ゆめっこ保育園 献立予定表　2021年10月度

園長印	主任印	保護者

日	(金) 1	(土) 2	(月) 4	(火) 5	(水) 6	(木) 7	(金) 8	(土) 9	(月) 11	(火) 12	(水) 13	(木) 14	(金) 15	(土) 16
昼食	ごはん 五分付米 40 いわしの味噌煮 いわし 50 味噌 2 みりん 3 醤油 2 砂糖 1.5 生姜 1 ごぼう 7 切干大根の和え物 切干大根 10 人参 10 きゅうり 10 ツナ 5 酢 1 しょうゆ 1 ごま油 1 スープ 小松菜 10 玉ねぎ 15 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	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 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 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 鶏肉のみそﾁｰｽﾞ焼き とりもも肉 45 味噌 4 みりん 1 チーズ 5 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 20 きのこサラダ えのき 10 しめじ 8 きゅうり 13 しょうゆ 1 酢 1.2 オリーブ油 1 砂糖 0.2 スープ 人参 10 玉ねぎ 15 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 鯖の塩焼き 鯖 50 塩 0.1 刻みキャベツ キャベツ 15 人参 5 南瓜のごま味噌和え かぼちゃ 30 玉ねぎ 10 パプリカ 8 人参 5 味噌 3 酢 1 ごま油 0.8 ごま 1 味噌汁 白菜 10 大根 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 秋野菜の揚げびたし れんこん 15 さつまいも 15 かぼちゃ 15 鶏肉 40 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 昆布・かつお節 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 しめじ 8 玉ねぎ 15 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 ビーフストロガノフ 牛肉 30 しめじ 10 えのき 10 生しいたけ 10 玉ねぎ 20 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 15 みりん 1 醤油 1 白菜サラダ 白菜 25 人参 20 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 オリーブオイル 1 スープ もやし 15 チンゲン菜 10 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 魚のホイル焼き 魚 50 玉ねぎ 20 人参 15 ほうれん草 10 えのき 5 醤油 1 みりん 1 塩 0.1 煮ころがし じゃがいも 30 人参 10 さといも 15 みりん 1 醤油 1 味噌汁 ごぼう 8 玉ねぎ 10 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 ごま 1 おひたし 小松菜 15 人参 10 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 2 砂糖 1 醤油 1 スープ わかめ 1 玉ねぎ 15 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	さといもごはん 五分付米 40 豚肉 30 さといも 10 ツナ 4 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 じゅうじゅう焼き 豚肉 30 キャベツ 20 人参 10 もやし 15 玉ねぎ 25 醤油 1 みりん 1 ごぼう 1 人参 1 ツナ 5 ｺｰﾝ 2 ごま 1 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 3 酢 1 砂糖 0.5 醤油 0.5 味噌汁 大根 10 キャベツ 10 味噌 5	ごはん 五分付米 40 秋野菜の田舎煮 鶏もも肉 30 人参 15 里芋 20 大根 20 さつまいも 20 醤油 1 みりん 0.8 砂糖 1 おくらえのき おくら 15 えのき 15 人参 10 醤油 1.5 酢 1.5 かつお節 0.5 味噌汁 小松菜 10 もやし 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	キーマカレー (0.1.2歳はハヤシ風) 五分付米 45 豚ミンチ 30 玉ねぎ 30 人参 20 醤油 2.5 生姜 1 人参の含め煮 人参 10 醤油 みりん 0.5 キャベツのナムル キャベツ 30 わかめ 1 人参 5 醤油 ごま油 1 ごま 0.5 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 魚の照り焼き 白身魚 50 みりん 2.5 醤油 2.5 人参の含め煮 人参 10 醤油 みりん 0.5 キャベツのナムル キャベツ 30 わかめ 1 人参 5 醤油 ごま油 1 ごま 0.5 味噌汁 じゃがいも 15 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	タコライス 五分付米 45 豚ミンチ 25 玉ねぎ 25 人参 20 にんにく 0.1 ケチャップ 2 ソース 1 砂糖 0.3 醤油 みりん 0.5 トマト 8 レタス 5 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 わかめ 1 白菜 10 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	わかめうどん 干めん 20 豚ひき肉 10 わかめ 2 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し) 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	おやき 小麦粉 30 砂糖 2 塩 0.1 B.P 0.5 豚ミンチ 15 小松菜 5 人参 5 醤油 みりん 1 塩 0.1 果物 30 牛乳 150	鮭おにぎり 五分付米 30 甘塩鮭 20 塩 0.2 大葉 1 ごま 1 塩 0.1 果物 30 牛乳 150	さつまいもドーナツ 小麦粉 18 さつまいも 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	じゃがまるくん じゃがいも 40 塩 0.1 片栗粉 2 ごま油 3 焼きのり 1 醤油 0.5 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	おたのしみ 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	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	りんごスティック りんご 10 小麦粉 16 片栗粉 1.5 砂糖 3 油 1 シナモンﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.1 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 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	おたのしみ 果物 30 牛乳 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(月) 18	(火) 19	(水) 20	(木) 21	(金) 22	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28	(金) 29	(土) 30
昼食	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 ほうれん草 10 にんにく 生姜 1 醤油 みりん 1.5 塩 0.3 ごま油 1 キャベツのちょれぎサ キャベツ 25 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 スープ もやし 10 えのき 10 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 石狩鍋 塩鮭 40 大根 30 人参 10 白菜 30 こんにゃく 15 じゃがいも 20 生しいたけ 10 白ねぎ 5 酒粕 6 味噌 5 みりん 1 塩 1 ごま和え 小松菜 20 人参 15 醤油 1 ツナ 5	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 生姜 0.5 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 チンゲン菜 15 人参 10 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	運動会がんばろう ランチ 炊き込みご飯 五分付米 40 人参 7 しめじ 5 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 鶏の照り焼き 鶏もも肉 45 醤油 2.5 みりん 2.5 砂糖 2.5 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 20 人参の含め煮 人参 10 醤油 みりん 0.5 かぼちゃのサラダ かぼちゃ 30 人参 10 きゅうり 10 しょうゆ 1 酢 0.5 オリーブ油 0.5 みかん	ごはん 五分付米 40 鮭のごま焼き 鮭 50 ごま 2 塩 0.2 おひたし 小松菜 15 人参 5 醤油 0.5 きゅうりと大根のひたひた きゅうり 15 大根 20 人参 10 醤油 砂糖 酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 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 鶏バーグ 鶏みんち 40 玉ねぎ 30 人参 10 ひじき 0.5 れんこん 5 パン粉 2 醤油 2 みりん 1 砂糖 1 さつまいもサラダ さつまいも 20 人参 10 玉ねぎ 10 ツナ 5 マヨネーズ 5 スープ キャベツ 15 わかめ 1 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	さんまごはん 五分付米 40 さんま 20 生姜 1 醤油 1.5 みりん 0.2 豚汁 豚肉 20 人参 10 大根 15 白菜 20 ごぼう 5 ねぎ 2 さつまいも 20 小松菜 8 みそ 5 しょうゆ 1 みりん 1 ひじきもやし もやし 20 ひじき 10 人参 10 醤油 0.5 砂糖 0.5 味噌 0.5	のりまきおにぎり 五分付米 20 のり 0.2 塩 コーンコロッケ 豚ひき肉 20 玉ねぎ 20 人参 15 じゃがいも 35 塩 0.1 コーン 7 片栗粉 1 醤油 みりん 1 パン粉 5 ミニトマト 焼きかぼちゃ かぼちゃ 15 油 0.2 おかか和え 小松菜 25 人参 15 醤油 1 かつお節 0.5 スープ 玉ねぎ 10 えのき 10 わかめ 1.5 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 治部煮 鶏もも肉 30 人参 15 スナップエンドウ 10 大根 10 たけのこ 5 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 酢 0.5 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 ごま油 1 味噌汁 わかめ 1 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	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 粉ふきいも じゃがいも 20 青のり 0.01 マカロニサラダ マカロニ 10 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 ごま油 2.5 酢 1.5 醤油 0.2 スープ もやし 15 人参 10 醤油 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 鶏ひきにく 30 ピーマン 5 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 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 スープ キャベツ 15 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	トマトプリッツ 小麦粉 20 ケチャップ 5 オリーブ油 5 果物 30 牛乳 150	ニラせんべい 小麦粉 20 ニラ 8 味噌 2 砂糖 2 油 1 果物 30 牛乳 150	よりより 小麦粉 30 砂糖 5 ごま油 0.5 塩 0.2 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 油 3 果物 30 牛乳 150	運動会がんばろう おやつ バター 10 砂糖 5 薄力粉 20 さつまいも 10 果物 30 牛乳 150	磯ポテト じゃがいも 50 青のり 0.01 塩 0.2 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖 果物 30 牛乳 150	メダルパン 強力粉 30 イースト 0.5 オリーブ油 1 砂糖 5 塩 ココアパウダー 果物 30 牛乳 150	カップケーキ 小麦粉 砂糖 B.P 油 ココアパウダー 小麦粉 20 片栗粉 5 砂糖 6 塩 0.1 油 6 牛乳 150	もちもちチーズパン 白玉粉 17 小麦粉 5 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 果物 30 牛乳 150	かぼちゃ蒸しパン 小麦粉 30 砂糖 4 かぼちゃ 10 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 油 0.8 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											

季節の変わり目です。
体調を崩しやすい季節、良く食べ良く寝て元気に過ごしましょう。

23日は運動会！
特別なお弁当や、おやつを計画しています。
頑張る子供たちに喜んでもらえるように、給食室も頑張りま

※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。
※27日は、誕生日会です。