園長印	主任印	保護者

ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2020年9月度

日	(火) 1	(水) 2	(木) 3	(金) 4	(土) 5	(月) 7	(火) 8	(水) 9	(木) 10	(金) 11	(土) 12	(月) 14	(火) 15	(水) 16
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **鯛の竜田揚げ** たい 50 醤油 2.5 みりん 2.5 生姜 1 片栗粉 **刻みキャベツ** キャベツ 15 **もやしの酢の物** もやし 25 人参 15 うす揚げ 5 醤油 1 酢 0.7 砂糖 0.5 かつお節 0.5 ごま油 0.6 **味噌汁** 小松菜 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**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 片栗粉 3 塩 0.2 醤油 1.5 みりん 1 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **キャロットサラダ** 人参 30 レーズン 2 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **スープ** ちんげん菜 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **肉じゃが** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃがいも 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 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 15 わかめ 1 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.1 **こふきいも** じゃがいも 20 塩 0.2 青のり 0.1 **かか和え** 小松菜 25 人参 10 かつお節 0.5 醤油 1 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**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 **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** 玉ねぎ 15 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **ポークビーンズ** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃがいも 30 ピーマン 5 しめじ 10 大豆 10 ケチャップ 2 ソース 2 みりん 1 醤油 1 トマトジュース 10 にんにく 0.5 生姜 0.5 **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	**ごはん** 五分付米 40 **さばの味噌煮** さば 50 味噌 2 みりん 3 醤油 2 砂糖 1.5 生姜 1 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **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 **すまし汁** 玉ねぎ 10 大根 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**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 醤油 1 2 みりん **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **味噌汁** じゃがいも 15 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉の生姜焼き** 豚肉 40 玉ねぎ 25 人参 10 ねぎ 1 生姜 1 醤油 4 みりん 4 **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 **すまし汁** ちんげん菜 10 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**きのこの** **炊き込みごはん** 五分付米 40 しめじ 3 しいたけ 3 えりんぎ 3 人参 5 うすあげ 5 醤油 2.5 みりん 1.5 塩 0.1 **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 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 醤油 1 みりん 1 **味噌汁** 大根 10 わかめ 1 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**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 **スープ** 玉ねぎ 15 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鶏の照り焼き** 鶏肉 45 醤油 3 みりん 3 砂糖 3 **ミニトマト** **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 15 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 ごま油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 15 青ねぎ 2 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**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 **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** 豆腐 15 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**肉みそ丼** 五分付米 40 鶏ミンチ 40 にら 10 人参 5 玉ねぎ 10 生姜 0.5 味噌 2 砂糖 2 **コロコロ煮** じゃがいも 10 人参 10 高野豆腐 2 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **すまし汁** 大根 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**りんごゼリー** 寒天 0.6 りんごジュース 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	**いりこ豆** 大豆 10 煮干 10 醤油 1.2 みりん 1.2 砂糖 1.2 ごま 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**カップケーキ** 小麦粉 13 おから 16 豆乳 17 砂糖 5 油 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.1 桃缶 5 **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	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**豆腐ドーナツ** 小麦粉 18 豆腐 10 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.3 油 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**黒糖寒天** 寒天 0.6 黒糖 5 きなこ 7 **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	**みそ焼きおにぎり** 五分付米 40 味噌 1 醤油 0.5 みりん 0.5 ごま 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**ぶっかけうどん** 干うどん 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 だし汁(昆布・煮干) **果物** **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**そのまま** **スイートポテト** さつまいも 50 バター 2 砂糖 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**蒸しパン** 黒砂糖 8 薄力粉 30 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 レーズン 2 **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
総カロリー														
タンパク質														

日	(木) 17	(金) 18	(土) 19	(水) 23	(木) 24	(金) 25	(土) 26	(月) 28	(火) 29	(水) 30
昼食	お誕生日会です	**さつまいもごはん** 五分付米 40 さつまいも 20 醤油 1 みりん 1 塩 0.2 **西京焼き** 魚 50 白みそ 4 みりん 3 **人参の含め煮** 人参 20 醤油 0.5 みりん 0.5 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 0.5 **味噌汁** 玉ねぎ 10 もやし 5 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**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 **サラダ** レタス 20 きゅうり 10 人参 10 酢 2.5 オリーブ油 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 だし汁(昆布・煮干)	**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 2 砂糖 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 **おくらえのき** おくら 15 えのき 5 醤油 1.5 酢 1.5 かつお節 0.5 **味噌汁** 大根 10 人参 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のかりん揚げ** 鶏肉 50 片栗粉 1 しょうゆ 1 みりん 1 油 1 **ミニトマト** 20 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **ひじきの中華サラダ** ひじき 1 きゅうり 13 春雨 15 コーン 5 醤油 1 ごま油 1 酢 1 砂糖 0.5 **味噌汁** 人参 10 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **いわしのトマト煮** いわし 50 玉ねぎ 10 人参 10 セロリ 3 にんにく 1 トマト水煮缶 15 塩 0.2 醤油 1 みりん 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** もやし 15 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**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 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 **味噌汁** 人参 10 大根 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **さつまいもの** **甘酢炒め** 鶏もも肉 40 さつまいも 40 人参 10 玉ねぎ 15 玉ねぎ 40 青ねぎ 2 片栗粉 1 黒ごま 0.5 酢 3 砂糖 2 醤油 1 みりん 1 **ツナ和え** 小松菜 20 人参 10 ツナ 5 醤油 1 **味噌汁** えのき 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・	**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 **磯辺和え** 小松菜 20 のり 0.1 醤油 0.5 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 **すまし汁** 玉ねぎ 10 人参 10 青ねぎ 2 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**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 **ポテトサラダ** じゃがいも 35 人参 5 きゅうり 5 醤油 1 **スープ** ちんげん菜 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**ニラチーズチヂミ** にら 3 チーズ 6 小麦粉 15 片栗粉 5 醤油 0.5 みりん 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**磯ポテト** じゃがいも 50 青のり 0.1 塩 **果物** 30 **牛乳** 150	**おにまん** 小麦粉 30 砂糖 4 さつまいも 10 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**さといものからあげ** さといも 50 醤油 1 砂糖 1 片栗粉 3 油 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**高野豆腐ブリッツ** 高野豆腐 砂糖 7 バター 4 塩 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	**ナポリタン** スパゲッティー 30 ベーコン 5 ピーマン 5 しめじ 5 人参 5 ケチャップ 2 ソース 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**人参ケーキ** 人参 10 小麦粉 30 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 砂糖 3 豆乳 5 油 2 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー										
タンパク質										

食欲の秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。
こまめな水分補給やバランスの取れた食事をいただいて元気に乗り切りたいですね♪

保育園の献立などもぜひ取り入れてくださいね！

※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日はお誕生日会です。