



ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2025年10月



日	(水) 1	(木) 2	(金) 3	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9	(金) 10	(土) 11	(火) 14	(水) 15	(木) 16	(金) 17
昼	夕焼けごはん 五分付米 人参 醤油 みりん 塩 バター じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 醤油 みりん オイスターソース にんにく 生姜 ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 醤油 かつを ごま油 みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	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 片栗粉 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 みそ汁 ニラ スープ もやし たまねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 魚の照り焼き 鯖 みりん 醤油 生姜 おくらのツナ和え おくら ツナ しょうゆ 煮ひたし キャベツ 小松菜 うす揚げ 人参 みりん 醤油 みそ汁 さつまいも 玉ねぎ 塩 だし汁(昆布・煮干)	炊き込みピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ みりん 醤油 塩 サラダ レタス きゅうり 人参 酢 オリーブオイル スープ 大根 わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 りんごみぞれ 生姜焼き 豚肉 玉ねぎ りんご みりん 醤油 みりん みそ 生姜 ごま おひたし 小松菜 えのき 醤油 カリカリサラダ キャベツ 大根 わかめ 醤油 ちりめんじゃこ ごま油 すまし汁 豆腐 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ちゃんちゃん焼き 鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 人参 みりん ごま油 おくら えのき 醤油 かつお節 みそ汁 大根 たまねぎ 味噌 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 切干のあえもの 切干大根 人参 きゅうり ソナ 酢 しょうゆ ごま油 すまし汁 しめじ たまねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 治部煮 鶏もも肉 人参 小松菜 梅干し たけのこ みりん ごま 煮ころがし じゃがいも 人参 みりん 醤油 もずく みそ汁 たまねぎ うす揚げ こんにゃく 味噌 だし汁(昆布・煮干)	焼きさばときのこの まぜごはん 五分付米 さば しめじ 塩昆布 梅干し 大葉 ごま 煮ころがし じゃがいも 人参 みりん 醤油 みそ汁 さつまいも 大根 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	じゃーじゃー麺 中華めん 豚ミンチ 玉ねぎ きゅうり 醤油 味噌 砂糖 オイスターソース おにぎり 五分付米 かつお節 醤油 みそ汁 さつまいも 大根 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしのおろし煮 いわし 大根 みりん 醤油 砂糖 酢 おひたし 小松菜 人参 しょうゆ きのこサラダ えのき しめじ きゅうり コーン ツナ 豆乳マヨネーズ 塩 みそ汁 ほうれん草 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ハヤシライス 五分付米 豚肉 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 えのき しょうゆ きゅうり コーン 酢 オリーブ油 砂糖 スープ 青梗菜 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 ハンバーグ 合ミンチ 玉ねぎ 人参 片栗粉 塩 味噌 みりん 醤油 みりん キャベツ 青のり 塩 ごま油 スープ たまねぎ わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 魚の塩焼き 鮭 塩 こふきいも じゃがいも 青のり 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 醤油 みそ汁 人参 小松菜 味噌 だし汁(昆布・煮干)
	お月見団子 だんご粉 もち粉 豆腐 小豆 きな粉 (0.1歳は さつまいも団子) 果物 牛乳	さつまいもブリッツ 薄力粉 さつまいも 砂糖 油 片栗粉 果物 牛乳	りんごゼリー 寒天 りんごジュース 砂糖 果物 牛乳	きなこスノーボール 薄力粉 きな粉 バター 砂糖 果物 牛乳	梅みそせんべい 五分付米 梅干し 砂糖 青のり ごま ごま油 みりん 果物 牛乳	スイーツポテト さつまいも 豆乳 砂糖 黒ゴマ 果物 牛乳	トマトホットケーキ 米粉 砂糖 ベーキングパウダー トマトジュース 油 豆乳 果物 牛乳	さつまいもと りんごのコブラー さつまいも りんご 薄力粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 油 果物 牛乳	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	さといものからあげ さといも 醤油 みりん 片栗粉 油 果物 牛乳	アメリカンドック 薄力粉 片栗粉 砂糖 ベーキングパウダー ウインナー 油 果物 牛乳	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳		
総カロリー タンパク質														
日	(土) 18	(月) 20	(火) 21	(水) 22	(木) 23	(金) 24	(土) 25	(月) 27	(火) 28	(水) 29	(木) 30	(金) 31		
昼	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 煮ひたし キャベツ 小松菜 人参 うす揚げ みりん 醤油 みそ汁 大根 わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 バーベキューチキン 鶏肉 ケチャップ ソース 醤油 砂糖 りんごジャム にんにく 刻みキャベツ ブロccoliの塩ゆで ブロccoli ミニトマト キャベツときゅうりの サラダ浅漬け キャベツ きゅうり 人参 ごま油 醤油 砂糖 酢 みそ汁 さつまいも わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鯖の竜田揚げ 鯖 生姜 みりん 醤油 片栗粉 油 刻みキャベツ 人参 きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 人参 ごま油 醤油 砂糖 酢 すまし汁 人参 わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ブルコギ丼 五分付米 豚肉 人参 玉ねぎ ニラ 春雨 しょうゆ みりん 味噌 オイスターソース ごま油 片栗粉 たたくきゅうり きゅうり ごま油 酢 スープ もやし 人参 醤油 みりん 塩 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 人参 ひじき ごま油 人参 醤油 砂糖 みそ汁 もやし 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの煮つけ さば 玉ねぎ 人参 みりん 醤油 砂糖 生姜 ごま油 さつまいも 磯辺あえ 小松菜 人参 うすゆ のり みそ汁 玉ねぎ えのき 味噌 だし汁(昆布・煮干)	タコライス 五分付米 合挽ミンチ 鶏肉 玉ねぎ 人参 にんにく ケチャップ ソース 砂糖 醤油 トマト レタス チーズ 白菜サラダ 白菜 人参 大根 うすあげ 人参 うす揚げ みりん 醤油 砂糖 みそ汁 玉ねぎ えのき 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏の照り焼き 鶏肉 しょうゆ みりん 砂糖 たたくきゅうりの 梅かつお きゅうり 梅干し 鯉節 切干大根と さつまいもの煮物 切干大根 さつまいも 人参 うす揚げ 人参 うす揚げ みりん 醤油 砂糖 みそ汁 玉ねぎ えのき 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の香のみそ焼き 鮭 味噌 砂糖 みりん ごま油 ごま 大葉 焼きかぼちゃ かぼちゃ 水菜のサラダ 水菜 人参 大根 うすあげ 人参 醤油 みりん ごま油 すまし汁 豆腐 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	運動会 がんばろうランチ☆ おにぎり 五分付米 ゆかりふりかけ 菜飯ふりかけ 鶏のからあげ 鶏もも肉 醤油 みりん 塩 生姜 にんにく 醤油 出汁(昆布・煮干) 人参の含め煮 人参 醤油 みりん 塩 さつまいも さつまいも 人参 玉ねぎ ツナ 豆乳マヨネーズ 果物	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 生姜 醤油 にんにく みそ汁 大根 小松菜 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き カラスガレイ 白みそ みりん 人参の含め煮 人参 醤油 みりん じゃがいもの 塩昆布和え じゃがいも きゅうり 塩昆布 すまし汁 小松菜 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	運動会 がんばろうおやつ☆ 薄力粉 バター さつまいも 砂糖 ココアパウダー 果物 牛乳	
	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
総カロリー タンパク質														
お や つ	お月見団子 だんご粉 もち粉 豆腐 小豆 きな粉 (0.1歳は さつまいも団子) 果物 牛乳	さつまいもブリッツ 薄力粉 さつまいも 砂糖 油 片栗粉 果物 牛乳	りんごゼリー 寒天 りんごジュース 砂糖 果物 牛乳	きなこスノーボール 薄力粉 きな粉 バター 砂糖 果物 牛乳	梅みそせんべい 五分付米 梅干し 砂糖 青のり ごま ごま油 みりん 果物 牛乳	スイーツポテト さつまいも 豆乳 砂糖 黒ゴマ 果物 牛乳	トマトホットケーキ 米粉 砂糖 ベーキングパウダー トマトジュース 油 豆乳 果物 牛乳	さつまいもと りんごのコブラー さつまいも りんご 薄力粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 油 果物 牛乳	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	さといものからあげ さといも 醤油 みりん 片栗粉 油 果物 牛乳	アメリカンドック 薄力粉 片			