

ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2024年12月

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	(月) 16	(火) 17														
昼	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 味噌 砂糖 にんにく しょうが ごまあえ 白菜 にんじん しょうゆ ごま すまし汁 もやし わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの味噌煮 さば 味噌 みりん 醤油 砂糖 生姜 小松菜の磯辺あえ 小松菜 のり 醤油 さつま芋の甘煮 さつま芋 しょうゆ 砂糖 みりん すまし汁 玉ねぎ 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油 ニンニク 塩 コロコロ煮 人参 高野豆腐 みりん さつま芋 しょうゆ 砂糖 じゃがいも みりん すまし汁 キャベツ えのき 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき いんげん みりん 醤油 砂糖 酢の物 きゅうり わかめ 酢 ごま油 みそ汁 キャベツ 大根 にんじん 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き カレー 白みそ みりん にんじんの含め煮 にんじん 醤油 みりん カリカリサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 すまし汁 玉ねぎ 大根 にんじん 味噌 だし汁(昆布・煮干)	大掃除	ごはん 五分付米 豆乳鍋 豚もも肉 白菜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ニラ しょうゆ みりん 豆乳 かぶツナサラダ かぶ かぶの葉 ツナ ひじき みりん オリーブ油 塩	ごはん 五分付米 魚の竜田揚げ いわし しょうゆ みりん 片栗粉 油 刻みキャベツ キャベツ きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 かつおぶし みそ汁 にんじん もやし 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ハヤシライス 五分付米 牛もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 サラダ レタス きゅうり 人参 みりん かつお節 オリーブオイル スープ 小松菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ 青ねぎ みりん 醤油 だし汁(昆布・煮干) もずく酢 にんにく 生姜 じゃが芋の土佐煮 じゃがいも 醤油 みりん かつお節 すまし汁 玉ねぎ にんじん 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さわらのさらさ蒸し さわら 人参 玉ねぎ しいたけ 青ねぎ みりん 醤油 だし汁(昆布・煮干) もずく酢 もずく きゅうり もやし みそ汁 じゃがいも わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	肉みそあんかけうどん うどん 豚ミンチ 玉ねぎ にんじん 青ネギ 味噌 しょうゆ みりん 片栗粉 ごま油 塩 だし汁(昆布・煮干) 生姜 だし汁 おにぎり 五分付米 醤油 みりん にんじん しょうゆ ごま	ごはん 五分付米 うめごはん 梅干し ごま 塩 魚の照り焼き カレー しょうゆ さとう みりん 焼きかぼちゃ かぼちゃ 塩 油 おひたし 小松菜 しょうゆ かぼちゃの含め煮 かぼちゃ しょうゆ みりん みそ汁 味噌 みそ汁 もやし たまねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	おやつ	米粉スノーボール 米粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖 果物 牛乳	里芋丸ごとコロッケ 里芋 醤油 みりん 砂糖 小麦粉 パン粉 黒ごま 油 果物 牛乳	大根もち 大根 白玉粉 塩 しょうゆ のり (0,1歳は代替え) 果物 牛乳	ナポリタン スパゲッティー ベーコン ピーマン しめじ 人参 ケチャップ ソース 果物 牛乳	あんこクレープ 米粉 片栗粉 砂糖 油 小豆 砂糖 塩 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	大根ギョウザ だいこん 片栗粉 豚ミンチ 玉ねぎ 青ネギ しょうゆ ごま油 片栗粉 果物 牛乳	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	きつねうどん ゆでうどん うすあげ ねぎ みりん しょうゆ 塩 果物 牛乳	チュロス 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆腐 ココア 油 果物 牛乳	みそ焼きおにぎり 五分付米 みそ 醤油 みりん ごま 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	トマトブリッツ 小麦粉 ケチャップ オリーブ油 果物 牛乳	磯ポテト じゃがいも 青のり 塩 果物 牛乳
総カロリー タンパク質																												
日	(水) 18	(木) 19	(金) 20	(土) 21	(月) 23	(火) 24	(水) 25	(木) 26	(金) 27	(土) 28																		
昼	ごはん 五分付米 豚肉のあっさり煮 豚肉 はくさい 人参 玉ねぎ しろねぎ しいたけ 醤油 みりん 塩 生姜 ツナ和え 小松菜 人参 ツナ しょうゆ すまし汁 だいこん しめじ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	お誕生日	ごはん 五分付米 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 小松菜 人参 キャベツ 人参 しめじ 味噌 みりん ごま油 しょうゆ 水菜のサラダ 水菜 人参 大根 うす揚げ 醤油 酢 ごま油 すまし汁 えのき もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 煮ころがし じゃがいも 人参 しょうゆ かつお節 みそ汁 玉ねぎ 青梗菜 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 おでん 鶏手羽元 人参 厚揚げ 人参 こんにゃく しょうゆ みりん 塩 おおか和え キャベツ にんじん 人参 しょうゆ かつお節 みそ汁 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鮭 パン粉 塩 焼きかぼちゃ かぼちゃ 塩 油 マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ 人参 片栗粉 塩 醤油 みりん 塩 スープ しめじ 大根 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	雪だるまピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ コーン ケチャップ みりん 醤油 みりん 塩 ミートローフ 人参 合ミンチ 玉ねぎ 人参 片栗粉 塩 醤油 みりん ウスターソース ケチャップ 人参の塩ゆで フロッキー ミニトマト ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり コーン 醤油 塩 酢 スープ にんじん 玉ねぎ 醤油、みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚丼 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし いんげん キャベツ みりん 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干) キャベツのナムル キャベツ わかめ にんじん ごま油 ごま油 しょうゆ 味噌汁 わかめ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	お弁当日	おたのしみ																		
おやつ	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	みたらし団子 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 たれ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 (0,1歳はさつまいも) 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	スイートポテト さつまいも バター 牛乳 砂糖 黒ごま 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 豆腐 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	やきいも さつまいも 塩 果物 牛乳	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳																		
総カロリー タンパク質																												

12月7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。
※19日はお誕生日会です。
※25日はクリスマス会です。
※7日、28日はお弁当日です。
※今月の果物はりんご、みかんを予定しています。