

ゆめっこ保育園 献立予定表 2015年11月度

園長印 _____
主任印 _____

| 日 | (月) 2 | (水) 4 | (木) 5 | (金) 6 | (土) 7 | (月) 9 | (火) 10 | (水) 11 | (木) 12 | (金) 13 | (土) 14 | (月) 16 | (火) 17 | (水) 18 |
|-------|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|--|---|---|--|
| 屋 | 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 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 しょうゆ 味噌汁 かぼちゃ たまねぎ 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 しょうゆ みりん ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 しょうゆ かつお ごま油 味噌汁 キャベツ 玉ねぎ みそ | さといもごはん 五分付米 うすあげ さといも みりん しょうゆ 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 塩 白菜サラダ 白菜 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 オリーブオイル 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 | 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 ナムル ほうれん草 人参 もやし しょうゆ ごま油 味噌汁 大根 人参 みそ | いり豆とじゃこの炊き込みごはん 五分付米 いり豆 ちりめんじゃこ 昆布 ごま いわしのフライ いわし 塩 小麦粉 パン粉 卵 油 刻みキャベツ キャベツ 人参 豆腐 わかめ しょうゆ みりん 塩 | ごはん 五分付米 鶏肉のみそチーズ焼き とりもも肉 味噌 みりん チーズ レタス カロチンサラダ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 マヨネーズ すまし汁 豆腐 わかめ しょうゆ みりん 塩 | 赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 ひき肉とポテトの重ね焼き 合挽きミンチ 玉ねぎ にんにく ケチャップ 塩 ごしょう じゃが芋 バター 塩・ごしょう 牛乳 粉チーズ ブロッコリーの塩茹 ブロッコリー 塩 スパゲティサラダ スパゲティ 玉ねぎ きゅうり 人参 マヨネーズ 味噌汁 おつゆふ 玉ねぎ 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 シメジ 小麦粉 バター 牛乳 ごしょう 醤油 みりん 水菜のサラダ 水菜 人参 大根 うす揚げ 醤油 酢 ごま油 | ごはん 五分付米 魚の竜田揚げ 魚 しょうゆ みりん 生姜 片栗粉 油 刻みキャベツ キャベツ 人参 春雨 しょうゆ 人参 酢 しょうゆ さとう 味噌汁 大根 人参 みそ | 他人丼 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 卵 醤油 みりん キャベツ 煮ころがし じゃがいも 人参 みりん 醤油 しょうゆ 砂糖 にんにく 生姜 さつまいもの田舎煮 さつまいも 人参 しょうゆ みりん 味噌汁 わかめ うす揚げ 味噌 | 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 五分付米 醤油 みりん オリーブソース 砂糖 にんにく 人参 生姜 さつまいもの田舎煮 さつまいも 人参 しょうゆ みりん 味噌汁 わかめ 玉ねぎ みそ | ごはん 五分付米 照り焼き魚 魚 しょうゆ みりん 生姜 磯辺あえ はくさい しょうゆ 焼きのり ツナマヨサラダ キャベツ 小松菜 味噌汁 わかめ 玉ねぎ みそ | ごはん 五分付米 おでん とり手羽元肉 大根 厚揚げ 人参 もやし コンニャク 醤油 みりん もずく きゅうり もやし 酢 味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ みそ |
| | お | さつまいもクッキー バター 薄力粉 砂糖 さつまいも | きつねうどん ゆでうどん うす揚げ ねぎ みりん 醤油 塩 | 恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖 | のりチーズロール 強力粉 ドライイースト 砂糖 塩 オリーブオイル チーズ 焼きのり しょうゆ | おたのしみ 強力粉 ドライイースト 砂糖 塩 オリーブオイル チーズ 焼きのり しょうゆ | もっちりきなこせんべい ごはん 米粉 塩 ひじき きなこ 砂糖 ごま油 | お好み焼き 豚肉 キャベツ 小麦粉 卵 ねぎ ソース 花かつお 青のり 油 | りんごケーキ 小麦粉 米粉 砂糖 サラダ油 ベーキングパウダー ヨーグルト りんご | ライスロッケ 五分付米 玉ねぎ 人参 シーチキン チーズ ケチャップ ソース 小麦粉・パン粉 油 | みたらし団子 白玉粉 豆腐 しょうゆ 砂糖 片栗粉 | おたのしみ 薄力粉 強力粉 さとう 塩 オリーブオイル 白ごま 玉ねぎ 牛乳 | 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 | あべかわ餅 もち きな粉 砂糖 塩 |
| 食 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 日 | (木) 19 | (金) 20 | (土) 21 | (火) 24 | (水) 25 | (木) 26 | (金) 27 | (土) 28 | (月) 30 | | | | | |
| 屋 | ごはん 五分付米 魚ホイル焼き 魚 塩 玉ねぎ 人参 しめじ 大葉 しょうゆ みりん ひじきの煮物 ひじき 人参 うすあげ しょうゆ みりん さとう 味噌汁 大根 人参 みそ | ごはん 五分付米 魚ホイル焼き 魚 塩 玉ねぎ 人参 しめじ 大葉 しょうゆ みりん ひじきの煮物 ひじき 人参 うすあげ しょうゆ みりん さとう 味噌汁 大根 人参 みそ | ちゃんぽん 中華麺 きゃべつ たまねぎ にんじん きぬさや 豚肉 ねぎ しょうゆ みりん 塩 片栗粉 たたききゅうり きゅうり ごま ごま油 酢 しょうゆ おにぎり 五分付米 塩 のり | ごはん 五分付米 塩焼き魚 魚 塩 おひたし 小松菜 しょうゆ コロコロ煮 人参 じゃがいも 高野豆腐 みりん 醤油 砂糖 キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま 醤油 スープ コーン もやし しょうゆ みりん 塩 | ごはん 五分付米 麻婆豆腐 合ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 ピーマン オリーブソース ソース ケチャップ みりん 生姜 味噌汁 片栗粉 キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま 醤油 スープ コーン もやし しょうゆ みりん 塩 | わかめごはん わかめ 人参 しらす干し ごま油 しょうゆ みりん 肉団子と白菜のスープ煮 鶏ミンチ たまねぎ 生姜 塩 片栗粉 人参 たまねぎ しめじ きぬさや みりん 塩 片栗粉 かぼちゃ みりん しょうゆ | 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 コーン マヨネーズ 味噌汁 はくさい 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 レタス きゅうり 人参 酢 オリーブオイル スープ チンゲン菜 もやし みりん 醤油 塩 | 夕焼けごはん 五分付米 人参 醤油 みりん 塩 バター 肉じゃが 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき いんげん みりん 醤油 砂糖 胡麻和え ほうれん草 人参 ごま しょうゆ すまし汁 わかめ 玉ねぎ しょうゆ みりん 塩 | | | | | |
| | お | ごませんべい 小麦粉 強力粉 ごま 黒ごま 砂糖 塩 | チーズポテト じゃがいも チーズ 塩 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖 | おたのしみ 強力粉 上新粉 黒砂糖 B.P 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖 | 焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 塩 コショウ ソース 油 | じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油 | 蒸しパン 黒砂糖 小麦粉 B.P. | 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 強力粉 ドライイースト 砂糖 塩 オリーブオイル スープ コーン もやし しょうゆ みりん 塩 | やきいも さつまいも 塩 | | | | |
| 食 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |

11月8日は、「いい歯の日」です。
保育園では、9日に「いい歯」の話を予定
です。
給食の献立も「いい歯」をテーマに作成しま
した。たべっこ通信でも取り上げたことがあり
ますが、よく噛むことといういろいろなことがあ
ります。
おうちでも、ぜひ子どもたちに「いい歯の話、ど
んなんやっつ？」と聞いてあげてください。
そして、歯やごはんのことなどを子どもたちと
話していただけたらと思います。

※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。
※6日はお弁当日です。
※11日は誕生日会です。
※19日は芋煮会です。