

ゆめっこ保育園 献立予定表 2015年5月度

園長印
主任印

日	(金) 1	(土) 2	(木) 7	(金) 8	(土) 9	(月) 11	(火) 12	(水) 13	(木) 14	(金) 15	(土) 16	(月) 18	(火) 19	(水) 20
昼食	たけのこごはん 五分付米 たけのこ うすあげ 塩 みりん ハンバーグ 合ミンチ 玉ねぎ 人参 パン粉 塩 ごしょう みりん しょうゆ きゅうり コーン プチトマト マカロニサラダ マカロニ 玉ねぎ 人参 マヨネーズ すまし汁 ふ わかめ みつば しょうゆ みりん 塩	おにぎり 五分付米 塩 のり 焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ごしょう みりん しょうゆ きゅうり コーン 味噌汁 玉ねぎ わかめ みそ	ごはん 五分付米 クリームシチュー 鶏胸肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 シメジ 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム ごしょう 醤油 みりん ツナマヨサラダ キャベツ 小松菜 人参 シーチキン マヨネーズ	ごはん 五分付米 塩焼き魚 魚 塩 おひたし ほうれん草 しょうゆ ひじき豆 ひじき ごぼう 大豆 みりん しょうゆ すまし汁 豆腐 わかめ しょうゆ みりん 塩	他人丼 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 卵 醤油 みりん 五分付米 かぼちゃの煮物 かぼちゃ みりん しょうゆ 味噌汁 キャベツ 人参 みそ	ごはん 五分付米 すき焼き風煮 牛肉 はくさい 人参 白ねぎ しらたき 豆腐 しょうゆ さとう 磯辺あえ ほうれん草 小松菜 のり しょうゆ すまし汁 もやし 玉ねぎ ねぎ しょうゆ みりん 塩	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鮭 パン粉 塩 ごしょう 刻みキャベツ キャベツ 塩 ポテトサラダ じゃがいも 玉ねぎ 人参 シーチキン マヨネーズ 味噌汁 はくさい 人参 みそ	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 鶏のから揚げ 鶏もも肉 みりん しょうゆ ごま油 片栗粉 小麦粉 油 ブロッコリーの塩茹で ブロッコリー プチトマト スパゲティソース スパゲティ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ かぼちゃのポタージュ かぼちゃ 豆乳 塩 ごしょう	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 片栗粉 ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 醤油 かつお ごま油 スープ 小松菜 玉ねぎ しょうゆ みりん 塩	ごはん 五分付米 照り焼き魚 魚 しょうゆ みりん 生姜 かかあえ 小松菜 しょうゆ かつお 春雨の酢の物 きゅうり 人参 酢 オリーブオイル 塩 味噌汁 わかめ うすあげ みそ	炊き込みピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ 人参 いんげん 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 塩 味噌汁 わかめ うすあげ みそ	ごはん 五分付米 鶏照り焼き 鶏胸肉 しょうゆ みりん さとう ブロッコリー塩茹 ブロッコリー 塩 はくさいサラダ はくさい 人参 大根 ちりめんじゃこ しょうゆ オリーブオイル 塩 味噌汁 切干大根 切干大根 人参 うす揚げ みりん 塩	ふきごはん 五分付米 ふき うすあげ 塩 みりん 白身魚の磯辺揚 白身魚 塩 小麦粉 卵 青のり 油 おひたし 小松菜 しょうゆ 切干大根の含め煮 切干大根 人参 うす揚げ みりん しょうゆ さとう 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ みそ	ごはん 五分付米 豚肉のしょうが焼 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 ブロッコリー塩茹 ブロッコリー 塩 みりん コーン マヨネーズ ケチャップ 味噌汁 さつまいも 砂糖 油 ごま
	おやつ	かしわもち もち粉 たんご粉 小豆 さとう 塩 かしわの葉	おたのしみ	わらび餅 わらび粉 砂糖 塩 きな粉	さつまいもクッキー バター 薄力粉 砂糖 さつまいも	おたのしみ	みたらし団子 白玉粉 豆腐 しょうゆ 砂糖 片栗粉	人参ケーキ 人参 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳 油	ピザ 強力粉 薄力粉 ベーキングパウダー 塩 オリーブオイル ケチャップ シーチキン ピーマン チーズ	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖 塩 オリーブオイル ケチャップ シーチキン ピーマン チーズ	じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油	おたのしみ	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	和風スパゲッティ スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ しめじ バター 塩 ゴシヨウ 醤油
総カロリー タンパク質														
日	(木) 21	(金) 22	(土) 23	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28	(金) 29	(土) 30					
昼食	ごはん 五分付米 豆腐そぼろ煮 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 しいたけ 青ねぎ しょうゆ みりん 塩 片栗粉 じゃがいもの煮ころがし じゃがいも 人参 しょうゆ みりん すまし汁 ほうれん草 えのき しょうゆ みりん 塩	おべんとう日	鶏そぼろ丼 五分付米 とりひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 塩 ゴシヨウ ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 ごま油 味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ みそ	ごはん 五分付米 筑前煮 とりもも肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん たけのこ きぬさや こんにやく 砂糖 みりん しょうゆ 味噌汁 しょうゆ みそ	ごはん 五分付米 魚の味噌マヨ焼き 魚 味噌 みりん マヨネーズ ブロッコリーの塩茹 ブロッコリー 煮びたし キャベツ 小松菜 オスターソース 砂糖 うす揚げ 人参 みりん 醤油 ごま もやし 玉ねぎ しょうゆ みりん 塩	ごはん 五分付米 魚の味噌マヨ焼き 魚 味噌 みりん マヨネーズ ブロッコリーの塩茹 ブロッコリー 煮びたし キャベツ 小松菜 オスターソース 砂糖 うす揚げ 人参 みりん 醤油 ごま もやし 玉ねぎ しょうゆ みりん 塩	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 卵 醤油 みりん 小松菜 オスターソース 砂糖 もずく きゅうり もやし 酢 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ みそ	ごはん 五分付米 いわしの梅煮 いわし 梅干し みりん 醤油 ごぼう 砂糖 おひたし 小松菜 醤油 砂糖 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 味噌汁 わかめ ねぎ みそ	ハヤシライス 五分付米 牛肉 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 ひじきもやし もやし ひじき 人参 醤油 砂糖 スープ 小松菜 玉ねぎ しょうゆ みりん 塩					
	おやつ	玉ねぎとごまのクラッカー 薄力粉 強力粉 さとう 塩 ドライイースト オリーブオイル 白ごま 玉ねぎ 牛乳	チーズパン 強力粉 さとう 塩 ドライイースト オリーブオイル チーズ	おたのしみ	芋かりんとう さつまいも 塩 油	磯っこだんご 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 たれ 砂糖 醤油 片栗粉 焼きのり	チーズポテト じゃがいも チーズ 塩	ポパイホットケーキ 小麦粉 ほうれん草 バター ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳	とうふドーナツ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆腐 さとう たまご 牛乳 油	おたのしみ				
総カロリー タンパク質														

こどもの日の由来は「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに母に感謝する」という日です。

子どもの健やかな健康を願い、普段がんばっているおかあさんにも「あ

※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。
※1日はこどもの日のついでです。
※13日は誕生日会です。
※24日はお弁当日です。