

ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2020年12月度

園長印

主任印

保護者

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	
星	ごはん 五分付米 西京焼き 白身魚 味噌 みりん トマト かぶツナサラダ かぶ ツナ ひじき 醤油 オリーブ油 塩 すまし汁 玉ねぎ わかめ みりん 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	鶏手ぼろ丼 五分付米 とりにき肉 小松菜 玉ねぎ 人参 みりん ごま油 片栗粉 醤油 みりん 塩 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 オリーブ油 塩 味噌汁 大根 人参 味噌 みりん 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 アジ 塩 ごしょう もやし 玉ねぎ 薄力粉 油 醤油 みりん トマト オスターソース にんにく 生姜 じゃがいもの土佐煮 じゃがいも 醤油 みりん 味噌汁 豆腐 わかめ ねぎ 味噌 みりん 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 あじの磯部揚げ アジ 塩 ごしょう もやし 薄力粉 油 醤油 みりん トマト 白和え ほうれん草 人参 豆腐 コンニャク ひじき みりん 醤油 砂糖 味噌汁 豆腐 わかめ ねぎ 味噌 みりん 出汁(昆布・煮干)	ピピンパ丼 五分付米 豚肉 にら ささみ 人参 小松菜 B.P. 塩 油 刻みキャベツ 人参 醤油 みりん 塩 アロコリーとカブラー のオーロラあえ ブロッコリー カリフラワー マヨネーズ ケチャップ スープ 白身魚 玉ねぎ もやし みりん 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ささみのフリッター さば 味噌 みりん 玉ねぎ 醤油 砂糖 生姜 刻みキャベツ 人参 醤油 みりん 塩 アロコリーとカブラー のオーロラあえ ブロッコリー カリフラワー マヨネーズ ケチャップ スープ 白身魚 玉ねぎ もやし みりん 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの味噌煮 さば 味噌 みりん 玉ねぎ 醤油 砂糖 生姜 刻みキャベツ 人参 醤油 みりん 塩 コロコロ煮 人参 じゃがいも 高野豆腐 みりん 醤油 砂糖 味噌汁 チンゲン菜 玉ねぎ みりん わかめ 味噌 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 牛肉と春菊のすき煮 鶏肉 白菜 白ネギ 人参 玉ねぎ 焼き豆腐 人参 えのき みりん 醤油 砂糖 きゅうり わかめ ごま油 酢 しょうゆ きゅうり きゅうり きゅうり 人参 ハム オリーブ油 酢 しょうゆ ごま油 味噌汁 大根 味噌 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏の照り焼き 鶏肉 しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 じゃがいも 塩 青のり 切干大根のサラダ 切干大根 きゅうり きゅうり きゅうり 人参 えのき みりん 醤油 砂糖 きゅうり わかめ ごま油 酢 しょうゆ ごま油 味噌汁 大根 味噌 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ちゃんちゃん焼き 鮭 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 味噌 みりん ごま油 醤油 みりん 塩 ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり 醤油 すまし汁 チンゲン菜 もやし 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	大 掃 除	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトソース みりん 納豆 キャベツ 人参 醤油 わかめ かつお節 ごま油 味噌汁 豆腐 わかめ 味噌 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭のり焼き 鮭 焼きのり 塩 刻みキャベツ 人参 しめじ 味噌 みりん ごま油 醤油 みりん 塩 ニラ納豆 納豆 人参 醤油 わかめ かつお節 ごま油 味噌汁 豆腐 わかめ 味噌 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 筑前煮 とりもも肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん ちりめん たけのこ きぬさや こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 白身魚 人参 大根 れんこん 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 筑前煮 とりもも肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん ちりめん たけのこ きぬさや こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 白身魚 人参 大根 れんこん 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)
	おやつ	りんごスティック りんご 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 シナモンパウダー 果物 牛乳	磯ポテト じゃがいも 塩 青のり 果物 牛乳	やきいも さつまいも 塩 果物 牛乳	トマトホットケーキ 薄力粉 米粉 砂糖 ベーキングパウダー トマトソース 豆乳 食塩 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	野菜ブリッツ 小麦粉 人参 ほうれん草 じゃがいも 粉チーズ 塩 バター 果物 牛乳	芋かりんとう さつまいも 塩 果物 牛乳	米粉スノーボール 米粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖 果物 牛乳	ぜんざい もち粉 小豆 砂糖 豆腐 果物 牛乳		蒸しパン 黒砂糖 薄力粉 ベーキングパウダー レーズン 果物 牛乳	魚チップス カラスカレイ 片栗粉 米粉 油 砂糖 青のり 塩 出汁(昆布・煮干)	大根もち 大根 白玉粉 塩 しょうゆ のり 果物 牛乳	大学いも さつまいも 砂糖 油 黒ごま 果物 牛乳
総カロリー タンパク質															
星	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 あげ餃子 豚ミンチ しょうが にんにく にら キャベツ しょうゆ みりん ごま油 油 餃子の皮 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 塩 カロチンサラダ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 オリーブ油 酢 塩 スープ 人参 もやし 青ねぎ みりん しょうゆ 塩	ごはん 五分付米 魚の照り焼き 白身魚 みりん 塩 醤油 みりん 生姜 トマト レタス 煮びたし キャベツ 小松菜 人参 ごま油 しょうゆ みりん 油 餃子の皮 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 塩 カロチンサラダ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 オリーブ油 酢 塩 スープ 人参 もやし 青ねぎ みりん しょうゆ 塩	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん ごま油 しょうゆ みりん 油 味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 みりん 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チキンチャップ 鶏肉 玉ねぎ 人参 しいたけ うす揚げ ごんにやく みりん しょうゆ みりん 塩 ツナサラダ 小松菜 キャベツ 大根 人参 ごま油 しょうゆ みりん 油 味噌汁 玉ねぎ 大根 人参 みそ みそ 味噌 みりん 出汁(昆布・煮干)	五目炊き込みごはん 五分付米 ごぼう 人参 しいたけ うす揚げ ごんにやく みりん しょうゆ みりん 塩 鮭の塩焼き 鮭 おひたし 小松菜 しょうゆ スープ わかめ 春雨 キャベツ 人参 きゅうり 酢 オリーブオイル 塩 すまし汁 玉ねぎ 豆腐 わかめ みりん 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆豆腐 合ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 ピーマン オスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 みりん 塩 鶏肉のかりん揚げ チューリップ 片栗粉 しょうゆ みりん ごま油 みりん ごま油 みりん 塩 トマトとじゃがいもの チーズ焼き ミニトマト じゃがいも ブロッコリー チーズ トマト缶 ウスターソース みりん 塩 オリーブ油 パセリ スープ 人参 もやし 青ねぎ みりん 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭と白菜の生姜鍋 鮭 白菜 じゃが芋 玉ねぎ みりん 人参 大根 醤油 みりん 生姜 マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 酢 オリーブオイル 塩 おたのしみ じゃがまるくん 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油	煮込みうどん うどん 大根 白菜 人参 ねぎ 鶏もも肉 うすあげ 味噌 しょうゆ みりん しょうゆ のり ツナ和え 五分付米 小松菜 人参 土生姜 ツナ きゅうり ごま油 酢 醤油	ごはん 五分付米 ホークビーンズ 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ピーマン しめじ 大根 キャベツ ソース みりん 醤油 トマトソース にんにく 小松菜 土生姜 ツナ きゅうり ごま油 酢 醤油	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P.					
	おやつ	おたのしみ 五分付米 味噌 醤油 みりん ごま	みそ焼きおにぎり 五分付米 味噌 醤油 みりん ごま	おたのしみ 果物 牛乳	いりこ豆 大豆 煮干 砂糖 さつまいも ほうれん草 ベーキングパウダー 砂糖 ごま	おにまん 小麦粉 砂糖 さつまいも 塩 油	さといものからあげ さといも 片栗粉 塩 油	クリスマスおたのしみ 果物 牛乳	じゃがまるくん 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油	おたのしみ 果物 牛乳	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P.				
総カロリー タンパク質															

寒さがつよくなってきましたね。
食事をしっかり摂って寒さに負けな
い身体づくりをしていきましょう！
うがい手洗いも忘れずに◎

※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。
※24日はクリスマス会です。