん 1 **すまし汁** しめじ 10 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**大根めし** 五分付米 40 大根 20 ちりめんじゃこ 1 大根葉 20 みりん 1 醤油 1 塩 0.2 **西京焼き** からすかれい 50 白みそ 4 みりん 3 **人参の含め煮** 人参 20 醤油 0.5 みりん 0.5 **キャベツのナムル** キャベツ 35 わかめ 1 人参 15 醤油　ごま油 1 **みそ汁** 玉ねぎ 15 うすあげ 3 わかめ 1 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **豆腐の小判揚げ** 豆腐 50 鶏ミンチ 25 ひじき 1 人参 5 青ねぎ 1 塩 0.2 片栗粉 2 醤油 1.5 砂糖 1 油 1 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **すまし汁** 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)	**ごはん** 五分付米 40 **おでん** 鶏手羽元 30 大根 30 厚揚げ 30 人参 20 こんにゃく 20 醤油 3 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 **みそ汁** 白菜 10 えのき 10 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 **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 **すまし汁** もやし 15 わかめ 1 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 **サラダ** レタス 20 きゅうり 10 人参 10 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **スープ** えのき 20 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	**スノーボール** 小麦粉 20 片栗粉 5 砂糖 6 油 6 粉糖 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	**七草がゆ** 七草 5 白米 15 塩 0.3 果物 30 牛乳 150	**芋かりんとう** さつまいも 40 塩 0.1 油 果物 30 牛乳 150	**伊達巻風** じゃがいも 20 かぼちゃ 20 米粉 15 片栗粉 3 砂糖 4 豆乳 50 果物 30 牛乳 150	**野菜チップス** れんこん 10 ごぼう 10 さつまいも 10 油 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 果物 30 牛乳 150	**じゃがまるくん** じゃがいも 40 塩 0.1 片栗粉 2 ごま油 2 焼きのり 0.2 醤油 0.5 果物 牛乳 150	**和風スパゲティ** スパゲティ 20 しめじ 10 玉ねぎ 10 ベーコン 5 醤油 1.5 塩 0.1 果物 30 牛乳 150	**さつまいものごま団子** さつまいも 40 砂糖 5 片栗粉 1 ごま 2 油 果物 30 牛乳 150	**菜飯おにぎり** 五分付米 40 大根の葉 5 ちりめんじゃこ 1.5 ごま 0.5 ごま油 1 塩 0.1 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(月) 22	(火) 23	(水) 24	(木) 25	(金) 26	(土) 27	(月) 29	(火) 30	(水) 31
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **ささみのフリッター** ささみ 35 小麦粉 6 牛乳 20 B.P. 0.3 塩 0.2 油 3 **刻みキャベツ** キャベツ 20 人参 3 **水菜のサラダ** 水菜 8 人参 10 大根 15 うすあげ 3 醤油 1 酢 0.5 ごま油 1 **スープ** 玉ねぎ 20 コーン 3 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 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.2 **こふきいも** じゃがいも 20 青のり 塩 0.1 **白和え** 春菊 3 人参 5 豆腐 25 こんにゃく 4 ひじき 0.5 白みそ 3 醤油・砂糖 1 **みそ汁** 白菜 10 玉ねぎ 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	**おにぎり** 五分付米 30 ゆかり **炒めビーフン** ビーフン 10 豚肉 25 キャベツ 20 玉ねぎ 10 人参 10 たけのこ 3 ピーマン 5 醤油 1.5 みりん 0.8 塩 0.1 油 **みそ汁** 厚揚げ 15 チンゲン菜 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 2.5 砂糖 1.5 醤油 0.5 みりん 0.5 **人参の含め煮** 人参 20 醤油 0.5 みりん 0.5 **かぶツナサラダ** かぶ 40 かぶ葉 10 ツナ 10 ひじき 1 醤油 1 オリーブ油 2 塩 0.2 **すまし汁** キャベツ 10 もやし 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 **いわしのかば焼き** いわし 50 醤油 1.5 みりん 1.5 砂糖 1.5 片栗粉 **ミニトマトカリカリサラダ** キャベツ 25 人参 15 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 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)	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 しょうゆ 1.5 みりん 1 さとう 1 **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 **みそ汁** 大根 15 わかめ 1 味噌 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 小松菜 5 大根 15 たけのこ 10 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 1 醤油 1 ごま油 1 **みそ汁** 玉ねぎ 10 さつまいも 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **さばの味噌煮** さば 50 味噌 2 みりん 3 醤油 3 砂糖 1.5 生姜 1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **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 **すまし汁** じゃがいも 15 えりんぎ 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 **麻婆大根** 合ミンチ 30 大根 40 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 2 砂糖 0.5 にんにく 生姜 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** にら 5 玉ねぎ 8 人参 8 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**磯ポテト** じゃがいも 50 塩 0.2 あおのり **甘辛煮干** 煮干 醤油 みりん 砂糖 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	**あんこクレープ** 米粉 10 片栗粉 10 砂糖 2 油 1 小豆 10 砂糖 7 塩 0.1 果物 30 牛乳 150	**さつまいもドーナツ** さつまいも 15 小麦粉 20 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.8 油 1 豆乳 10 果物 30 牛乳 150	**炊きよせおこわ** 五分付米 20 もち米 10 鶏肉 5 さといも 3 人参 3 ごぼう 2 醤油 1 みりん 1 塩 0.2 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	**きな粉団子** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 きな粉 砂糖 塩 (0.1歳はさつまいも) 果物 30 牛乳 150	**おからナゲット** おから 15 鶏ミンチ 15 片栗粉 1 塩 0.2 ケチャップ 2 ソース 1 油 果物 30 牛乳 150	**トマトホットケーキ** 米粉 20 砂糖 4 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 トマトジュース 15 豆乳 5 油 1 果物 30 牛乳 150
総カロリー									
タンパク質									

あけまして　おめでとうございます。

今年も安心・安全でおいしい給食

作りをしたいなと思っています。

今年もどうぞよろしくお願いします。

4日、登園される方は

お弁当の用意をお願いします。

※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。
※4日はお弁当日です。
※11日はお誕生日会です。