ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2020年5月度

園長印	主任印	保護者

日	(金) 1	(土) 2	(木) 7	(金) 8	(土) 9	(月) 11	(火) 12	(水) 13	(木) 14	(金) 15	(土) 16	(月) 18	(火) 19	(水) 20
昼食	**ふきごはん** 五分付米 40 ふき 10 うす揚げ 3 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **鯉のぼりハンバーグ** 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 片栗粉 3 塩 0.2 醤油 1 みりん 1 **そら豆の塩ゆで** そら豆 10 塩 0.2 **ミニトマト** 20 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 醤油 1 みりん 1 **若竹汁** たけのこ 15 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)	**ガパオ炒めごはん** 五分付米 45 鶏ミンチ 30 ピーマン 5 赤パプリカ 5 玉ねぎ 30 しめじ 5 にんにく 1 オイスターソース 1 醤油 1 みりん 1 ごま油 1 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 **すまし汁** 玉ねぎ 20 人参 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 **チャプチェ** 豚肉 30 春雨 15 ごぼう 10 人参 15 ほうれんそう 10 にんにく 生姜 1 醤油 みりん 1.5 塩 1 ごま油 ごま 1 **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 オリーブ油 1 塩 0.2 **スープ** キャベツ 20 玉ねぎ 10 醤油 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 **こふき芋** じゃがいも 20 塩 0.2 青のり 0.1 **五目納豆** 納豆 20 小松菜 10 人参 10 しいたけ 1 ちりめんじゃこ 1 醤油 1 **スープ** もやし 15 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)	**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 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 醤油 1 みりん 1 **味噌汁** キャベツ 15 人参 10 味噌 1 出汁(昆布・煮干し)	**うめごはん** 五分付米 40 梅干し 2 ごま 1 塩 0.1 **豚肉の生姜焼き** 豚肉 30 玉ねぎ 25 人参 20 もやし 25 ねぎ 5 しょうが 2 醤油 2.5 みりん 2.5 砂糖 2 **和風ポテトサラダ** じゃがいも 30 人参 10 アスパラガス 5 コーン 2 かつおぶし 0.5 醤油 1 **スープ** 麩 1 えのき 15 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 **魚の照り焼き** 白身魚 50 みりん 2.5 醤油 2.5 生姜 1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **ひじき豆** ひじき 1 大豆 10 人参 10 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 味噌 5 だし汁(昆布・煮干し) **味噌汁** さつまいも 15 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **筑前煮** とりもも肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 ごぼう 10 れんこん 10 たけのこ 10 きぬさや 3 こんにゃく 10 砂糖 1 みりん 醤油 1 2 **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 15 大根 5 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 ごま油 1 **味噌汁** もやし 10 ねぎ 2 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉とアスパラの塩炒め** 豚肉 30 アスパラ 15 人参 10 玉ねぎ 15 塩 0.5 こしょう 0.2 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 酢 **スープ** 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 **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 ごま油 1 醤油 1 **きんぴら** 人参 20 ごぼう 15 れんこん 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 ごま 0.5 **すまし汁** 大根 10 わかめ 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 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 **おひたし** 小松菜 25 人参 15 醤油 1 **味噌汁** もやし 10 わかめ 1 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 醤油 1 みりん 1 オイスターソース 1.5 にんにく 0.1 生姜 0.1 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **すまし汁** 大根 15 玉ねぎ 10 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 **いわしのフライ** いわし 50 塩 0.2 小麦粉 1 パン粉 3 油 3 **スナップえんどう** スナップえんどう 3 **春キャベツのサラダ** 春キャベツ 30 人参 5 コーン 5 かつお節 0.5 酢 1 オリーブ油 1 塩 0.2 醤油 0.2 **味噌汁** さつまいも 15 玉ねぎ 10 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 40 味噌 4 みりん 1 チーズ 5 **ミニトマト** ミニトマト 20 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 0.5 **スープ** えのき 15 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)
おやつ	**小豆パイ** 春巻きの皮 小豆 砂糖 塩 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **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	**玉ねぎとごまのクラッカー** 薄力粉 8 強力粉 8 砂糖 0.3 塩 0.3 玉ねぎ 4 ごま 1.5 オリーブ油 4 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**マカロニきなこ** マカロニ 10 きな粉 砂糖 塩 **果物** 30 **牛乳** 150	**ぶっかけうどん** 干めん 20 豚ひき肉 15 わかめ 1 きゅうり 5 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **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	**じゃがまるくん** じゃがいも 40 塩 0.1 片栗粉 2 焼きのり 3 醤油 0.5 **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** 150 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**磯ポテト** じゃがいも 30 塩 0.1 青のり **果物** 30 **牛乳** 150	**豆腐ドーナツ** 小麦粉 25 豆腐 10 砂糖 3 ベーキングパウダー 0.3 **果物** 30 **牛乳** 150	**大根もち** 大根 20 白玉粉 20 塩 0.2 しょうゆ 0.5 青のり 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(木) 21	(金) 22	(土) 23	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28	(金) 29	(土) 30
昼食	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **メンチカツ** 豚ひき肉 30 キャベツ 10 玉ねぎ 10 生姜 にんにく 0.5 砂糖 1 小麦粉 パン粉 塩 0.1 みりん 0.8 醤油 1 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **ちょれぎサラダ** レタス 20 きゅうり 10 人参 10 わかめ 1 焼きのり ごま 0.5 醤油 酢 1 ごま油 1 **味噌汁** じゃがいも 15 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**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 **アスパラの塩ゆで** アスパラ 5 **コロコロ煮** 人参 10 高野豆腐 2 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **味噌汁** えのき 15 豆腐 10 味噌 5 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 **じゃがいもの土佐煮** じゃがいも 40 醤油 1 みりん 1 かつお節 0.5 **味噌汁** 大根 15 わかめ 1 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆大根** 合挽ミンチ 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 2 砂糖 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **スープ** もやし 15 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 **あじのトマト煮** 鰺 50 玉ねぎ 20 人参 15 えのき 10 トマト缶 10 砂糖 1 醤油 1 みりん 1 ウスターソース 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 **味噌汁** 玉ねぎ 15 もやし 8 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **牛肉のすき煮** 牛肉 30 白菜 10 玉ねぎ 15 焼き豆腐 30 人参 15 えのき 10 みりん 4 醤油 2 砂糖 2 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 1.5 ごま油 1 酢 1 醤油 1 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**ごはん** 五分付米 40 **チキンチャップ** 鶏肉 40 玉ねぎ 30 人参 10 いんげん 5 ケチャップ 20 しょうゆ 2 みりん 2 **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** 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 **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** 豆腐 16 わかめ 1 味噌 5 出汁(昆布・煮干し)	**ハヤシライス** 五分付米 40 豚肉 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 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **スープ** もやし 15 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)
おやつ	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**野菜チップス** さつまいも 20 れんこん 10 ごぼう 7 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **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 **果物** 30 **牛乳** 150	**豆腐ブラウニー** 米粉 6 片栗粉 0.5 B.P 0.5 ココアパウダー 1 油 5 木綿豆腐 16 砂糖 7 **果物** 30 **牛乳** 150	**ぶどうゼリー** 寒天 0.6 ぶどうジュース 4 砂糖 3.6 **甘辛にぼし** にぼし 醤油 みりん 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**かたやきせんべい** 薄力粉 20 砂糖 3 ごま 1 青のり 1 塩 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	**蒸しパン** 黒砂糖 8 薄力粉 30 ベーキングパウダー 0.5 レーズン 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー									
タンパク質									

5月1日は子どもの日の献立です！
感染症の影響で、みんなで集まったりは
できませんが、給食は美味しく楽しく食べ
られたらいいなと思っています☺

5月も旬の食材をたくさん使った献立です。

食べ物で春を感じてもらいたいと思います！

※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。
※21日は誕生日会です。