

# ゆめっこ保育園 献立予定表 2017年11月度

園長印 \_\_\_\_\_  
主任印 \_\_\_\_\_

日	(水) 1	(木) 2	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9	(金) 10	(土) 11	(月) 13	(火) 14	(水) 15	(木) 16	(金) 17
屋 食	豚丼 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 しょうゆ 1.5 みりん 1 さとう 1 みそでんがく あつあげ 5 大根 10 こんにやく 5 みそ 5 みりん 2 スープ 玉ねぎ 20 わかめ 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 しお 0.2	お弁当日	炊き込みピラフ 五分付米 40 シーチキン 10 玉ねぎ 10 人参 5 コーン 3 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1 塩 0.2 キャベツのナムル キャベツ 30 わかめ 1 人参 5 ごま油 5 ごま 0.5 醤油 1 味噌汁 玉ねぎ 20 みりん 20 味噌 5	ごはん 五分付米 40 きのこのミートグラタン 合ミンチ 20 玉ねぎ 20 人参 10 えのき 10 しめじ 5 エリンギ 5 トマト水煮 5 チーズ 5 ケチャップ 3 ソース 2 トマトジュース 14 小松菜 20 人参 10 ツナ 5 しょうゆ 20 スープ もやし 10 じゃがいも 20 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	ごはん 五分付米 40 豚肉のしょうが焼き 豚肉 40 玉ねぎ 20 人参 10 ねぎ 1 しょうゆ 4 みりん 4 生姜 5 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 45 みりん 1 しょうゆ 1 すまし汁 人参 15 大根 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 みそ汁 さつまいも 20 わかめ 1 みそ 5	ごはん 五分付米 40 いわしのフライ いわし 50 塩 0.2 小麦粉 1 パン粉 3 油 3 おひたし 小松菜 20 しょうゆ 0.5 切干大根のサラダ 切干大根 5 きゅうり 10 ごま 10 きゅうり 10 ごま油 5 人参 3 オリーブ油 1 酢 1 しょうゆ 1 ごま 0.5 みそ汁 さつまいも 20 わかめ 1 みそ 5	ごはん 五分付米 40 牛肉のしぐれ煮 牛肉 30 しょうが 30 玉ねぎ 20 人参 10 ピーマン 5 しめじ 10 塩 0.2 青のり 0.1 きんぴら 人参 15 ごぼう 15 みりん 1 醤油 1.5 ごま 3 みそ汁 うす揚げ 2 大根 20 みそ 15 みそ 5	ごはん 五分付米 40 鮭の塩焼き 鮭 30 塩 30 ごぶき芋 20 じゃがいも 10 塩 30 青のり 1 きんぴら 人参 15 ごぼう 15 みりん 1 醤油 1.5 ごま 3 みそ汁 うす揚げ 2 大根 20 みそ 15 みそ 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 ソース 1.5 レタス 20 きゅうり 10 人参 10 酢 2.5 醤油 1 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 豚肉のあつさり煮 豚肉 30 さばのみそ煮 さば 30 醤油 30 みりん 10 玉ねぎ 20 しろうねぎ 5 しいたけ 2 しょうゆ 1 みりん 1 しょうゆ 1 生姜 0.2 酢の物 きゅうり 30 わかめ 1.5 ごま油 10 みそ 2 醤油 2.5 塩 1 みそ汁 かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 みそ 2 5	ごはん 五分付米 40 さばのみそ煮 さば 30 醤油 30 みりん 10 玉ねぎ 20 味噌 5 人参の含め煮 人参 10 えのき 10 しいたけ 3 オイスターソース 2 砂糖 1 ほうれん草 0.2 人参 10 もやし 15 しょうゆ 1 片栗粉 1 ごま油 1 みりん 1.5 塩 0.2	赤飯 五分付米 40 もち米 9 小豆 50 塩 4 きのこハンバーグ 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 しょうゆ 3 みりん 10 しいたけ 10 しょうゆ 1 みりん 1 しょうゆ 1 片栗粉 1 ごま油 1 醤油 1 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 4 人参 20 もやし 15 玉ねぎ 25 醤油 1 みりん 1 しょうゆ 1 オイスターソース 2 砂糖 1 にんにく 0.1 生姜 0.1 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 すまし汁 とうふ 16 わかめ 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.5 おひたし ほうれん草 20 しょうゆ 0.5 すまし汁 大根 10 もやし 15 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	ツナごはん 五分付米 40 ツナ 5 人参 5 しょうゆ 2.5 みりん 1.5 塩 0.1 つみれ揚げ 白身魚 50 玉ねぎ 20 みりん 20 塩 3 片栗粉 3 油 0.2 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 塩 1 みそ 10
	お や つ	さつまいもようかん 粉寒天 0.6 さつまいも 50 砂糖 10	蒸しパン 黒砂糖 8 小麦粉 30 B.P 0.5	おたのしみ 8 30 0.5	芋かりんとう さつまいも 50 塩 0.5 油 10	ぜんざい もち粉 10 小豆 10 砂糖 10	かたやきせんべい 薄力粉 10 砂糖 10 ごま 1 青のり 0.1	ぶっかけうどん 干めん 20 豚ひき肉 3 わかめ 1 小松菜 5 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2	やきいも さつまいも 20 塩 15	おたのしみ 50 0.5	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	玉ねぎとごまのクラッカー 薄力粉 8 強力粉 8 砂糖 0.3 みりん 0.3 玉ねぎ 4 ごま 1.5 オリーブ油 4	おたのしみ 8 8 0.3 0.3 4 1.5 4	五平もち 五分付米 30 砂糖 2.5 みりん 0.8 油 2
総カロリー														
タンパク質														
日	(土) 18	(月) 20	(火) 21	(水) 22	(金) 24	(土) 25	(月) 27	(火) 28	(水) 29	(木) 30				
屋 食	鶏そぼろ丼 五分付米 40 鶏ひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 煮ころがし じゃがいも 30 人参 15 醤油 1 みりん 1 味噌汁 玉ねぎ 15 大根 20 人参 10 味噌 5	ごはん 五分付米 40 魚の竜田揚げ 小松菜 20 しょうゆ 2.5 みりん 2.5 生姜 1 チーズ 7 片栗粉 7 油 7 おなか和え 小松菜 30 人参 10 さつまいも 10 かつおぶし 1 しょうゆ 1 さつまいもサラダ さつまいも 20 人参 5 玉ねぎ 5 ハム 2 マヨネーズ 3 みそ汁 キャベツ 20 えのき 5 みそ 5	のりまきおにぎり 五分付米 40 のり 0.5 芋煮汁 豚肉 20 人参 10 大根 15 白菜 20 ごぼう 2 ねぎ 0.1 こんにやく 30 さつまいも 20 うすあげ 1 みそ 4 さつまいも 1 みりん 1	ごはん 五分付米 40 鶏肉のみそチーズ焼き とりもも肉 45 味噌 4 みりん 1 チーズ 5 ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー 20 塩 0.1 ミニトマト 5 カリカリサラダ 人参 15 大根 5 ちりめんじゃこ 2 味噌汁 玉ねぎ 1 ごま油 1 みそ汁 じゃがいも 20 もやし 10 みそ 5	ごはん 五分付米 40 西京焼き 白身魚 50 味噌 4 みりん 3 おひたし 小松菜 20 しょうゆ 0.5 ひじきもやし もやし 20 ひじき 10 人参 10 醤油 10 砂糖 10 ごま 10 ツナ和え 小松菜 0.5 人参 0.5 しょうゆ 20 スープ 小松菜 15 人参 5 みそ 5	ピピンパ丼 五分付米 40 豚肉 30 人参 5 もやし 3 ほうれん草 3 にんにく 0.5 生姜 0.5 みりん 1 醤油 1 のり 1 ごま 10 ツナ和え 小松菜 15 人参 5 しょうゆ 20 みそ汁 玉ねぎ 20 もやし 5 わかめ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	ごはん 五分付米 45 肉じゃが 豚肉 30 玉ねぎ 5 人参 10 じゃが芋 10 しらたき 20 いんげん 5 みりん 1 醤油 1 砂糖 0.2 おなか和え 小松菜 25 人参 15 えのき 10 しょうゆ 5 かつおぶし 1 みそ汁 玉ねぎ 20 わかめ 5 みそ 1.5 1.5 0.2	ごはん 五分付米 40 鮭のクリーム煮 鮭 30 白菜 30 しめじ 5 人参 30 じゃがいも 20 小麦粉 6 みりん 2 バター 2 牛乳 1.5 生クリーム 4 塩 0.2 みりん 1 しょうゆ 1 春雨 5 キャベツ 10 人参 10 きゅうり 10 オリーブオイル 2.5 塩 1.5 スープ もやし 20 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 鶏の照り焼き 鶏肉 45 しょうゆ 30 みりん 3 砂糖 3 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 1 醤油 1 切干大根 8 人参 10 味噌 4 根菜サラダ れんこん 1.5 ごぼう 10 人参 10 マヨネーズ 3 みそ汁 キャベツ 20 もやし 10 みそ 5	ごはん 五分付米 30 麻婆大根 合ミンチ 30 大根 50 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 1 醤油 1 切干大根 2 人参 1 味噌 10 みそ汁 玉ねぎ 20 もち麦 1 もやし 5 みそ 5				
	お や つ	おたのしみ	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 2 醤油 2 みりん 2 砂糖 2	ぱりぱりせんべい 小麦粉 50 砂糖 5 塩 0.2 白ごま 2 黒ごま 2	あげいも 小麦粉 15 片栗粉 5 砂糖 2 ベーキングパウダー 0.1 じゃがいも 3 油 3	麩のラスク 焼き麩 7 バター 5 砂糖 2 0.1 0.1 3	おたのしみ 7 5 4	すいとん もち粉 10 塩 0.2 大根 10 白菜 15 人参 5 うす揚げ 5 味噌 5	あべかわ餅 もち 10 きな粉 4 砂糖 10 塩 15 5 5	さつまいもだんご だんご粉 40 もち粉 4 さつまいも 2 小豆 0.1 砂糖 5 5	さつまいもパン 強力粉 15 イースト 15 オリーブ油 30 砂糖 10 さつまいも 5 黒ごま 15			
総カロリー														
タンパク質														

11月8日は「いい菌の日」です。  
11月8日に菌にいい食べ物を  
集めた献立にしました。

給食室から栄養のお話をしたいと  
思っています。

※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。  
※2日は、お弁当日です。  
※15日は、お誕生日会です。  
※21日は、芋煮会をします。