ゆめっこ保育園 献立予定表　2025年1月

日	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9	(金) 10	(土) 11
昼食	お弁当日	**ごはん** 五分付米 40 **松風焼き** 鶏ひき肉 30 木綿豆腐 20 ねぎ 2 玉ねぎ 20 人参 10 味噌 片栗粉 1 しょうゆ みりん 1 きぬさや 5 ごま 0.5 **紅白なます** 大根 15 金時人参 5 酢 1.5 砂糖 0.8 塩 0.1 **甘辛昆布** 昆布 8 醤油 みりん 0.5 砂糖 ごま 0.5 **お雑煮** 大根 10 人参 10 みつば 1 もち(2～5歳) 麩(0.1歳) 白みそ 4 醤油 0.8 みりん 0.8 塩 0.1 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **さばの塩焼き** さば 50 塩 0.2 みりん 3 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **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 酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 **みそ汁** さつまいも 10 もやし 10 みそ 5 出汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鶏のごまみそ焼き** 鶏もも肉 50 ごま 2 味噌 3 砂糖 1.5 醤油 0.5 みりん 0.5 **磯辺和え** 小松菜 15 人参 5 醤油 0.5 焼きのり 0.3 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 タレ **みそ汁** 玉ねぎ 10 わかめ 1 みそ 5 出汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **ポークストロガノフ** 豚肉 30 しめじ 10 えのき 10 生しいたけ 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 **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** 大根 10 小松菜 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鮭とほうれん草のポテトグラタン** 甘塩鮭 40 じゃがいも 25 玉ねぎ 20 人参 20 ほうれん草 15 しめじ 5 小麦粉 5 牛乳 20 チーズ 3 バター 1 パセリ 塩 0.01 醤油 1 みりん 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 **スープ** カリフラワー 15 キャベツ 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 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 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 20 みりん 1 醤油 1 **みそ汁** 白菜 10 もやし 10 みそ 5 出汁(昆布・煮干)
おやつ	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	**くりきんとん** 甘栗 1 さつまいも 50 砂糖 3 塩 0.2 果物 30 牛乳 150	**七草がゆ** 七草 5 白米 15 塩 0.3 果物 30 牛乳 150	**さつまいもクッキー** 薄力粉 20 バター 10 さつまいも 10 砂糖 5 果物 30 牛乳 150	**スイートパンプキン** かぼちゃ 40 片栗粉 2 バター 2 牛乳 8 砂糖 1 黒ごま 0.5 果物 30 牛乳 150	**大根もち** 大根 20 白玉粉 20 塩 0.2 醤油 0.5 のり 果物 30 牛乳 150	**おたのしみ** 果物 30 牛乳 150

日	(火) 14	(水) 15	(木) 16	(金) 17	(土) 18	(月) 20	(火) 21
昼食	**あじごはん** 五分付米 40 あじ 20 しょうが 1 塩 0.2 **鶏肉のタルタル風** 鶏肉 45 片栗粉 3 油 3 醤油 1 みりん 1 **磯辺和え** キャベツ 25 人参 10 醤油 1 のり 0.5 **豚汁** 豚肉 20 人参 10 大根 10 ねぎ 5 ごぼう 5 白菜 10 こんにゃく 3 醤油 0.5 みりん 0.5 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **鶏肉のタルタル風** 鶏肉 45 片栗粉 3 油 3 醤油・砂糖 1 かぼちゃ 10 玉ねぎ 5 牛乳・酢・米油 **こふきさつまいも** さつまいも 20 **水菜のサラダ** 水菜 8 人参 10 大根 10 うす揚げ 3 醤油 1 酢 0.5 ごま油 1 **スープ** 青梗菜 10 玉ねぎ 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉の塩麹炒め** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 15 キャベツ 15 もやし 20 塩麹 3 醤油 1 みりん 1 **かぼちゃのごまマヨ和え** かぼちゃ 45 牛乳マヨネーズ 醤油 1 酢 1.5 砂糖 1 ごま 1 **スープ** 大根 10 えのき 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁(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 砂糖 1.5 片栗粉 **ブロッコリー塩ゆで** ブロッコリー 20 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつお節 0.5 ごま油 0.5 **みそ汁** 小松菜 10 白菜 10 みそ 5 出汁(昆布・煮干)	**わかめうどん** うどん 60 わかめ 2 人参 10 玉ねぎ 15 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干) **おにぎり** 五分付米 30 かつお節 0.5 醤油 1 ごま油 0.5 **ツナ和え** キャベツ 30 もやし 10 人参 5 ツナ 5 醤油 1	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉と大根のオイスターソース煮** 鶏もも肉 40 大根 40 人参 15 しいたけ 8 ちんげん菜 5 オイスターソース 2 みりん 0.5 砂糖 0.5 **もやしのナムル** もやし 20 人参 10 大根 5 醤油 1 ごま油 0.5 **みそ汁** 玉ねぎ 10 ごぼう 7 みそ 5 出汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鮭の竜田揚げ** 鮭 50 醤油 2 みりん 2 生姜 1 片栗粉 3 油 **ミニトマト** **きのこのサラダ** えのき 15 しめじ 15 きゅうり 15 醤油 1 酢 1.5 オリーブ油 1 砂糖 0.2 **スープ** キャベツ 10 もやし 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**和風スパゲティ** スパゲティ 20 しめじ 10 玉ねぎ 10 ベーコン 5 醤油 1.5 塩 0.1 果物 30 牛乳 150	**蒸しパン** 小麦粉 25 砂糖 5 ベーキングパウダー 0.5 油 0.5 牛乳 20 抹茶 0.3 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	**チーズポテト** じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 果物 30 牛乳 150	**おたのしみ** 果物 30 牛乳 150	**トマトプリッツ** 小麦粉 15 ケチャップ 5 オリーブ油 5 果物 30 牛乳 150	**菜飯おにぎり** 五分付米 20 かぶの葉 5 ちりめんじゃこ 2 白ごま 0.5 ごま油 1 塩 0.2 果物 30 牛乳 150

日	(水) 22	(木) 23	(金) 24	(土) 25	(月) 27	(火) 28	(水) 29	(木) 30	(金) 31
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **肉豆腐** 豚肉 30 白菜 10 白ねぎ 5 玉ねぎ 20 焼き豆腐 30 人参 15 えのき 10 みりん 3 醤油 1.5 砂糖 1.5 **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 15 大根 5 ちりめんじゃこ 1.5 醤油 1 ごま油 1 **みそ汁** 青梗菜 10 わかめ 1 みそ 5 出汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 鶏肉のみそマヨネーズ焼き とりもも肉 45 味噌 2 牛乳マヨネーズ 砂糖 0.2 **焼きかぼちゃ** かぼちゃ 15 **無限キャベツ** キャベツ 40 ごま 0.5 青のり 塩 0.2 ごま油 1 **スープ** 白ねぎ 7 玉ねぎ 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鰆の煮付け** さわら 50 みりん 3 醤油 3 砂糖 1.5 みりん 1 生姜 **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 5 **かぶツナサラダ** かぶ 40 かぶ葉 10 ツナ 5 ひじき 1 醤油 1 オリーブ油 2 塩 0.2 **みそ汁** 水菜 10 玉ねぎ 10 みそ 5 出汁(昆布・煮干)	**焼き鳥丼** 五分付米 40 とりもも肉 30 玉ねぎ 20 人参 10 醤油 2 砂糖 1 みりん 1.5 刻みのり 1 **酢の物** きゅうり 35 わかめ 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 **みそ汁** 大根 10 もやし 10 みそ 5 出汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **チキンチャップ** 鶏もも肉 45 玉ねぎ 30 人参 20 ブロッコリー 3 ケチャップ 2 醤油 1 みりん 1 **ちょれぎサラダ** キャベツ 25 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 かぶ 15 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **ぶりの西京焼き** ぶり 50 白みそ 4 みりん 3 **おひたし** 小松菜 15 人参 5 醤油 0.5 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 醤油 1 みりん 1 **みそ汁** 大根 10 キャベツ 10 みそ 5 出汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 れんこんと鶏肉の照り焼き とりもも肉 40 れんこん 40 人参 10 玉ねぎ 15 青ねぎ 2 片栗粉 1 醤油 1.5 砂糖 1 みりん 1 **白菜サラダ** 白菜 25 人参 20 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 オリーブオイル 1 **スープ** カリフラワー 15 小松菜 10 みりん 1.5 醤油 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 1 みりん 1 オイスターソース 2 砂糖 1 にんにく 0.1 生姜 0.1 **コロコロ煮** じゃがいも 15 人参 10 高野豆腐 10 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 0.5 **みそ汁** しめじ 10 かぼちゃ 15 みそ 5 出汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **カレイの甘酢あん** カレイ 50 塩 0.1 人参 5 玉ねぎ 10 たけのこ 3 えのき 3 酢 2 砂糖 2 醤油 2 片栗粉 1 れんこんと小松菜のナムル れんこん 20 小松菜 10 人参 5 醤油 1 ごま油 1 **スープ** 白ねぎ 7 白菜 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**黒糖寒天** 寒天 0.6 黒糖 5 きな粉 7 果物 30 牛乳 150	**ニラチーズチヂミ** ニラ 5 チーズ 6 小麦粉 15 片栗粉 5 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 果物 30 牛乳 150	**そのままスイートポテト** さつまいも 50 バター 2 砂糖 2 果物 30 牛乳 150	**おたのしみ** 果物 30 牛乳 150	**青のりクラッカー** 小麦粉 20 青のり 0.2 砂糖 1.5 塩 2.7 油 0.15 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	**じゃがまるくん** じゃが芋 40 のり 1 塩 0.1 片栗粉 2 バター 3 醤油 0.5 果物 30 牛乳 150	**黒糖ちんすこう** 薄力粉 20 黒糖 8 油 8 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 小麦粉 2 果物 30 牛乳 150

あけまして　おめでとうございます。

今年も安心・安全な給食作りをしていきたいと思っております。

どうぞ　よろしくお願いいたします。

4日登園される方は
お弁当の用意をお願いいたします。

※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。
※4日はお弁当日です。
※15日はお誕生日会です。
※今月の果物はリンゴ・みかんを使用します。