ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2024年5月

日	(水)　1	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	鶏の照り焼き	
	鶏肉	45
	醤油	2
	みりん	2
	砂糖	1
	アスパラの塩ゆで	
	アスパラ	10
	塩	0.1
	ミニトマト	20
	ひじきもやし	
	もやし	20
	ひじき	10
	人参	10
	醤油	1
	砂糖	0.5
	だし汁（昆布・煮	0.5
	みそ汁	
	かぼちゃ	10
	玉ねぎ	10
	味噌	4.3
	だし汁（昆布・煮干）	
おやつ	**そのまま**	
	スイートポテト	
	さつまいも	50
	砂糖	2
	バター	2
	果物	30
	牛乳	150

日	(木)　2	
昼食	**かつお節おにぎり**	
	五分付米	40
	かつお節	0.5
	しょうゆ	1
	焼きのり	0.5
	こいのぼりハンバーグ	
	合挽ミンチ	40
	玉ねぎ	20
	人参	8
	しょうゆ	0.8
	みりん	1
	片栗粉	3
	きゅうり	8
	マッシュポテト	
	じゃがいも	30
	豆乳	2
	塩	0.2
	ミニトマト	10
	塩ゆで	
	人参	10
	ブロッコリー	5
	すまし汁	
	人参　大根	10
	しょうゆ　みりん	1.5
	塩	0.2
	フルーツポンチ	
	みかんジュース	10
	ぶどうジュース	8
	砂糖　寒天	0.6
	みかん缶　桃缶	5
	りんごジュース	10
おやつ	**かしわ餅**	
	だんご粉	15
	豆腐	15
	小豆	10
	砂糖	7
	(1歳児クラスは	3
	柏餅風どら焼き)	
	米粉	15
	抹茶	0..01
	砂糖	2
	果物	30
	牛乳	150

日	(火)　7	
昼食	**豆ごはん**	
	五分付米	40
	うすいエンドウ	5
	塩	0.2
	みりん	1
	西京焼き	
	カラスガレイ	50
	白味噌	4
	みりん	2
	おひたし	
	小松菜	20
	醤油	0.5
	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
	すまし汁	
	玉ねぎ	10
	人参	10
	醤油	1.5
	みりん	1.5
	塩	0.2
	出汁（昆布・煮干）	
おやつ	**玉ねぎとごまの**	
	クラッカー	
	薄力粉	8
	強力粉	8
	砂糖	0.3
	塩	0.3
	玉ねぎ	4
	ごま	1.5
	オリーブ油	4
	果物	30
	牛乳	150

日	(水)　8	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	豚肉のしょうが焼き	
	豚肉	30
	玉ねぎ	25
	人参	20
	ねぎ	3
	もやし	25
	醤油	2
	みりん	2
	生姜	0.1
	ひじき豆	
	ひじき	1
	大豆	10
	人参	10
	みりん	1
	醤油	1.5
	砂糖	1
	味噌	5
	だし汁（昆布・煮干）	
	みそ汁	
	小松菜	10
	玉ねぎ	10
	味噌	4.3
	だし汁（昆布・煮干）	
おやつ	**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

日	(木)　9	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	チャプチェ	
	豚肉	30
	春雨	15
	ごぼう	10
	人参	15
	ほうれん草	10
	にんにく	1
	しょうが	1
	醤油	1.5
	みりん	1.5
	塩	0.3
	ごま油	1
	ちょれぎサラダ	
	レタス	20
	きゅうり	10
	人参	10
	わかめ	1
	焼きのり　ごま	0.5
	醤油　酢	1
	ごま油	1
	スープ	
	玉ねぎ	10
	青梗菜	8
	みりん	1.5
	醤油	1.5
	塩	0.2
	出汁（昆布・煮干）	
おやつ	**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	0.1
	醤油	0.5
	果物	30
	牛乳	150

日	(金)　10	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	いわしのごま揚げ	
	いわし	50
	片栗粉	3
	ごま	3
	黒ごま	3
	油	5
	刻みキャベツ	
	キャベツ	10
	人参	5
	もずく酢	
	もずく	15
	きゅうり	10
	もやし	15
	酢	
	すまし汁	
	大根	5
	玉ねぎ	10
	人参	5
	醤油	1.5
	みりん	1.5
	塩	0.2
	だし汁（昆布・煮干）	
おやつ	**ブタのドーナツやさん**	
	のドーナツ	
	小麦粉	18
	さつまいも	10
	砂糖	5
	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.3
	油	2
	ココアﾊﾟｳﾀﾞｰ	
	粉糖	
	かぼちゃﾊﾟｳﾀﾞｰ	
	果物	30
	牛乳	150

日	(土)　11	
昼食	**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
	サラダ	
	レタス	20
	きゅうり	10
	人参	10
	酢	2.5
	オリーブオイル	1.5
	塩	0.2
	スープ	
	玉ねぎ	10
	わかめ	1
	みりん	1.5
	醤油	1.5
	塩	0.2
おやつ	**おたのしみ**	
	果物	30
	牛乳	150

日	(月)　13	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	麻婆大根	
	合挽ミンチ	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	1
	砂糖	0.5
	にんにく　生姜	0.2
	キャベツのナムル	
	キャベツ	30
	わかめ	1
	人参	5
	ごま油	1
	ごま	0.5
	醤油	1
	スープ	
	玉ねぎ	10
	じめじ	10
	醤油　みりん	1.5
	塩	0.2
	出汁（昆布・煮干し）	
おやつ	**チュモッパ**	
	五分付米	35
	切干大根	2
	しょうゆ	1
	ツナ	3
	豆乳マヨネーズ	2
	焼きのり	0.5
	ごま	0.5
	ごま油	0.5
	果物	30
	牛乳	150

日	(火)　14	
昼食	**赤飯**	
	五分付米	25
	もち米	10
	小豆	3
	塩	0.2
	鮭のｵｰﾛﾗｿｰｽあえ	
	鮭	50
	片栗粉	3
	塩	0.2
	ケチャップ	5
	豆乳マヨネーズ	5
	パリパリ飛行機	
	シュウマイの皮	10
	油	2
	ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの塩ゆで	
	ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ	5
	塩	0.1
	和風ポテトサラダ	
	じゃがいも	30
	人参	10
	きゅうり	5
	コーン	2
	青のり	0.1
	しょうゆ	1.3
	ごま油	0.3
	みそ汁	
	わかめ	1
	大根	10
	味噌	5
	だし汁（昆布・煮干）	
おやつ	**クレープ**	
	米粉	10
	片栗粉	10
	砂糖	2
	豆乳	15
	油	1
	豆乳クリーム	
	みかん缶　桃缶	
	ウインナー　ソース	
	コーン　レタス	
	果物	30
	牛乳	150

日	(水)　15	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	豚肉とアスパラの	
	塩炒め	
	豚肉	30
	アスパラ	15
	人参	15
	玉ねぎ	15
	塩	0.5
	醤油　みりん	0.3
	かぼちゃの含め煮	
	かぼちゃ	45
	醤油	1
	みりん	1
	すまし汁	
	豆腐	18
	わかめ	1
	醤油　みりん	1.5
	塩	0.2
	出汁（昆布・煮干し）	
おやつ	**芋かりんとう**	
	さつまいも	50
	塩	0.5
	油	10
	果物	30
	牛乳	150

日	(木)　16	
昼食	**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	1
	みりん	1
	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	2
	砂糖	1
	にんにく	0.1
	生姜	0.1
	ニラ納豆	
	納豆	20
	ニラ	10
	人参	5
	醤油	1.5
	かつを	0.5
	ごま油	0.5
	みそ汁	
	玉ねぎ	10
	じゃがいも	10
	味噌	5
	だし汁（昆布・煮干）	
おやつ	**みたらし団子**	
	豆腐	30
	だんご粉	15
	もち粉	15
	しょうゆ	
	砂糖	
	片栗粉	
	（0.1歳はさつまいも）	
	果物	30
	牛乳	150

日	(金)　17	
昼食	**ふきごはん**	
	五分付米	40
	ふき	10
	うす揚げ	3
	みりん	1
	醤油	1.5
	塩	0.2
	さわらの照り焼き	
	鰆	50
	醤油	2
	みりん	2
	しょうが	
	たたききゅうりの	
	梅かつお	
	きゅうり	15
	梅干し	0.5
	鰹節	0.2
	しょうゆ	0.2
	煮びたし	
	キャベツ	20
	小松菜	10
	人参	5
	醤油	1.5
	みりん	1
	みそ汁	
	人参	10
	玉ねぎ	10
	みそ	5
	だし汁（昆布・煮干）	
おやつ	**ブラウニー**	
	米粉	7
	豆腐	18
	片栗粉	0.8
	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.8
	ココア	3
	砂糖	8
	果物	30
	牛乳	150

日	(土)　18	
昼食	**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
	煮ころがし	
	じゃがいも	30
	人参	15
	しょうゆ	1
	みりん	1
	味噌汁	
	大根	10
	もやし	10
	みそ	5
	だし汁（昆布・煮干）	
おやつ	**おたのしみ**	
	果物	30
	牛乳	150

日	(月)　20	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	チンジャオロース	
	豚肉	30
	ピーマン	15
	赤パプリカ	8
	黄パプリカ	8
	ゆでたけのこ	10
	玉ねぎ	20
	オイスターソース	2
	みりん	1
	醤油	1
	塩	0.2
	ナムル	
	ほうれん草	25
	人参	10
	もやし	15
	醤油	1
	ごま油	0.5
	スープ	
	玉ねぎ	10
	わかめ	1
	みりん	1.5
	醤油	1.5
	塩	0.2
おやつ	**黒糖寒天**	
	寒天	0.6
	黒糖	5
	きな粉	7
	果物	30
	牛乳	150

日	(火)　21	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	さばの塩焼き	
	さば	50
	塩	0.1
	おひたし	
	小松菜	20
	醤油	0.5
	ピーマンのきんぴら	
	ピーマン	10
	人参	20
	ちりめんじゃこ	1
	醤油	1
	みりん	1
	ごま油	0.5
	みそ汁	
	人参	10
	玉ねぎ	10
	味噌	4.3
	出汁（昆布・煮干し）	
おやつ	**もちもちチーズパン**	
	白玉粉	17
	塩	0.1
	牛乳	19
	粉チーズ	4
	油	0.9
		0.9
	果物	30
	牛乳	150

日	(水)　22	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	治部煮	
	鶏もも肉	30
	人参	20
	きぬさや	5
	大根	18
	たけのこ	10
	醤油	1.5
	みりん	1
	砂糖	1
	片栗粉	0.5
	もやしの酢の物	
	もやし	25
	人参	15
	うす揚げ	5
	醤油	1
	酢	0.7
	砂糖	0.5
	かつお節	0.5
	ごま油	0.6
	みそ汁	
	わかめ	1
	人参	10
	味噌	4.3
	だし汁（昆布・煮干）	
おやつ	**みそポテト**	
	じゃがいも	50
	片栗粉	3
	油	
	味噌	1
	砂糖	1.5
	みりん	0.5
	醤油	0.3
	果物	30
	牛乳	150

日	(木)　23	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	鶏肉のごまみそ焼き	
	鶏もも肉	45
	ごま	1
	みそ	2.5
	みりん	1
	焼きかぼちゃ	
	かぼちゃ	20
	酢の物	
	きゅうり	30
	わかめ	2.5
	ごま油	1
	酢	1
	醤油	1
	すまし汁	
	玉ねぎ	10
	小松菜	8
	醤油	1.5
	みりん	1.5
	塩	0.2
	だし汁（昆布・煮干）	
おやつ	**焼きビーフン**	
	ビーフン	20
	人参	5
	ピーマン	3
	玉ねぎ	5
	ツナ	5
	かつお節	0.5
	醤油	1
	ごま油	1
	果物	30
	牛乳	150

日	(金)　24	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	いわしの梅煮	
	いわし	50
	梅干し	5
	みりん	3
	醤油	3
	ごぼう	10
	切干のあえもの	
	切干大根	10
	人参	10
	きゅうり	10
	ツナ	5
	酢	1
	しょうゆ	1
	ごま油	1
	みそ汁	
	人参	10
	さつまいも	10
	味噌	4.3
	だし汁（昆布・煮干）	
おやつ	**麩のラスク**	
	焼き麩	7
	バター	5
	砂糖	4
	甘辛にぼし	
	にぼし	
	醤油　みりん	
	砂糖	
	果物	30
	牛乳	150

日	(土)　25	
昼食	**ドリア**	
	五分付米	40
	鶏もも肉	30
	玉ねぎ	10
	人参	5
	コーン	3
	ピーマン	5
	えりんぎ	5
	ケチャップ	3
	みりん	1
	醤油	1.5
	塩	0.2
	小麦粉	3
	牛乳	50
	バター	3
	塩	0.1
	チーズ	3
	ナムル	
	ほうれん草	25
	人参	10
	もやし	15
	醤油	1
	ごま油	0.5
	スープ	
	玉ねぎ	10
	わかめ	1
	みりん	1.5
	醤油	1.5
	塩	0.2
おやつ	**おたのしみ**	
	果物	30
	牛乳	150

日	(月)　27	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	チキンカツ	
	鶏肉	45
	パン粉	3
	塩	0.2
	薄力粉	2
	人参の含め煮	
	人参	10
	醤油	0.5
	みりん	0.5
	アスパラの塩ゆで	
	アスパラ	3
	塩	
	カロチンサラダ	
	かぼちゃ	20
	人参	5
	玉ねぎ	10
	ほうれん草	10
	オリーブ油	1
	酢	1
	塩	0.2
	スープ	
	わかめ	1
	もやし	10
	醤油	1.5
	みりん	1.5
	塩	0.2
	出汁（昆布・煮干し）	
おやつ	**青のりクラッカー**	
	小麦粉	20
	青のり	0.2
	砂糖	1.5
	油	2.7
	塩	0.15
	果物	30
	牛乳	150

日	(火)　28	
昼食	お弁当日です	
おやつ	**うどん餃子**	
	ゆでうどん	25
	豚ひき肉	15
	ニラ	1
	醤油	1
	みりん	1
	ごま油	1
	果物	30
	牛乳	150

日	(水)　29	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	豆腐のレバー団子	
	豆腐	50
	とりレバー	20
	人参	5
	レンコン	10
	青ネギ	3
	塩	0.2
	醤油	1
	片栗粉	2
	油	3
	おひたし	
	小松菜	15
	人参	5
	しょうゆ	0.5
	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
	すまし汁	
	玉ねぎ	10
	もやし	10
	醤油	1.5
	みりん	1.5
	塩	0.2
	出汁（昆布・煮干し）	
おやつ	**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

日	(木)　30	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	肉じゃが	
	豚肉	30
	玉ねぎ	30
	人参	10
	じゃが芋	30
	しらたき	20
	いんげん	5
	みりん	1
	醤油	1.5
	砂糖	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
	みそ汁	
	小松菜	10
	玉ねぎ	10
	味噌	4.3
	出汁（昆布・煮干し）	
おやつ	**りんごゼリー**	
	寒天	0.6
	りんごジュース	4
	砂糖	3.6
	果物	30
	牛乳	150

日	(金)　31	
昼食	**ごはん**	
	五分付米	40
	鮭の香りみそ焼き	
	鮭	50
	味噌	2
	砂糖	0.5
	みりん	1.5
	ごま油	0.4
	ごま	1
	大葉	1
	おひたし	
	小松菜	20
	醤油	0.5
	炒り豆腐	
	豆腐	30
	高野豆腐	1
	にんじん	10
	干ししいたけ	1
	いんげん	3
	鰹節	0.5
	しょうゆ	1
	みりん	1
	ごま油	1
	すまし汁	
	大根	10
	玉ねぎ	10
	醤油	1.5
	みりん	1.5
	塩	0.2
	だし汁（昆布・煮干）	
おやつ	**おにまん**	
	小麦粉	30
	砂糖	4
	さつまいも	10
	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.5
	果物	30
	牛乳	150

子供の日の由来は「子供の人格を重んじ、子供の幸福をはかるとともに母に感謝する」という日です。
こどもの健やかな健康を願い、普段頑張っているお母さんにも「ありがとう」を伝えてくださいね。

真夏の暑さを感じる日もあります。水分補給をこまめにしていきましょう。

※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。
※2日はこどもの日のつどいです。
※14日はお誕生日会です。
※28日はお弁当日です。