ゆめっこ保育園 献立予定表　2015年9月度

園長印	主任印

日	(火) 1	(水) 2	(木) 3	(金) 4	(土) 5	(月) 7	(火) 8	(水) 9	(木) 10	(金) 11	(土) 12	(月) 14	(火) 15	(水) 16
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **塩焼き魚** 魚 50 塩 0.2 **おひたし** 小松菜 20 しょうゆ 0.5 **コロコロ煮** 人参 10 じゃがいも 10 高野豆腐 2 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **味噌汁** 大根 20 うすあげ 3 みそ 5	**ごはん** 五分付米 40 **チキンチャップ** 鶏もも肉 50 玉ねぎ 30 人参 10 インゲン 5 ケチャップ 30 しょうゆ 3 みりん 3 **マカロニサラダ** マカロニ 5 玉ねぎ 10 人参 5 コーン 5 マヨネーズ 5 **味噌汁** はくさい 20 玉ねぎ 10 みそ 5	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆豆腐** 合ミンチ 30 木綿豆腐 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 **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** コーン 20 もやし 10 しょうゆ 1 みりん 1 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **魚の煮付け** 魚 50 しょうゆ 4 みりん 4 生姜 2 ごぼう 5 **磯辺あえ** はくさい 15 小松菜 15 のり 1 しょうゆ 1 **味噌汁** 大根 20 人参 10 みそ 5	**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 いんげん 3 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 うす揚げ 5 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 みそ 5	**ごはん** 五分付米 40 **八宝菜** 豚肉 20 はくさい 30 玉ねぎ 20 人参 10 たけのこ 10 しいたけ 3 きぬさや 3 しょうゆ 5 みりん 5 片栗粉 3 **さつまいもの田舎煮** さつまいも 30 人参 15 しょうゆ 1 **味噌汁** もやし 20 わかめ 10 みそ 5	**ごはん** 五分付米 40 **魚ホイル焼き** 魚 50 塩 0.2 玉ねぎ 30 人参 15 しめじ 5 大葉 5 しょうゆ 3 **ひじきの煮物** ひじき 10 人参 5 うすあげ 5 しょうゆ 3 みりん 3 片栗粉 1 **さつまいもの田舎煮** さつまいも 30 人参 15 さとう 1 **味噌汁** じゃがいも 20 玉ねぎ 1 味噌 5	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **さつまいものひき肉はさみ揚げ** さつまいも 40 合挽ミンチ 25 玉ねぎ 5 しょうゆ 1 小麦粉 8 油 8 **ブロッコリーの塩茹** ブロッコリー 20 塩 **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 醤油 1 ごま油 1 **味噌汁** おつゆふ 1 わかめ 1 味噌 5	**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 砂糖 1 にんにく 0.1 生姜 0.1 **煮豆** 金時豆 30 砂糖 8 塩 **スープ** チンゲンサイ 20 玉ねぎ 10 しょうゆ 1 みりん 1 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **魚の竜田揚げ** 魚 50 しょうゆ 3 みりん 3 生姜 1 片栗粉 7 油 7 **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 10 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 しょうゆ 1.5 かつお 0.5 ごま油 0.5 **味噌汁** 大根 20 人参 10 みそ 5	**おにぎり** 五分付米 30 塩 0.1 のり 1 **焼きそば** 中華めん 60 豚肉 15 キャベツ 20 玉ねぎ 20 人参 5 もやし 20 ピーマン 5 塩 0.1 コショウ ソース 油 **味噌汁** うすあげ 5 わかめ 1 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **すき焼き風煮** 牛肉 30 はくさい 20 人参 10 白ねぎ 5 豆腐 10 しらたき 35 しょうゆ 3 さとう 3 白ごま **照り焼き魚** 魚 50 しょうゆ 3 みりん 3 生姜 1 さといも 30 しょうゆ 1 みりん 1 **胡麻和え** こまつな 30 人参 10 ごま・しょうゆ 1 **すまし汁** とうふ 16 わかめ 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**ばら寿司** 五分付米 40 人参 10 いたけ 5 うすあげ 5 ちりめんじゃこ 5 酢 砂糖 塩 キヌサヤ 5 焼きのり 1 白ごま 1 **照り焼き魚** 魚 50 しょうゆ 3 みりん 3 生姜 1 さといも 30 しょうゆ 1 みりん 1 **胡麻和え** こまつな 30 人参 10 ごま・しょうゆ 1 **すまし汁** とうふ 16 わかめ 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のみそチーズ焼き** とりもも肉 30 味噌 4 みりん 1 チーズ 5 **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 10 **ポテトサラダ** じゃがいも 30 玉ねぎ 10 人参 10 シーチキン 5 コーン 5 マヨネーズ 5 **スープ** えのき 10 ほうれん草 10 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2
おやつ	**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	**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	**ポパイホットケーキ** 小麦粉 30 ほうれん草 15 バター 2 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 砂糖 3 卵 7 牛乳 20 **果物** 30 **牛乳** 150	**大学いも** さつまいも 40 砂糖 1 油 1 ごま 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**りんごゼリー** 寒天 0.6 りんごジュース 4 さとう 3.6 **甘辛にぼし** にぼし 醤油　みりん 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**おからクッキー** 小麦粉 15 おから 10 さとう 3 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.4 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**プリン** 豆乳 50 かぼちゃ 25 砂糖 5 ゼラチン 0.8 砂糖 5 水 **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	**野菜プリッツ** 小麦粉 30 人参 15 ほうれん草 10 じゃがいも 15 粉チーズ 2 塩 0.3 マーガリン 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**わらび餅** わらび粉 10 砂糖 1.5 塩 きな粉 **果物** 30 **牛乳** 150	**ドーナツ** 小麦粉 20 砂糖 5 さつまいも 8 牛乳 4 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 油 7 **果物** 30 **牛乳** 150	**黒蜜寒天** 寒天 0.6 黒砂糖 5 きなこ 7 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(木) 17	(金) 18	(土) 19	(木) 24	(金) 25	(土) 26	(月) 28	(火) 29	(水) 30
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉のしょうが焼** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 8 ねぎ 5 生姜 7 しょうゆ 1.5 みりん 1 **ひじき豆** ひじき 40 人参 2 ごぼう 1 大豆 4 みりん 1 しょうゆ 0.1 さとう 40 **味噌汁** こまつな 2.5 うすあげ 3 味噌	**ごはん** 五分付米 40 **白身魚の磯辺揚** 白身魚 50 塩 0.3 小麦粉 3 卵 3 青のり 0.1 油 7 **ブロッコリーの塩茹** ブロッコリー 20 塩 **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 **味噌汁** 大根 20 人参 10 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 1 五分付米 40 **じゃがいもの土佐煮** じゃがいも 30 醤油 1 みりん 1 かつお 1 **味噌汁** もやし 20 玉ねぎ 10 みそ 5	**きのこの炊き込みご飯** 五分付米 40 しめじ 3 しいたけ 3 えのき 3 人参 5 うすあげ 5 みりん 1.5 塩 0.1 しょうゆ 2.5 **肉団子と白菜のスープ煮** 鶏ミンチ 30 たまねぎ 生姜 塩 片栗粉 白菜 人参 たまねぎ しめじ きぬさや しょうゆ みりん 塩 片栗粉 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 しょうゆ 2	**ごはん** 五分付米 40 **魚ムニエル** 魚 50 塩 0.2 こしょう 0.1 小麦粉 5 バター 3 **いんげんのソテー** さやいんげん 20 油 3 **キャロットサラダ** 人参 30 レーズン 2 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 砂糖 0.5 **味噌汁** はくさい 20 人参 10 味噌 5	**ハヤシライス** 五分付米 40 牛肉 30 じゃが芋 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 **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** 小松菜 20 玉ねぎ 10 しょうゆ 1 みりん 1 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **春巻** 春巻きの皮 30 豚肉 30 たけのこ 10 人参 5 ニラ 10 春雨 2 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1 しょうゆ 20 みりん 1 油 1 **刻みキャベツ** キャベツ 20 人参 10 **もずく酢** もずく 1 きゅうり 0.5 もやし 0.5 酢 **スープ** しめじ 10 わかめ 1 玉ねぎ 1 しょうゆ 0.2 みりん 塩	**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** 魚 1枚 白みそ 20 みりん 20 20 20 **かかあえ** 小松菜 5 しょうゆ 3 かつお 1 **白和え** ほうれん草 5 人参 15 豆腐 10 コンニャク ひじき 白みそ 15 醤油 10 砂糖 15 **味噌汁** もやし 20 玉ねぎ 10 みそ 5	**鶏そぼろ丼** 五分付米 40 とりひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 醤油 1.5 みりん 1.5 砂糖 1 塩 0.1 コショウ **かぼちゃ含め煮** かぼちゃ 30 みりん 1 しょうゆ 1 **味噌汁** きゃべつ 20 人参 10 味噌 5
おやつ	**きつねうどん** ゆでうどん 20 うす揚げ 5 ねぎ 2 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**玉ねぎとごまのクラッカー** 薄力粉 20 強力粉 5 さとう 2 塩 1.5 オリーブオイル 1.5 白ごま 0.2 玉ねぎ 牛乳 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**あべかわ餅** もち 40 きな粉 4 砂糖 2 塩 0.1 **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 醤油　みりん 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**お月見団子** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 さとう 3 小豆 きなこ **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	**メロンパン** 薄力粉 50 砂糖 0.5 バター 10 牛乳 さつま芋 強力粉 ｲｰｽﾄ 砂糖 塩・オリーブオイル **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー									
タンパク質									

お月見は、陰暦八月十五日（新暦では九月十七日前後）に一年でもっとも美しい月と称えられる「中秋の名月」を観賞するという習慣です。

お月見会では子どもたちにお団子を作ってもらいます。きなこやあんこでおいしくいただきます。

※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。
※9日は誕生日会です。
※28日はお月見です。