ゆめっこ保育園 献立予定表　2021年月11月度

園長印	主任印	保護者

日	(月) 1	(火) 2	(木) 4	(金) 5	(土) 6	(月) 8	(火) 9	(水) 10	(木) 11	(金) 12	(土) 13	(月) 15	(火) 16	(水) 17
昼食	ごはん 五分付米 40 麻婆大根 合ミンチ 30 大根 50 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 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 わかめ 1 玉ねぎ 15 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 さばの味噌煮 さば 50 味噌 2 みりん 3 醤油 3 砂糖 1.5 生姜 1 おひたし 小松菜 20 醤油 0.5 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 すまし汁 キャベツ 15 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 鶏肉の香り揚げ 鶏もも肉 45 青ねぎ 2 しょうが 1 醤油 2 みりん 1 砂糖 1 ミニトマト 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 すまし汁 玉ねぎ 10 さつまいも 15 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ひじきご飯 五分付米 40 ひじき 0.2 ツナ 5 人参 5 醤油 1 みりん 1 塩 0.2 鮭のサクサク焼き 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 こふきいも じゃがいも 20 青のり 0.1 塩 0.2 もずく酢 もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 みそ汁 えのき 10 キャベツ 15 みそ 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 煮びたし キャベツ 20 小松菜 10 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 みそ汁 わかめ 1 もやし 15 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	わかめごはん 五分付米 40 わかめ 5 人参 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 いわしの磯辺揚げ いわし 50 青のり 0.1 塩 0.2 小麦粉 3 片栗粉 2 刻みキャベツ キャベツ 20 切干大根のあえもの 切干大根 10 人参 10 きゅうり 10 ツナ 5 酢 1 醤油 1 ごま油 1 みそ汁 もやし 15 麩 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 45 ごま 2 みそ 2 砂糖 1.5 醤油 0.5 みりん 0.5 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 15 白菜サラダ 白菜 20 人参 10 大根 10 ちりめんじゃこ 3 醤油 1 オリーブ油 1 すまし汁 ちんげん菜 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	お 弁 当 日 で す	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 サラダ レタス 20 きゅうり 10 人参 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 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 ちゃんちゃん焼き 鮭 30 玉ねぎ 10 キャベツ 30 人参 20 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 煮ころがし じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 酢の物 きゅうり 30 わかめ 1 酢 2 ごま油 1 醤油 1 すまし汁 小松菜 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	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 煮ころがし じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 みそ汁 大根 10 人参 10 みそ 5 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 たたきごぼう ごぼう 20 ごま 1 酢 1 砂糖 0.5 みそ汁 青ねぎ 2 玉ねぎ 20 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 かれいの梅みそ焼き かれい 50 白ねぎ 3 梅干し 1 みそ 1.5 みりん 1 おひたし 小松菜 20 醤油 0.5 コロコロ煮 じゃがいも 10 人参 10 高野豆腐 2 みりん 1 砂糖 1 醤油 1.5 すまし汁 キャベツ 10 大根 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 芋煮汁 豚もも肉 30 人参 10 大根 10 白菜 20 ごぼう 5 ねぎ 2 こんにゃく 5 さつまいも 20 みそ 3 醤油 1 みりん 1 塩 0.2
おやつ	大学いも さつまいも 40 砂糖 1 油 1 黒ごま 1 果物 30 牛乳 150	スノーボール 小麦粉 20 片栗粉 5 砂糖 6 塩 0.1 油 6 粉糖 果物 30 牛乳 150	黒糖寒天 寒天 0.6 黒糖 5 果物 30 牛乳 150	トマトブリッツ 小麦粉 15 ケチャップ 2.5 オリーブ油 2.5 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	米粉せんべい 米粉 20 ひじき 1 青のり 1 醤油 1 みりん 1 塩 0.2 油 1 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 1 焼きのり 0.1 醤油 0.5 果物 30 牛乳 150	炊きよせおこわ 五分付米 20 もち米 10 鶏肉 5 さといも 3 人参 3 ごぼう 2 醤油 1 みりん 1 塩 0.2 果物 30 牛乳 150	蒸しパン 小麦粉 20 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 黒糖 8 レーズン 1 果物 30 牛乳 150	にゅうめん そうめん 20 鶏ミンチ 15 わかめ 1 きゅうり 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 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 0.2 果物 30 牛乳 150	さといものからあげ さといも 50 片栗粉 1 醤油 1 みりん 1 油 果物 30 牛乳 150	おいもパフェ 小麦粉 25 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 1 長いも 10 砂糖 5 油 1 さつまいも 20 砂糖 3 黒ごま 0.1 果物 30 牛乳 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(木) 18	(金) 19	(土) 20	(月) 22	(水) 24	(木) 25	(金) 26	(土) 27	(月) 29	(火) 30
昼食	ごはん 五分付米 40 秋野菜の田舎煮 鶏もも肉 40 人参 15 さといも 20 大根 20 さつまいも 20 醤油 1 みりん 1 砂糖 1 きのこサラダ えのき 10 しめじ 10 きゅうり 13 醤油 1 酢 2 オリーブ油 1 砂糖 0.2 すまし汁 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 かんぱちの塩焼き かんぱち 50 塩 0.2 磯辺和え 小松菜 20 のり 0.2 醤油 0.5 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 みそ汁 かぼちゃ 15 玉ねぎ 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	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 煮ころがし じゃがいも 30 人参 15 醤油 1 みりん 1 小松菜 10 大根 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 チキンチャップ 鶏もも肉 45 玉ねぎ 30 人参 20 いんげん 3 ケチャップ 2 醤油 1 みりん 1 さつまいもサラダ さつまいも 20 人参 5 玉ねぎ 5 ベーコン 5 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 春巻き 合ミンチ 30 人参 5 しいたけ 3 たけのこ 3 はるさめ 1 醤油 1 みりん 1 砂糖 0.5 オイスターソース 1 ごま油 1 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 15 おかか和え キャベツ 30 人参 10 醤油 1 かつお節 0.5 みそ汁 じゃがいも 15 玉ねぎ 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 おでん 鶏手羽元 30 大根 30 厚揚げ 30 人参 20 こんにゃく 20 醤油 3 みりん 2 きゅうりの甘酢和え きゅうり 40 酢 3 砂糖 2 醤油 1 ちりめんじゃこ 2 ごま油 1 みそ汁 人参 10 小松菜 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 鮭と白菜の生姜鍋 鮭 30 白菜 30 じゃが芋 20 玉ねぎ 10 人参 8 大根 8 醤油 1 みりん 1 生姜 1 ニラ納豆 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつお節 0.5 ごま油 0.5	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 玉ねぎ 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 えのき 20 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 牛肉と春菊のすき煮 牛肉 30 白菜 10 春菊 10 玉ねぎ 15 焼き豆腐 30 人参 15 えのき 10 みりん 2 砂糖 2 醤油 4 水菜のサラダ 水菜 8 人参 10 大根 15 ツナ 3 醤油 1 酢 0.5 ごま油 1 みそ汁 麩 玉ねぎ 20 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 西京焼き 白身魚 50 白みそ 4 みりん 3 刻みキャベツ キャベツ 15 人参 5 カロチンサラダ かぼちゃ 20 人参 5 玉ねぎ 10 ほうれん草 10 オリーブ油 1 酢 1 塩 0.2 すまし汁 しめじ 10 えりんぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	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	キャロットパン 小麦粉 25 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.8 人参 5 ツナ 5 ケチャップ 1.5 オリーブ油 1 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 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	麩のラスク 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 果物 30 牛乳 150	芋かりんとう さつまいも 40 塩 0.2 油 果物 30 牛乳 150	和風スパゲッティ スパゲッティ 20 豚肉 10 玉ねぎ 10 しめじ 5 オリーブ油 1 塩 0.2 醤油 1 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	ぜんざい もち粉 10 小豆 10 砂糖 10 (0.1歳はじゃがいも) 果物 30 牛乳 150	おにまん 小麦粉 20 さつまいも 10 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 砂糖 5 油 1 果物 30 牛乳 150
総カロリー										
タンパク質										

11月8日は「いい歯の日」です。

歯にいい食べ物の話をして、よく噛んで食べ

ることの大切さを伝えていきたいと思います。

※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。
※10日はお弁当日です。
※17日はお誕生日会です。