

ゆめっこ保育園 献立予定表 2021年9月度

園長印	主任印	保護者
-----	-----	-----

日	(水) 1	(木) 2	(金) 3	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9	(金) 10	(土) 11	(月) 13	(火) 14	(水) 15	(木) 16
昼食	ごはん 五分付米 豚肉の生姜焼き 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 みりん たたききゅうり きゅうり ごま油 酢 醤油 みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	夏野菜カレー (乳児クラスはハヤシ) 五分付米 鶏もも肉 なす かぼちゃ 人参 玉ねぎ ピーマン じゃがいも カレールー ケチャップ ソース みりん ツナ和え キャベツ 人参 小松菜 醤油 みそ汁 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	さつまいもごはん 五分付米 さつまいも みりん 塩 鮭のサクサク焼き おひたし 小松菜 醤油 もずく酢 もずく きゅうり もやし みそ汁 もやし みそ汁 もやし 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	炊き込みピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ みりん サラダ レタス きゅうり 人参 酢 オリーブ油 塩 スープ もやし わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しらたき いんげん みりん 醤油 砂糖 おくら えのき 醤油 みりん みそ汁 かつお節 わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	鮭ときゅうりの ちらし寿司 五分付米 酢 砂糖 塩 塩鮭 きゅうり ごま 煮ひたし キャベツ 小松菜 人参 みりん うす揚げ 醤油 みりん みそ汁 かつお節 さつまいも 味噌 だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 ミートボール 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 塩 片栗粉 ケチャップ 醤油 みりん 砂糖 みそ汁 ブロccoliの塩ゆで ブロccoli キャベツの ちよれぎサラダ キャベツ きゅうり 人参 わかめ 焼きのり ごま油 酢 みそ汁 大根 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉とたけのこの 土佐煮風 鶏もも肉 たけのこ いんげん 玉ねぎ 人参 かつお節 醤油 みりん 砂糖 みそ汁 人参 ひじき 人参 醤油 砂糖 味噌 みそ汁 人参 ちんげん菜 さつまいも だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばのみぞれかけ さば 塩 大根 大葉 醤油 みりん 煮ころがし じゃがいも 人参 醤油 みりん みそ汁 キャベツ もやし 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 しょうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 のり ごま 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしのフライ いわし 塩 小麦粉 パン粉 ミニトマト オイスターソース ソース ほうれん草 人参 もやし 醤油 片栗粉 砂糖 ごま油 みそ汁 しょうが みりん 味噌 きゅうり 酢 砂糖 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 牛肉ときのこの オイスターソース炒め 牛肉 まいたけ しいたけ えりんぎ 玉ねぎ オイスターソース ほうれん草 人参 もやし 醤油 みりん 塩 みそ汁 じゃがいも 玉ねぎ かつお節 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チキンチャップ 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ みりん マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 酢 オリーブ油 塩 スープ わかめ 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	
	おやつ	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P.	ぶどうゼリーパフェ ぶどうジュース 寒天 砂糖 小麦粉 砂糖 ベーキングパウ みかん缶	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖	おたのしみ	ゆでとうもろこし とうもろこし 塩	ナポリタン スパゲッティ ベーコン ピーマン しめじ 人参 ケチャップ ソース	かぼちゃドーナツ 小麦粉 かぼちゃ 砂糖 ベーキングパウダー 油	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 塩	コーンぱん 強力粉 イースト オリーブ油 砂糖 コーン ケチャップ	おたのしみ	磯ボテ じゃがいも 塩 青のり 甘辛煮干 煮干し 醤油 みりん 砂糖 だし汁(昆布・煮干)	大根もち 大根 白玉粉 塩 醤油 のり (0.1歳はじゃがいももち)	蒸しパン 黒砂糖 薄力粉 ベーキングパウダー
総カロリー タンパク質	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150

日	(金) 17	(土) 18	(日) 21	(水) 22	(金) 24	(土) 25	(月) 27	(火) 28	(水) 29	(木) 30
昼食	ごはん 五分付米 鮭の香りみそ焼き 味噌 砂糖 みりん ごま油 ごま 大葉 刻みキャベツ キャベツ ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり 醤油 すまし汁 えのき しめじ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし みりん ごま油 砂糖 かか和え 小松菜 人参 からすかれい かつお節 みりん みそ汁 大根 わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	きのこの 炊き込みごはん 五分付米 ささみ しいたけ えりんぎ 人参 醤油 みりん 塩 焼きかぼちゃ 西京焼き からすかれい 白みそ 人参 ブロccoliの塩ゆで ブロccoli 切干大根 切干大根 みそ汁 人参 きゅうり わかめ 酢 醤油 ごま油 みそ汁 キャベツ えのき 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ささみのフリッター ささみ 小麦粉 牛乳 B.P. 塩 油 焼きかぼちゃ かりかりサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ みそ汁 大根 ごま油 すまし汁 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 魚の塩焼き 魚 塩 磯辺和え 小松菜 のり にんにく オイスターソース 醤油 みりん ごま油 みそ汁 大根 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ガバオ炒めごはん 五分付米 鶏ミンチ ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ しめじ にんにく 人参 オイスターソース 醤油 みりん ごま油 みそ汁 人参 ちりめんじゃこ ナムル ほうれん草 人参 みりん ごま油 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 きゅうり 酢 オリーブオイル 塩	ごはん 五分付米 ポークビーンズ 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ピーマン しめじ にんにく 大豆 ケチャップ ソース みりん 醤油 みそ汁 人参 トマトジュース しょうが 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 きゅうり 酢 オリーブオイル 塩	ごはん 五分付米 魚の照り焼き 白身魚 みりん 醤油 生姜 人参の含め煮 みりん 醤油 オイスターソース にんにく 生姜 かぼちゃのいとこ煮 かぼちゃ あずき 砂糖 みそ汁 小松菜 玉ねぎ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 合ミンチ 玉ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ みりん オイスターソース にんにく 人参 しょうが かぼちゃのいとこ煮 かぼちゃ あずき 砂糖 みそ汁 小松菜 玉ねぎ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ハンバーグ 合ミンチ 玉ねぎ 人参 片栗粉 塩 醤油 みりん 人参グラッセ 人参 砂糖 塩 オリーブ油 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま 醤油 スープ 大根 えのき 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)
	おやつ	きつねうどん 干しうどん うす揚げ ねぎ みりん 醤油 塩	おたのしみ	じゃがいもみたらし じゃがいも 塩 片栗粉 油 醤油 みりん 片栗粉	ぶどうゼリー 寒天 ぶどうジュース 砂糖 甘辛にぼし にぼし みりん 醤油 砂糖	おにまん 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー	おたのしみ	五平もち 五分付米 味噌 れんこん ごぼろ みりん 醤油 ごま	野菜チップス さつまいも れんこん ごぼろ	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油
総カロリー タンパク質	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150

2021年の十五夜は9月21日です。
園では、じゃがいものお団子を食べながら、
農作物等の収穫に感謝したいと思います。
おうちでもぜひ月を眺めてみてくださいね
♪

※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。
※8日は誕生日会です。
※21日はお月見です。