ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2025年9月

日	(月) 1	(火) 2	(水) 3	(木) 4	(金) 5	(土) 6	(月) 8	(火) 9	(水) 10	(木) 11	(金) 12	(土) 13	(火) 16	(水) 17
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　みりん 1 オイスターソース 2 砂糖 1 にんにく 1 生姜 1 **もやしの酢の物** もやし 25 人参 15 うす揚げ 5 しょうゆ 1 酢 0.7 砂糖 0.5 かつお節 0.5 ごま油 0.6 **すまし汁** えのき 10 ほうれん草 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁（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 片栗粉 1.5 **おひたし** 小松菜 10 人参 5 醤油 0.5 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **みそ汁** 玉ねぎ 10 かぼちゃ 10 味噌 5 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のみそマヨ焼き** 鶏肉 45 味噌 2 豆乳マヨネーズ 3 （卵不使用） **こふきいも** じゃがいも 20 塩 0.2 青のり 0.1 **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 1 酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 **スープ** 青梗菜 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆なす** 合ミンチ 30 なす 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 0.5 **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 **スープ** えのき 10 大根 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鮭の塩焼き** 鮭 30 塩 0.1 **ふかしさつまいも** さつまいも 20 **無限キャベツ** キャベツ 40 ごま 1 青のり 0.2 塩 0.2 ごま油 1 **みそ汁** しめじ 10 ほうれん草 10 みそ 5 出汁（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 コーン 3 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1.5 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 出汁（昆布・煮干）	**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 **ツナ和え** 小松菜 25 人参 5 えのき 5 ツナ 5 **スープ** 人参 10 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **煮魚** 鯖 50 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 生姜 1 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 25 みりん 1 醤油 1 出汁（昆布・煮干し） **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** キャベツ 10 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁（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 人参 10 ねぎ 2 生姜 1 醤油 3 みりん 3 **枝豆サラダ** 枝豆 10 わかめ 1 キャベツ 20 人参 10 ごま油 0.5 醤油 1 酢 1 砂糖 0.5 塩 0.1 **みそ汁** さつまいも 10 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁（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 **じゃがいもの土佐煮** じゃがいも 20 醤油 1 みりん 1 かつお節 0.5 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 ごま油 0.5 **すまし汁** 小松菜 10 大根 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁（昆布・煮干）	**おにぎり** 五分付米 40 焼きのり **はしまき** 米粉 7 片栗粉 3 キャベツ 3 ツナ 10 ソース 豆乳マヨネーズ （卵不使用） 青のり **鶏肉のからあげ** 鶏もも肉 50 醤油 1.5 みりん 0.8 にんにく　生姜 片栗粉 油 **冷やしトマト** トマト 30 **冷やしきゅうり** きゅうり 30	**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 みりん 1 砂糖 0.5 さとう 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** 人参 10 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **さばのトマト煮** さば 50 トマト缶 10 トマトジュース 10 しょうゆ 1 みりん 1 砂糖 0.5 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **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** 大根 10 コーン 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁（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 じゃがいも 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** 小松菜 30 人参 10 ごま 0.5 醤油 1 砂糖 0.3 **みそ汁** しめじ 10 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁（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	**米粉の人参ケーキ** 人参 10 米粉 30 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 砂糖 3 豆乳 3 油 **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	**りんごシャーベット** りんごジュース 4 寒天 0.6 砂糖 3.6 キラキラパウダー **果物** 30 **牛乳** 150	**黒糖蒸しパン** 小麦粉 20 黒糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 豆乳 25 油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**果物** 30 **牛乳** 150	**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 粉糖 **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	**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	**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	**たこ焼き風ポテト** じゃがいも 50 片栗粉 5 ソース 1 豆乳マヨネーズ 1 （卵不使用） 青のり 0.2 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**果物** 30 **牛乳** 150	**芋かりんとう** さつまいも 40 塩 0.5 油 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**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
総カロリー														
タンパク質														

日	(木) 18	(金) 19	(土) 20	(月) 22	(水) 24	(木) 25	(金) 26	(土) 27	(月) 29	(火) 30
昼食	**赤飯** 五分付米 25 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **鶏肉のかりん揚げ** 鶏もも肉 45 片栗粉 2 醤油 1 みりん 1 砂糖 0.5 **人参しりしり** 人参 ツナ 醤油 砂糖 ごま油 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **スープ** キャベツ 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁（昆布・煮干）	**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 **刻みキャベツ** キャベツ 15 **白菜サラダ** 白菜 25 人参 10 大根 25 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 オリーブオイル 1 **すまし汁** ほうれん草 10 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁（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 **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 **みそ汁** じゃがいも 10 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **筑前煮** とりもも肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 ごぼう 10 れんこん 10 たけのこ 10 きぬさや 3 こんにゃく 10 砂糖 1 みりん　醤油 1 **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** 小松菜 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉ときのこのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め** 豚肉 30 まいたけ 10 しいたけ 10 エリンギ 10 玉ねぎ 30 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1.5 みりん 1 醤油 1 塩 0.2 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **みそ汁** さつまいも 10 人参 10 味噌 5 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **ぎょうざバーグ** 豚ひき肉 40 ニラ 20 キャベツ 30 ごま油 1 にんにく 生姜 塩 0.1 醤油 1 片栗粉 **じゃがいもの塩昆布和え** じゃがいも 40 きゅうり 1 塩昆布 1 醤油 0.5 **おくらえのき** おくら 20 えのき 20 醤油 1.5 酢 1.5 かつお節 0.5 **スープ** 人参 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **アジのごまみそ焼き** アジ 50 しょうゆ 1 砂糖 2 味噌 2 ごま 0.2 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **磯辺和え** 小松菜 25 人参 15 焼きのり 1 醤油 10 **みそ汁** かぼちゃ 10 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁（昆布・煮干）	**ハヤシライス** 五分付米 40 豚肉 30 じゃがいも 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	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉の照り焼き** 鶏もも肉 45 醤油　みりん 2 砂糖 1 **おかか和え** 小松菜 30 人参 10 醤油 1 かつお節 0.5 **ツナサラダ** キャベツ 30 大根 10 人参 10 ツナ 5 しょうゆ 1 **スープ** えのき 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁（昆布・煮干）	**さつまいもごはん** 五分付米 40 さつまいも 20 みりん 1.5 塩 0.2 **西京焼き** かれい 50 白みそ 4 みりん 3 **じゃがいものうま煮** じゃがいも 45 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 **きのこサラダ** えのき 10 しめじ 10 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** ほうれん草 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	**サーターアンダギー** 小麦粉 16 砂糖 2 豆乳 5 黒糖 3 紫芋ﾊﾟｳﾀﾞｰ 1 さつまいも 5 油 2 **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 **果物** 30 **牛乳** 150	**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 油 1 豆乳 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**黒糖寒天** 寒天 0.6 黒糖 5 きなこ 7 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**やきいも** さつまいも 50 塩 0.2 **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	**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 0.5 焼きのり 1 醤油 0.5 **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
総カロリー										
タンパク質										

外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、少しずつ秋の訪れを感じている今日この頃。
毎年9月２３日頃を秋分の日と言います。暑い夏から涼しい秋へと変わり始め、昼の長さと夜の長さが同じになる日です。

※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日はプールじまいです。
※ １２日はあそぼう会です。
※１８日はお誕生日会です。
※果物はりんご・梨等を提供します。
※土曜日のおやつは前日のサンプルボードに掲示します。