ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2024年11月度

日	(金) 1	(土) 2	(火) 5	(水) 6	(木) 7	(金) 8	(土) 9	(月) 11	(火) 12	(水) 13	(木) 14	(金) 15	(土) 16	(月) 18
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **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 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **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 **すまし汁** 玉ねぎ 10 小松菜 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 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 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** わかめ 1 玉ねぎ 10 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 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **たらのじゃっぱ汁** たら 30 大根 5 人参 5 ねぎ 2 みそ 4 だし汁(昆布・煮干) ※豚丼のご飯は災害備蓄食のアルファ米を使用します。	**お弁当日**	**ごはん** 五分付米 40 **治部煮** 鶏もも肉 40 人参 15 スナップエンドウ 10 大根 10 たけのこ 5 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 片栗粉 0.5 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 1 酢 2 ごま油 1 醤油 1 **みそ汁** さつまいも 10 玉ねぎ 10 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **かれいの磯辺揚げ** からすかれい 50 青のり 0.1 塩 0.2 小麦粉 3 片栗粉 2 **刻みキャベツ** キャベツ 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 味噌 0.5 **すまし汁** 人参 10 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**焼きうどん** ゆでうどん 40 豚肉 20 キャベツ 10 玉ねぎ 10 しめじ 5 人参 5 醤油 1.5 みりん 1.5 **おにぎり** 五分付米 20 ふりかけ **みそ汁** さつまいも 15 玉ねぎ 10 みそ 4 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 35 人参 10 ねぎ 2 生姜 1 醤油 2 みりん 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 1 酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 **すまし汁** さつまいも 15 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**夕焼けごはん** 五分付米 40 人参 10 醤油 1 みりん 1 塩 0.1 **さわらの照り焼き** さわら 50 醤油 2.5 みりん 2.5 砂糖 1 生姜 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **せいだのたまじ** じゃがいも 40 みそ 1 砂糖 1 みりん 0.6 ごま油 **みそ汁** 玉ねぎ 10 キャベツ 10 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆大根** 合挽きミンチ 30 大根 50 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 しょうが　にんにく **そぼろ納豆** 納豆 20 切干大根 1 人参 5 醤油 1.5 **スープ** 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)	**誕生日会です**	**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** **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 **呉汁** 大豆 5 さといも 5 大根 5 人参 5 ねぎ 1 みそ 4 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 片栗粉 1 しょうゆ 1 みりん 1 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** 玉ねぎ 10 もやし 10 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **ささみのフリッター** 鶏ささみ 30 小麦粉 5 牛乳 15 ベーキングパウダー 0.3 塩 0.2 油 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **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** 玉ねぎ 10 えのき 10 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**スイートポテト** さつまいも 50 バター 2 牛乳 10 砂糖 2 黒ごま **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **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** 30 **牛乳** 150	**おやき** 小麦粉 20 砂糖 1 塩 0.1 ベーキングパウダー 0.5 合挽ミンチ 10 小松菜 5 醤油 1 みりん 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 **果物** 30 **牛乳** 150	**五平もち** 五分付米 25 みそ 2.5 砂糖 2.5 みりん 1 ごま 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**梅が枝餅** もち粉 15 だんご粉 15 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**和風スパゲッティ** スパゲッティ 20 豚肉 8 玉ねぎ 10 しめじ 5 醤油 1.5 塩 **果物** 30 **牛乳** 150	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **果物** **牛乳** 150	**果物** 30 **牛乳** 150	**どらやき** 小麦粉 30 砂糖 4 ベーキングパウダー 0.3 油 1 小豆 砂糖　塩 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**お好み焼き** 小麦粉 10 ながいも 20 キャベツ 15 ねぎ 1 だし汁(昆布・煮干) 醤油 0.5 中濃ソース かつお節 青のり **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(火) 19	(水) 20	(木) 21	(金) 22	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28	(金) 29	(土) 30
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **さばの煮付け** さば 50 醤油 2 みりん 1 砂糖 1 生姜 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **切干大根の和え物** 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** キャベツ 10 しめじ 10 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	**どんどろけめし** 五分付米 40 しいたけ 2 ごぼう 2 人参 5 しらたき 2 豆腐 3 醤油 1.5 みりん 0.5 塩 0.1 **鶏肉のごまみそ焼き** 鶏もも肉 45 ごま 1 みそ 2 砂糖 1 みりん 0.5 醤油 0.5 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **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 **すまし汁** 玉ねぎ 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 **ポークビーンズ** 豚肉 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 醤油 1 トマトジュース 10 にんにく 0.5 生姜 0.5 **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	**ごはん** 五分付米 40 **かれいのさらさ蒸し** からすかれい 50 人参 5 玉ねぎ 5 しいたけ 2 ねぎ 1 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干) **人参しりしり** 人参 35 ツナ 5 醤油 1 みりん 1 **みそ汁** 白菜 10 玉ねぎ 10 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉の照り焼き** 鶏もも肉 45 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 **焼きかぼちゃ** かぼちゃ 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 **みそ汁** 豆腐 10 わかめ 1 みそ 4 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 1 みりん 1 砂糖 0.5 ごま油 1 醤油 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** もやし 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 **ハンバーグ** 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 片栗粉 3 塩 0.2 醤油 1.5 みりん 1 **ミニトマト** **刻みキャベツ** キャベツ 15 **マカロニサラダ** マカロニ 10 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 豆乳マヨネーズ (卵不使用です) **スープ** コーン 2 チンゲン菜 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 **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 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 醤油 1 みりん 1 **みそ汁** 小松菜 10 玉ねぎ 10 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	**生活展です**	**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)
おやつ	**いももち** さつまいも 30 片栗粉 1 砂糖 3 小豆 きな粉 **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	**すいとん** もち粉 10 (0.1歳は麩) 大根 10 白菜 10 人参 5 うすあげ 5 味噌 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**かぼちゃのスコーン** 小麦粉 15 ベーキングパウダー 0.4 砂糖 4 塩 バター 8 かぼちゃ 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**ゼリーフライ** おから 30 じゃがいも 15 人参 5 玉ねぎ 5 ごま 0.5 片栗粉 1 ソース 1 ケチャップ 1 油 **果物** 30 **牛乳** 150	**ブラウニー** 米粉 7 豆腐 18 片栗粉 0.8 ベーキングパウダー 0.8 ココア 1 砂糖 8 **果物** 30 **牛乳** 150	**いきなりだんご** 小麦粉 20 ベーキングパウダー 0.1 イースト 0.5 砂糖 5 塩 小豆 さつまいも 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**黒豆蒸しパン** 小麦粉 25 砂糖 5 ベーキングパウダー 0.5 豆乳 20 黒豆 **果物** 30 **牛乳** 150	**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										

今月のテーマは"郷土料理"
全国の美味しい・珍しい献立を
取り入れて子どもたちに興味を
持ってもらえたらいいなと
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。
※6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・
※14日はお誕生日会です。
※29日は生活展です。
※今月の果物は、柿・りんご・みかんの予定です。