ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2024年9月度

園長印	主任印	保護者

日	(月) 2	(火) 3	(水) 4	(木) 5	(金) 6	(土) 7	(月) 9	(火) 10	(水) 11	(木) 12	(金) 13	(土) 14	(火) 17	(水) 18
昼食	ごはん 五分付米 40 麻婆茄子 合挽きミンチ 30 茄子 30 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 醤油　みりん 1 味噌 1 片栗粉 1 ちょれぎサラダ レタス 15 きゅうり 10 人参 10 わかめ 1 のり 0.1 ごま 0.5 醤油 1 酢 1 ごま油 1 スープ えのき 10 キャベツ 10 醤油　みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	きのこのおこわ 五分付米 30 もち米 10 しめじ 3 しいたけ 3 えりんぎ 3 人参 5 うすあげ 3 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.2 西京焼き からすかれい 50 白みそ 4 みりん 3 おひたし 小松菜 15 醤油 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　醤油　ごま油 1 みそ汁 玉ねぎ 15 わかめ 1 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 豚肉の生姜焼き 豚肉 40 玉ねぎ 25 もやし 10 人参 10 ねぎ 2 生姜 1 醤油 2 みりん 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 みそ汁 かぼちゃ 15 しめじ 8 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 チキン南蛮 鶏もも肉 45 片栗粉 3 油 醤油 1.5 砂糖 1.5 酢 1.5 豆乳マヨネーズ (卵不使用) 玉ねぎ 5 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 15 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 さつまいも 10 玉ねぎ 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 鮭の香りみそ焼き 鮭 50 みそ 2 砂糖 0.5 みりん 1.5 ごま油 0.4 ごま 1 大葉 1 ミニトマト 刻みキャベツ キャベツ 10 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 酢 1 塩 0.2 すまし汁 人参 10 大根 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ガパオ炒めごはん 五分付米 40 鶏ミンチ 30 ピーマン 5 赤パプリカ 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 1 みりん 1 ごま油 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 スープ わかめ 1 えのき 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 鶏の照り焼き 鶏もも肉 45 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 さつまいもの オレンジ煮 さつまいも 20 マーマレード 0.5 醤油 0.5 おくらの酢みそ和え おくら 15 わかめ 1 もやし 5 みそ 0.8 酢 1 砂糖 1 みそ汁 豆腐 10 玉ねぎ 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 白菜サラダ 白菜 20 人参 10 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 オリーブ油 1 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)	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 ごま和え キャベツ 25 人参 10 ごま 0.5 醤油 1 みそ汁 大根 10 玉ねぎ 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	誕生会	ごはん 五分付米 40 さばのみそ煮 さば 50 みそ 2 しょうゆ 2 みりん 2 砂糖 1.5 しょうが 1 こふきいも じゃがいも 20 あおのり 0.1 塩 0.1 もずく酢 もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 すまし汁 白菜 10 人参 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ちゃんぽん 中華麺 40 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 5 ねぎ 2 豚肉 20 醤油 3 みりん 2 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干) 酢の物 きゅうり 30 わかめ 1 酢 1 ごま油 1 おにぎり 五分付米 30 菜飯ふりかけ	ごはん 五分付米 40 鮭の塩焼き 鮭 50 塩 0.2 お月様ポテト じゃがいも 20 塩 0.1 大豆 5 トマトジュース 0.5 カレールウ 1 人参の塩ゆで 人参 10 カリカリサラダ キャベツ 25 人参 10 大根 10 ちりめんじゃこ 1.5 醤油 1 ごま油 1 みそ汁 人参 10 玉ねぎ 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	キーマカレー (0～2はハヤシ風) 五分付米 45 合挽ミンチ 30 玉ねぎ 30 人参 20 ピーマン 5 大豆 5 トマトジュース 10 カレールウ (3～5のみ) ケチャップ 1 ソース 1 醤油 0.5 みりん 0.5 災害用プチマフィン ※卵・乳・小麦 使用しています。 スープ キャベツ 10 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 20 4 0.5 15 5 1 果物 30 牛乳 150	みそポテト じゃがいも 50 片栗粉 3 油 みそ 1 砂糖 1.5 みりん 0.5 醤油 0.3 果物 30 牛乳 150	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	黒糖寒天 寒天 0.6 黒糖 5 きな粉 7 果物 30 牛乳 150	りんごのスコーン 小麦粉 25 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.8 塩 0.1 砂糖 5 バター 10 りんご 10 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	セサミクッキー バター 10 小麦粉 15 砂糖 5 さつまいも 10 黒ごま 1 果物 30 牛乳 150	磯ポテト じゃがいも 50 塩 0.2 あおのり 0.1 果物 30 牛乳 150	ツナマヨおにぎり 五分付米 20 醤油 0.8 ツナ 3 豆乳マヨネーズ (卵不使用) のり 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 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	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	お月見団子 だんご粉 15 もち粉 15 豆腐 30 小豆　きな粉 (0.1歳は さつまいも団子) 果物 30 牛乳 150	焼きおにぎり 五分付米 30 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 甘辛煮干 煮干 醤油　みりん　砂糖 果物 30 牛乳 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(木) 19	(金) 20	(土) 21	(火) 24	(水) 25	(木) 26	(金) 27	(土) 28	(月) 30
昼食	ごはん 五分付米 40 ささみフライ 鶏ささみ 40 塩 0.1 小麦粉 5 パン粉 8 油 4 刻みキャベツ キャベツ 15 ブロッコリーと きのこのごま酢和え ブロッコリー 20 しめじ 5 ごま 0.3 酢　醤油 1 砂糖 0.7 ごま油 0.5 スープ チンゲン菜 10 コーン 2 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 かれいのあかね焼き からすかれい 40 ケチャップ 4 醤油 0.5 みりん 0.5 おひたし 小松菜 15 醤油 0.5 ごぼうとしらたきの きんぴら ごぼう 15 しらたき 10 人参 5 みりん 1 砂糖 1 醤油 1 かつおぶし 0.5 すまし汁 玉ねぎ 10 大根 10 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 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 もやし 10 えのき 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 さばのかりん揚げ さば 50 片栗粉 2 醤油 1 みりん 1 砂糖 0.5 ミニトマト 刻みキャベツ キャベツ 10 きのこサラダ えのき 10 しめじ 5 きゅうり 10 醤油 1 酢 1.2 オリーブ油 1 砂糖 0.2 すまし汁 わかめ 1 じゃがいも 15 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 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 たたききゅうり きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 すまし汁 キャベツ 10 えのき 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 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 45 ごま 2 味噌 3 砂糖 1.5 醤油 0.5 みりん 0.5 人参の含め煮 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 おかか和え 小松菜 20 人参 10 かつおぶし 0.5 醤油 1 みそ汁 なす 10 玉ねぎ 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 赤魚の照り焼き 赤魚 50 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 しょうが 1 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 15 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 みそ汁 かぼちゃ 15 白ねぎ 3 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	ビビンバ丼 五分付米 45 豚肉 30 にら 5 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 トマトジュース 15 のり 0.2 ごま 1 煮びたし キャベツ 20 小松菜 10 人参 5 うすあげ 2 醤油 1.5 みりん 1 スープ 玉ねぎ 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 ビーフストロガノフ 牛肉 25 しめじ 10 えのき 10 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 15 みりん 1 醤油 1 春雨サラダ 春雨 10 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 スープ 豆腐 10 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	キャロットゼリー 人参 10 みかんジュース 砂糖 寒天 果物 30 牛乳 150	納豆チヂミ 納豆 5 チーズ 4 ねぎ 1 小麦粉 15 片栗粉 5 醤油 1 ごま油 0.5 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	おはぎ もち米 15 五分付米 15 小豆 10 砂糖 4 きなこ 7 果物 30 牛乳 150	芋かりんとう さつまいも 40 塩 油 果物 30 牛乳 150	ナポリタン スパゲッティー 20 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 果物 30 牛乳 150	ぶどうゼリー 寒天 0.6 ぶどうジュース 4 砂糖 3.6 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	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 果物 30 牛乳 150
総カロリー									
タンパク質									

中秋の名月とは、旧暦の8月15日に出る月のことを指します。

昔から秋の収穫を喜び、感謝する祭りの日として月見団子のように月にちなんだものや秋の収穫物を食べたりお供えしたりします。

保育園では9月17日にお月見団子クッキングをしたいなと思っています。

※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。
※12日はお誕生日会です。
※17日は中秋の名月です。
おやつのお月見団子を
みんなでクッキングしたいと
思います。