

# ゆめっこ保育園 献立予定表 2015年4月度

園長印  
主任印

日	(水) 1	(木) 2	(金) 3	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9	(金) 10	(土) 11	(月) 13	(火) 14	(水) 15	(木) 16	
昼食	夕焼けごはん 五分付米 40 人参 10 醤油 2 みりん 2 塩 0.2 バター 1 チキンナゲット とり胸肉 40 卵 15 玉ねぎ 4 薄力粉 4 醤油 1 塩 0.1 油 0.3 スナップエンドウ プチトマト 10 春キャベツのサラダ キャベツ 30 人参 5 コーン 5 かつお 0.5 酢 1 オリーブ油 1 塩 0.2 醤油 0.2 味噌汁 大根 20 うす揚げ 5 味噌 5	ごはん 五分付米 40 いわしのおろし煮 50 味噌 15 大根 10 みりん 6 醤油 6 砂糖 3 かか和え 小松菜 20 醤油 0.5 かつお節 0.1 コロコロ煮 人参 10 じゃがいも 15 高野豆腐 2 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 すまし汁 玉ねぎ 20 キャベツ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	ごはん 五分付米 40 鶏肉のみそ煮 45 とりもも肉 15 味噌 10 みりん 6 チーズ 5 スナップエンドウ プチトマト 10 ポテトサラダ じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 マヨネーズ 5	おにぎり 五分付米 30 塩 0.1 焼きたまご 1 味噌 1 中華めん 4 豚肉 1 キャベツ 5 玉ねぎ 5 人参 5 もやし 30 ピーマン 10 塩 10 コンヨウ ソース 5 味噌汁 しょうが 20 わかめ 1 ごま油 1 酢 20 醤油 10 味噌 5	ごはん 五分付米 40 肉じゃが 30 牛肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 15 しらたき 20 いんげん 20 みりん 5 醤油 20 砂糖 20 酢 0.1 わかめ 1 ごま油 1 味噌汁 しょうが 30 わかめ 15 ごま油 20 酢 10 人参 10 味噌 5	ごはん 五分付米 40 魚の照り焼き 30 白身魚 50 みりん 2.5 春雨 2.5 ごぼう 1 人参 1 おひたし 小松菜 20 醤油 0.5 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 30 みりん 1 かぼちゃ 1 醤油 1 ごま油 1 味噌汁 玉ねぎ 15 大根 20 きゅうり 10 人参 10 味噌 5	ごはん 五分付米 40 春雨 30 ごぼう 15 人参 15 しらたき 10 レンコン 10 たまねぎ 1 みりん 1.5 醤油 1 塩 1 ごま油 1 ひじきもやし もやし 20 ひじき 10 人参 10 醤油 10 砂糖 1 味噌汁 焼きたまご 0.5 ごま油 1 スープ 玉ねぎ 20 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	豆ごはん 五分付米 40 うすいエンドウ 5 塩 0.2 牛肉のしぐれ煮 牛肉 30 ごぼう 10 しらたき 15 レンコン 10 たまねぎ 1 みりん 1 醤油 1 塩 1 ごま油 1 ひじきもやし もやし 20 ひじき 15 人参 10 醤油 10 砂糖 1 味噌汁 かぼちゃ 0.5 玉ねぎ 20 わかめ 15 味噌 5	ごはん 五分付米 40 鮭のサクサク焼き 5 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 こしょう 7 マッシュポテト じゃがいも 1.5 塩 0.1 豆乳 10 ツナと納豆のサラダ 納豆 15 ツナ 5 人参 5 きゅうり 5 ごま油 1 酢 0.5 味噌汁 うす揚げ 4 ねぎ 2 味噌 5	他人丼 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 8 ねぎ 5 卵 7 醤油 1.5 みりん 10 五分付米 40 煮ころがし じゃがいも 30 人参 15 みりん 15 醤油 1 味噌 1 キャベツのナムル キャベツ 30 きゅうり 5 わかめ 5 人参 5 ごま油 1 酢 1 味噌汁 豆腐 16 うす揚げ 4 ねぎ 2 味噌 5	ごはん 五分付米 40 西京焼き 白身魚 50 味噌 40 みりん 30 磯辺和え 小松菜 15 醤油 0.5 のり 0.1 煮びたし キャベツ 20 うす揚げ 5 人参 1 味噌汁 大根 20 うす揚げ 5 味噌 5	ごはん 五分付米 40 五目煮 合ミンチ 30 木綿豆腐 30 玉ねぎ 40 みりん 15 人参 10 ピーマン 5 オイスターソース ソース 1 ケチャップ 1 みりん 15 醤油 15 片栗粉 1 キャベツのナムル キャベツ 30 きゅうり 5 わかめ 5 人参 5 ごま油 0.5 酢 1 味噌汁 豆腐 16 うす揚げ 4 ねぎ 2 味噌 5	赤飯 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 味噌 0.2 玉ねぎ 3 チキンカツ 鶏肉 40 小松菜 0.2 ごしょう 0.2 卵 2 小麦粉 2 油 4 パン粉 3 ほうれんそうと エンドウのごまあえ ほうれんそう 30 スナップエンドウ 15 にんじん 5 かつお節 1 ごま 1 マヨネーズ 3 醤油 1.5 味噌汁 わかめ 1 みりん 1.5 塩 0.2	ごはん 五分付米 20 筑前煮 30 とりもも肉 30 玉ねぎ 0.2 人参 10 ごぼう 10 れんこん 10 里芋 20 たけのこ 10 きぬさや 3 こんにやく 10 砂糖 1 みりん 1 醤油 2 酢 1 きゅうり 40 わかめ 1 ごま油 1 酢 3 味噌汁 じゃが芋 20 玉ねぎ 10 味噌 5	
	おやつ	ポパイホットケーキ 小麦粉 30 ほうれん草 15 バター 2 ベーキングパウダー 0.5 砂糖 3 卵 7 牛乳 20 果物 30 牛乳 150	わらび餅 わらび粉 10 砂糖 1.5 牛乳 1.5 塩 0.5 きな粉 0.5 果物 30 牛乳 150	スイートポテト さつまいも 10 バター 1.5 牛乳 1.5 砂糖 2 黒ゴマ 0.5 果物 30 牛乳 150	おたのしみ おにまん 小麦粉 30 砂糖 4 さつまいも 10 ベーキングパウダー 0.5 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 B.P 5 果物 30 牛乳 150	おにまん 小麦粉 30 砂糖 4 さつまいも 10 ベーキングパウダー 0.5 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 B.P 5 果物 30 牛乳 150	恐竜の卵 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 B.P 5 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 甘辛にぼし にぼし 10 醤油 1 砂糖 1 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 1 卵 1 小麦粉 1 ソース 1 ケチャップ 1 塩 0.1 果物 30 牛乳 150	あんパン 強力粉 30 イースト 0.5 バター 5 砂糖 5 小豆 5 砂糖 3 果物 30 牛乳 150	おたのしみ じゃがいも 50 塩 0.2 バター 5 果物 30 牛乳 150	じゃがバター じゃがいも 50 塩 0.2 バター 5 果物 30 牛乳 150	人参ケーキ 人参 10 小麦粉 30 ベーキングパウダー 0.5 砂糖 3 卵 7 牛乳 20 油 3 果物 30 牛乳 150	アメリカンドック 小麦粉 20 片栗粉 5 砂糖 3 ベーキングパウダー 1 ウインナー 20 果物 30 牛乳 150	ナポリタン スパゲティ 50 ベーコン 5 ピーマン 5 しめじ 5 人参 5 ケチャップ 2 ソース 1 果物 30 牛乳 150
総カロリー タンパク質															
日	(金) 17	(土) 18	(月) 20	(火) 21	(水) 22	(木) 23	(金) 24	(土) 25	(月) 27	(火) 28	(木) 30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>入園・進級おめでとうござ います。 おいしい給食を楽しく食べ てほしいと思っています。</p> <p>安全でおいしい給食をた のしみにしていただき ね！</p> </div>			
昼食	ごはん 五分付米 40 南蛮漬 あじ 50 玉ねぎ 10 人参 5 大葉 0.3 酢 5 醤油 5 砂糖 2.5 油 3 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 30 みりん 1 醤油 1 味噌汁 玉ねぎ 15 大根 20 人参 10 味噌 5	炊き込みピラフ 五分付米 40 シーチキン 10 玉ねぎ 5 人参 3 いんげん 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 味噌汁 玉ねぎ 15 大根 20 人参 10 味噌 5	ごはん 五分付米 40 チヌ入りホーホーンス 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 3 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 うすいエンドウ 15 醤油 1 トマトジュース 10 にんにく 0.5 土生姜 0.5 チーズ 20 カリカリサラダ キャベツ 25 人参 15 大根 15 ちりめんじゃこ 3 ごま油 1	ごはん 五分付米 40 魚の煮つけ 50 魚 30 醤油 4 みりん 4 生姜 2 ごぼう 5 ねぎ 3 生薑 1 高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 8 うすいエンドウ 15 人参 10 卵 8 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 味噌汁 かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 ねぎ 15 味噌 3 ごま油 1	ごはん 五分付米 40 チンジャオロースー 牛肉 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 2 塩 0.2 春雨サラダ 春雨 10 キャベツ 25 人参 15 酢 3 オリーブオイル 2 塩 0.2 スープ チンゲン菜 20 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	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 卵 5 醤油 1 みりん 1 オイスターソース 2 塩 1 にんにく 0.1 生姜 0.1 味噌汁 キャベツ 15 ほうれん草 30 小松菜 20 醤油 1 のり 0.5 味噌汁 キャベツ 10 もやし 10 味噌 5	え ん そ く 果物 30 牛乳 150	ハヤシライス 五分付米 40 牛肉 30 じゃが芋 30 人参 30 玉ねぎ 15 人参 10 ピーマン 5 しめじ 5 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 塩 0.5 もずく酢 もずく 15 きゅうり 20 もやし 10 酢 3 味噌汁 玉ねぎ 2 大根 0.2 人参 10 ねぎ 1.5 味噌 0.2	ごはん 五分付米 40 鰯の新緑あげ 鰯 30 塩 15 ごしょう 10 薄力粉 5 青のり 3 人參きんぴら 人参 40 ねぎ 0.5 ちりめんじゃこ 5 ごま 1 醤油 1 みりん 10 ごま油 15 じゃがいもの土佐煮 じゃがいも 15 醤油 10 みりん 10 かつお 2 味噌汁 わかめ 5	ごはん 五分付米 40 ハンバーグ 合ミンチ 50 玉ねぎ 0.2 人参 10 パン粉 3 塩 1 コンヨウ 1 みりん 1 醤油 1.5 スナップエンドウ 人参 40 味噌汁 ひじきサラダ ひじき 1 人参 10 キャベツ 20 きゅうり 10 大豆 5 マヨネーズ 0.2 すまし汁 玉ねぎ 30 キャベツ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2					
おやつ	きなこだんご 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 砂糖 3 きなこ 3 砂糖 2 果物 30 牛乳 150	おたのしみ さつまいも 50 塩 0.5 油 10 果物 30 牛乳 150	芋かりんとう さつまいも 50 塩 0.5 油 10 果物 30 牛乳 150	磯こだんご 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 砂糖 3 たれ 5 砂糖 2.5 片栗粉 0.5 焼きのり 1 果物 30 牛乳 150	どらやき 薄力粉 20 B.P 0.2 卵 8 砂糖 2 牛乳 10 油 6 小豆 20 砂糖 5 果物 30 牛乳 150	じゃがまるくん じゃが芋 40 塩 0.1 片栗粉 2 バター 3 焼きのり 1 醤油 0.5 果物 30 牛乳 150	みかんゼリー 寒天 0.6 みかん缶 13 みかんジュース 4 砂糖 3.6 甘辛にぼし にぼし 1 醤油 0.5 みりん 1 砂糖 1 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 梅が枝餅 もち粉 15 だんご粉 10 小豆 15 砂糖 7 塩 0.2 果物 30 牛乳 150	パン 強力粉 15 イースト 10 バター 7 砂糖 0.2 果物 30 牛乳 150	インドサモサ じゃがいも 30 人参 0.5 豚ミンチ 5 塩 5 ごしょう 1 カレー粉 1 ブドウ 1 餃子の皮 10 果物 30 牛乳 150					
総カロリー タンパク質															

※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。  
※3日はお花見会です。  
※15日は誕生日会です。  
※24日はお弁当日です。