ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2020年1月度

園長印	主任印	保護者印

日	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9	(金) 10	(土) 11	(火) 14	(水) 15	(木) 16	(金) 17	(土) 18	(月) 20	(火) 21
昼食	お弁当日	**ごはん** 五分付米 40 **松風焼き** 鶏ひき肉 30 木綿豆腐 20 ねぎ 2 玉ねぎ 20 人参 10 味噌 片栗粉 0.5 しょうゆ みりん 1 ごま 0.5 きぬさや 5 **甘辛にぼし** にぼし 5 醤油 みりん 0.2 砂糖 0.2 **紅白なます** 大根 15 金時人参 5 酢 1.2 砂糖 0.6 塩昆布 0.8 ごま 0.5 **お雑煮** 大根 20 ねぎ 1 もち 25 白みそ 8 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **魚の竜田揚げ** 魚 50 しょうゆ 2 みりん 2 生姜 1 片栗粉 7 油 7 **ブロッコリー塩ゆで** ブロッコリー 20 塩 0.1 **ポテトサラダ** じゃがいも 30 人参 10 きゅうり 10 しょうゆ 1 **味噌汁** ワカメ 1 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**豚汁(うどん)** うどん 80 大根 10 白菜 15 人参 5 豚肉 15 うす揚げ 5 ねぎ 2 味噌 5 **ごま和え** 小松菜 15 ほうれん草 10 ごま 10 醤油 1 **おもち** (乳児はうどんもつきます) きな粉 小豆 砂糖 焼きのり 醤油	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆大根** 合ミンチ 30 大根 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 **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** 玉ねぎ 20 もやし 10 みりん醤油 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **魚の照り焼き** 白身魚 50 みりん 2.5 醤油 2.5 生姜 1 **人参の含め煮** 人参 8 醤油 0.5 みりん 0.5 **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** わかめ 1.5 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**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 **ツナ和え** 小松菜 30 人参 10 ツナ 5 しょうゆ 1 **味噌汁** 玉ねぎ 15 大根 20 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **鮭のサクサク焼き** 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 **こふき芋** じゃがいも 20 塩 0.2 青のり 0.1 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつを 0.5 ごま油 0.5 **味噌汁** チンゲンサイ 15 玉ねぎ 15 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**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 薄力粉 4 醤油 1 塩 0.1 油 3 **ブロッコリー塩ゆ** **ミニトマト** **マカロニサラダ** マカロニ 10 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 酢 2 オリーブオイル 1 塩 0.2 **スープ** えのき 10 ねぎ 2 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **チキンナゲット** とり胸肉 40 玉ねぎ 15 薄力粉 4 醤油 1 塩 0.1 油 3 **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 10 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 ごま油 1 **味噌汁** 豆腐 16 わかめ 1 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **さばのみそ煮** さば 50 みそ 2 みりん 3 醤油 3 砂糖 1.5 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 10 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 ごま油 1 **味噌汁** 豆腐 16 わかめ 1 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**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 塩 0.1 コショウ **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 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**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 3 みりん 1 チーズ 5 **刻みキャベツ** キャベツ 8 人参 2 塩 0.1 **ミニトマト** 20 **かぶツナサラダ** かぶ 40 かぶ葉 10 ツナ 10 ひじき 1 しょうゆ 1 オリーブ油 2 塩 0.2 **味噌汁** 玉ねぎ 15 わかめ 1 味噌 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** 魚 50 味噌 4 みりん 3 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 8 塩 0.5 **ひじき豆** ひじき 1 大豆 10 人参 10 ごぼう 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **味噌汁** はくさい 20 えのき 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)
おやつ	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**くりきんとん** 甘栗 1 さつまいも 50 砂糖 3 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**七草がゆ** 七草 5 白米 15 塩 0.3 **果物** 30 **牛乳** 150	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **果物** 30 **牛乳** 150	**おにまん** 小麦粉 30 砂糖 4 さつまいも 10 ベーキングパウダー 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**磯ポテト** じゃがいも 50 塩 0.2 青のり 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**生姜煮込みうどん** うどん 80 生姜 1 みりん 1 醤油 1.5 白菜 20 人参 10 大根 20 うすあげ 5 出汁(昆布・煮干し) **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	**スノーボール** 小麦粉 20 片栗粉 5 砂糖 6 塩 0.1 油 6 粉糖 **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	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**チーズポテト** じゃがいも 50 チーズ 2 塩 0.1 **甘辛にぼし** にぼし 醤油 みりん 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**芋かりんとう** さつまいも 塩 油 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(水) 22	(木) 23	(金) 24	(土) 25	(月) 27	(火) 28	(水) 29	(木) 30	(金) 31
昼食	**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 **サラダ** レタス 20 きゅうり 10 人参 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 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 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **肉じゃが** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 30 しらたき 20 いんげん 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 1.5 ごま油 1 酢 2 醤油 1 **味噌汁** えのき 20 玉ねぎ 15 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **石狩鍋** 塩鮭 40 大根 30 人参 10 白菜 30 コンニャク 15 じゃが芋 20 生しいたけ 10 酒粕 6 味噌 みりん 1 醤油 1 白ネギ 5 出汁(昆布・煮干し) **さつまいもの田舎煮** さつまいも 25 人参 10 みりん 1 醤油 1 出汁(昆布・煮干し)	**ビビンバ丼** 五分付米 45 豚肉 30 にら 5 人参 5 もやし 10 ほうれん草 10 にんにく 0.5 生姜 0.5 みりん 1 醤油 1 のり 0.2 ごま 1 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 30 みりん 1 醤油 1 出汁(昆布・煮干し) **味噌汁** じゃがいも 20 玉ねぎ 10 ねぎ 2 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **ハンバーグ** 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 パン粉 3 塩 1 コショウ 1 みりん 1 醤油 1.5 **ミニトマト** ミニトマト 20 **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** 麩 2 ねぎ 2 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.1 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 塩 0.5 **コロコロ煮** 人参 15 高野豆腐 2 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **すまし汁** 玉ねぎ 20 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **チキンチャップ** 鶏肉 45 玉ねぎ 30 人参 20 いんげん 5 ケチャップ 2 しょうゆ 1 みりん 1 **ツナサラダ** キャベツ 30 大根 10 人参 10 ツナ 5 しょうゆ 1 **スープ** わかめ 1 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)	**牛丼** 五分付米 40 牛肉 30 玉ねぎ 30 しらたき 20 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 20 うす揚げ 5 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **ちゃんちゃん焼き** 鮭 30 玉ねぎ 10 キャベツ 30 人参 20 しめじ 10 味噌 4 みりん 2 砂糖 2 ごま油 1 醤油 1 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **味噌汁** じゃが芋 20 玉ねぎ 10 ねぎ 2 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)
おやつ	**トマトブリッツ** 小麦粉 20 ケチャップ 5 オリーブ油 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**もちもちチーズパン** 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 **果物** 30 **牛乳** 150	**きな粉マカロニ** マカロニ 10 きな粉 砂糖 塩 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**やきいも** さつまいも 50 **果物** 30 **牛乳** 150	**すいとん** もち粉 10 塩 0.2 大根 10 白菜 15 人参 5 味噌 5 出汁(昆布・煮干し) **果物** 30 **牛乳** 150	**梅が枝餅** もち粉 15 だんご粉 15 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**さつまいもブリッツ** 小麦粉 15 さつまいも 25 砂糖 5 油 5 片栗粉 10 30 **牛乳** 150	**大根もち** 大根 20 白玉粉 20 塩 0.2 しょうゆ 0.5 のり 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー									
タンパク質									

あけましておめでとうございます。

6日の献立はおせち料理、
7日のおやつは七草粥を作ります。

今年も安心･安全でおいしい給食を
作っていきたいと思っています。

2020年もよろしくお願いします。

※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。
※8日はおもちつき大会です
※16日は誕生日会です。