ゆめっこ保育園 献立予定表　2016年8月度

園長印	主任印

日	(月) 1	(火) 2	(水) 3	(木) 4	(金) 5	(土) 6	(月) 8	(火) 9	(水) 10	(金) 12	(土) 13	(月) 15	(火) 16	(水) 17
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のみそチーズ焼き** とりもも肉 40 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 **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 さとう 1 **すまし汁** 焼きふ 1 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 **白身魚のあんかけ** 白身魚 50 塩 0.2 こしょう 0.1 玉ねぎ 20 人参 10 えのき 10 きぬさや 5 しょうゆ 3 みりん 3 片栗粉 1 **磯辺あえ** はくさい 15 小松菜 15 のり 1 しょうゆ 1 **味噌汁** じゃがいも 20 人参 10 みそ 5	**ごはん** 五分付米 30 **豚肉のしょうが焼** 豚肉 40 玉ねぎ 20 人参 10 ねぎ 3 生姜 1 しょうゆ 5 みりん 5 **酢の物** きゅうり 20 わかめ 10 酢 5 しょうゆ 1.5 ごま油 0.5 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 みそ 5	**ごはん** 五分付米 30 **かぼちゃのコロッケ** 合ミンチ 20 かぼちゃ 20 じゃが芋 20 玉ねぎ 10 人参 5 卵 6 小麦粉 6 パン粉 8 塩 0.2 油 6 **ブロッコリー塩ゆで** ブロッコリー 20 塩 0.1 **ゴーヤのおかかゆめ** ゴーヤ 30 かつお 1 ごま油 1 しょうゆ 3 **味噌汁** 大根 20 人参 10 みそ 5	**梅ごはん** 五分付米 40 **梅干** 青じそ 1 ごま 0.5 塩 0.2 **鮭のサクサク焼き** 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 こしょう 0.2 **おひたし** 小松菜 20 しょうゆ 0.5 **はくさいサラダ** はくさい 20 人参 10 大根 10 ちりめんじゃこ 3 しょうゆ 1 オリーブオイル 1 **すまし汁** 玉ねぎ 20 えのき 10 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**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 **じゃがいもの煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 しょうゆ 1 みりん 1 **味噌汁** 大根 20 人参 10 みそ 5	**ごはん** 五分付米 40 **チキンチャップ** 鶏もも肉 40 玉ねぎ 30 人参 10 インゲン 5 ケチャップ 3 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 きゅうり 10 マヨネーズ 5 **スープ** もやし 1 チンゲンサイ 1 しょうゆ 1 みりん 1 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **塩焼き魚** 魚 40 塩 30 **おひたし** 小松菜 5 しょうゆ 3 **おから煮** おから 20 ひじき 1 にんじん 5 豆腐 20 醤油 1 みりん 1 ごま油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 20 人参 10 みそ 5	**おにぎり** 五分付米 30 塩 0.1 のり 1 **冷やしうどん** うどん(乾) 20 鶏ささみ 25 きゅうり 20 人参 10 コーン 5 しょうゆ 3 みりん 3 砂糖 1 ごま 1 ねぎ 2 **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	**中華丼** 五分付米 40 豚肉 30 白菜 1 人参 5 玉ねぎ 20 干ししいたけ 1 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 **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 **スープ** もやし 20 わかめ 1 しょうゆ 1 みりん 1 塩 0.2	**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 20 油 1 **味噌汁** うすあげ 5 大根 20 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 しらたき 10 豆腐 35 しょうゆ 3 さとう 3 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 酢 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 みそ 5	**ごはん** 五分付米 40 **ささみフライ** 鶏ささみ 40 塩・こしょう 0.2 小麦粉 5 パン粉 8 油 8 **ブロッコリーの塩茹** ブロッコリー 20 塩 0.1 **冬瓜のそぼろ煮** 冬瓜 30 鶏ミンチ 10 **生姜** 1 しょうゆ 1 みりん 1 片栗粉 2 **すまし汁** とうふ 20 わかめ 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	おたんじょう会
おやつ	**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	**わらび餅** わらび粉 10 砂糖 1.5 塩 きな粉 **果物** 30 **牛乳** 150	**玉ねぎとごまのクラッカー** 小麦粉 8 強力粉 8 さとう 0.3 塩 0.3 オリーブオイル 4 白ごま 1.5 玉ねぎ 4 牛乳 2 **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 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	**芋かりんとう** さつまいも 50 塩 0.5 油 10 **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	**みかんゼリー** 寒天 0.6 みかん缶 13 みかんジュース 4 さとう 3.6 **果物** 30 **牛乳** 150	**ゆでとうもろこし** とうもろこし 50 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**クッキー** バター 10 薄力粉 16 砂糖 8 さつまいも 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **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	**蒸しパン** 黒砂糖 8 小麦粉 30 B.P. 0.5 **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	**枝豆チーズパン** 強力粉 ドライイースト 砂糖 塩 オリーブオイル 枝豆 チーズ **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(木) 18	(金) 19	(土) 20	(月) 22	(火) 23	(水) 24	(木) 25	(金) 26	(土) 27	(月) 29	(火) 30	(水) 31
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆なす** 合ミンチ 30 なす 30 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 **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** もやし 20 人参 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 **胡麻和え** ほうれん草 30 人参 10 ごま 1 しょうゆ 1 **味噌汁** なす 20 人参 5 みそ 5	**ビビンバ丼** 五分付米 45 豚肉 30 ニラ 5 人参 5 もやし 10 ほうれん草 10 **にんにく** 0.5 生姜 1 みりん 1 しょうゆ 1 のり 0.2 ごま 1 **梅あえ** きゅうり 40 わかめ 1 梅干 1 かつお 0.5 しょうゆ 1 **スープ** 玉ねぎ 20 人参 10 しょうゆ 1 みりん 1 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **豆腐ハンバーグ** 合ミンチ 30 豆腐 20 玉ねぎ 20 パン粉 3 塩 0.3 こしょう 0.1 醤油 3 みりん 3 片栗粉 2 **ブロッコリー塩ゆで** ブロッコリー 20 塩 0.1 **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** 玉ねぎ 20 うすあげ 5 みそ 5	**ごはん** 五分付米 40 **魚の焼き浸し** 魚 50 塩 0.2 しょうゆ 2 みりん 2 酢 1 ピーマン 15 なす 20 油 5 **ひじき豆** ひじき 1 人参 10 ごぼう 10 大豆 10 みりん 1 しょうゆ 1.5 さとう 1 **味噌汁** つゆふ 1 わかめ 2 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **スープぎょうざ** ぎょうざの皮 30 合ミンチ 2 ニラ 2 生姜 1 ごま油 15 片栗粉 20 しょうゆ 5 はくさい もやし 人参 ねぎ 生姜 オイスターソース しょうゆ 40 みりん 1 **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 **夏野菜チキンカレー** 鶏肉 30 なす 20 かぼちゃ 20 人参 10 玉ねぎ 15 しめじ 5 じゃが芋 30 カレールー 4.5 ケチャップ トマトジュース **サラダ** レタス 20 きゅうり 10 人参 10 オリーブオイル 3 塩 0.2 **スープ** チンゲン菜 20 もやし 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **魚ホイル焼き** 魚 50 塩 0.2 玉ねぎ 20 人参 20 しめじ 10 ケチャップ 5 みりん 5 醤油 5 塩 3 **きんぴら** ごぼう 15 人参 15 しょうゆ 1.5 みりん 1 さとう 1 **味噌汁** さつまいも 20 玉ねぎ 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 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 しょうゆ 1 ごま油 1 **味噌汁** 大根 20 人参 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 5 きぬさや 3 しょうゆ 5 みりん 5 塩 3 **かぼちゃの煮物** かぼちゃ 30 みりん 1 しょうゆ 1 **スープ** わかめ 1 玉ねぎ 20 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **照り焼き魚** 魚 50 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.5 **おひたし** 小松菜 25 しょうゆ 0.5 **白和え** ほうれん草 20 人参 5 豆腐 20 コンニャク 4 ひじき 0.5 白みそ 3 醤油 1 砂糖 1 **味噌汁** もやし 20 人参 10 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **ミートボール** 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 パン粉 5 塩 0.2 こしょう 油 3 玉ねぎ 20 人参 20 いんげん 5 ケチャップ **5** 砂糖 **1** しょうゆ 1 **春雨の酢の物** 春雨 5 きゅうり 20 人参 10 酢 3 しょうゆ 3 さとう 1 **味噌汁** はくさい 20 人参 10 みそ 5
おやつ	**黒蜜寒天** 寒天 0.6 黒砂糖 5 きなこ 7 **果物** 30 **牛乳** 150	**和風スパゲティー** スパゲティー 30 シーチキン 5 玉ねぎ 10 しめじ 5 バター 1 塩 1 こしょう しょうゆ 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**豆腐白玉ステッキ** 水煮大豆 10 小麦粉 25 バター 2 砂糖 11 牛乳 4 青のり 0.5 黒ごま 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**フルーツ白玉** 白玉粉 15 豆腐 15 白桃缶 20 オレンジジュース 10 寒天 0.2 **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	**ドーナツ** 小麦粉 20 砂糖 5 さつまいも 8 牛乳 4 ベーキングパウダー 0.5 油 7 ココア 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**流しそうめん** **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**もちもちチーズパン** 白玉粉 9 塩 0.2 牛乳 10 粉チーズ 3 油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**大学いも** さつまいも 40 砂糖 1 油 8 ごま 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**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
総カロリー												
タンパク質												

毎日暑い日が続いていますが、体調を崩したりしていませんか？
水分補給とともに、夏野菜をしっかりとってビタミンも補給しましょう。
今月の献立にもゴーヤのおかかゆめや夏野菜チキンカレーなど夏野菜を使った料理がでてきますので参考にしてくださいね。

※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。
※17日は誕生日会です。
※26日はプールしまいです。