ゆめっこ保育園 献立予定表　2021年12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 40 **鶏の照り焼き** 鶏肉 45 しょうゆ 3 みりん 3 砂糖 3 **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 5 塩 **切干大根の煮物** 切干大根 15 人参 15 しいたけ 5 れんこん 7 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 ごま 0.3 **味噌汁** 玉ねぎ 15 白菜 10 もやし 5 味噌 5 出汁（昆布・煮干し）	**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 **白和え** ほうれん草 5 人参 5 豆腐 25 コンニャク 4 ひじき 0.5 白みそ 3 醤油 1 砂糖 1 **味噌汁** 大根 10 さつまいも 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干し）	**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 **こふき芋** じゃがいも 20 塩 0.2 青のり 0.1 **ごま和え** 小松菜 30 人参 10 ごま 0.5 しょうゆ 1 **スープ** かぶ 15 玉ねぎ 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 出汁（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 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 10 キャベツ 10 味噌 5 だし汁（昆布、煮干）	**ごはん** 五分付米 40 ﾎﾟｰｸﾋﾞｰﾝｽﾞ 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 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 **おかか和え** 小松菜 20 にんじん 15 かつおぶし 1 醤油 1	**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** 白身魚 50 味噌 4 みりん 3 **ミニトマト** ミニトマト 15 **かぶツナサラダ** かぶ 40 かぶ葉 10 ツナ 5 ひじき 1 醤油 1 オリーブ油 2 塩 0.2 **スープ** 玉ねぎ 20 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 出汁（昆布、煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **ささみのフリッター** ささみ 20 小麦粉 6 牛乳 20 B.P. 0.3 塩 0.2 油 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 15 大根 5 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 ごま油 1 **味噌汁** 白菜 20 もやし 10 味噌 5 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 20 春菊 10 玉ねぎ 15 人参 20 えのき 10 みりん 4 醤油 2 砂糖 2 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 **スープ** 大根 20 ねぎ 1 麩 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 出汁（昆布、煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鮭とほうれん草のポテトグラタン** 甘塩鮭 40 じゃがいも 25 玉ねぎ 20 人参 20 ほうれん草 15 しめじ 5 小麦粉 5 牛乳 20 チーズ 3 バター 1 パセリ　塩 0.01 醤油 1 みりん 1 **ツナサラダ** キャベツ 30 大根 10 人参 10 ツナ 5 しょうゆ 1 **スープ** 白菜 20 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 出汁（昆布・煮干し）	**大掃除**	**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 **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 **スープ** 大根 15 えのき 10 醤油　みりん 1.5 塩 0.2 出汁（昆布・煮干し）	**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 生姜 1 **ミニトマト** 15 **レタス** 10 **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 **味噌汁** じゃがいも 20 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁（昆布・煮干）	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **ハンバーグ** 合挽ミンチ 40 玉ねぎ 15 人参 10 塩 0.1 パン粉 ケチャップ 2 みりん　醤油 1 砂糖 0.5 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **マカロニサラダ** マカロニ 10 人参　玉ねぎ 10 きゅうり 10 酢 2 オリーブオイル 1 塩 0.2 **スープ** カリフラワー 10 ほうれん草 8 ベーコン 5 醤油　みりん 1.5 塩 0.2 出汁（昆布・煮干し）	**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 **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 **スープ** かぶ 10 玉ねぎ 10 白ねぎ 5 味噌 5
おやつ	**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** 130	**りんごパン** 強力粉 30 イースト 0.5 オリーブ油 1 砂糖 2.6 塩 シナモンパウダ 0.1 りんご 5 **果物** 30 **牛乳** 130	**にゅうめん** そうめん 20 豚ひき肉 15 わかめ 1 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 130	**おたのしみ**	**五平もち** 五分付米 25 みそ 2.5 砂糖 2.5 みりん 1 ごま 1.5 **甘辛煮干し** にぼし 2 醤油　みりん 0.5 砂糖 0.5 **果物** 30 **牛乳** 130	**魚チップス** カラスカレイ 7 片栗粉 6 米粉 4 油 1 砂糖 0.8 青のり 0.03 塩 0.2 出汁（昆布・煮干 2.5 **果物** 30 **牛乳** 130	**さつまいもプリッツ** 小麦粉 15 さつまいも 25 砂糖 5 油 5 片栗粉 10 **果物** 30 **牛乳** 130	**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 油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 130	**芋かりんとう** さつまいも 50 塩 0.5 油 10 **果物** 30 **牛乳** 130	**やきいも** さつまいも 50 塩 0.5 **甘辛煮干し** にぼし 2 醤油　みりん 0.5 砂糖 0.5 (0.1歳代替え) **果物** 30 **牛乳** 130	**大根もち** 大根 20 白玉粉 20 塩 0.2 しょうゆ 0.5 のり 0.2 **果物** 30 **牛乳** 130	**ココアケーキ** 小麦粉 20 B.P 0.5 砂糖 8 さつまいも 20 米油 7 ココア **果物** 30 **牛乳** 130	**いきなりだんご** 薄力粉 20 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.1 イースト 0.5 砂糖 5 塩 0.1 小豆 10 さつまいも 10 油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 130
総カロリー														
タンパク質			みr											

日	(金) 17	(土) 18	(月) 20	(火) 21	(水) 22	(木) 23	(金) 24 △	(土) 25	(月) 27	(火) 28
昼食	**五目炊き込みごはん** 五分付米 40 ごぼう 5 人参 5 エリンギ 3 たけのこ 3 こんにゃく 2 みりん 1.5 しょうゆ 1.5 塩 0.1 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 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 **スープ** 玉ねぎ 20 わかめ 10 醤油　みりん 1.5 塩 0.2 出汁（昆布・煮干し）	**煮込みうどん** うどん 40 大根 10 白菜 15 人参 5 ねぎ 2 鶏もも肉 15 味噌 4 醤油 1 みりん 1 **のりまきおにぎり** 五分付米 20 のり **ごま和え** 小松菜 30 人参 10 ごま 2 しょうゆ 1	**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 **ひじきとさつまいもの煮物** ひじき 1 さつまいも 20 人参 15 しらたき 10 れんこん 5 いんげん 5 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 **スープ** 大根 20 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	**おにぎり** 五分付米 40 塩 0.01 焼きのり 0.1 **たらのじゃっぱ汁** 鱈 50 大根 25 人参 15 木綿豆腐 10 白ネギ 5 れんこん 5 里芋 5 味噌 4 出汁（昆布・煮干し） **白菜サラダ** 白菜 25 人参 10 大根 25 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 オリーブオイル 1	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉のあっさり煮** 豚肉 30 はくさい 30 人参 10 玉ねぎ 20 しろねぎ 5 しいたけ 5 醤油 1 みりん 1 塩 0.2 生姜 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 出汁（昆布・煮干し） **味噌汁** 大根 16 えのき 10 味噌 5 出汁（昆布・煮干し）	**ごはん** 五分付米 40 **鮭ののり焼き** 鮭 50 焼きのり 0.5 塩 0.2 **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 5 塩 **ネバネバ和え** 納豆 10 キャベツ 20 人参 10 小松菜 15 きゅうり 10 マヨネーズ 3 醤油 1 **味噌汁** 白ネギ 5 玉ねぎ 10 キャベツ 10 味噌 5 出汁（昆布・煮干し）	**炊き込みピラフ** 五分付米 40 シーチキン 8 コーン 7 人参 7 いんげん 5 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **鶏肉のかりん揚げ** チューリップ 50 片栗粉 2 しょうゆ みりん 1 にんにく 生姜 0.5 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 塩 0.01 **ミニトマト** 20 **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** 玉ねぎ 10 ウインナー 5 人参 10 かぶ 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 **みかん** 20	**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 3 オリーブオイル 2 塩 0.2 **スープ** 玉ねぎ 20 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	**夕焼けごはん** 五分付米 40 人参 10 醤油 2 みりん 2 塩 0.2 バター 1 **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 みりん　醤油 1 2 **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　醤油　ごま油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 20 キャベツ 5 味噌 5 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鮭と白菜の生姜鍋** 鮭 20 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 **白菜サラダ** 白菜 20 人参 10 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 オリーブオイル 1
おやつ	**トマトホットケーキ** 薄力粉 10 米粉 5 砂糖 4 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 トマトジュース 12 食塩 0.05 油 1.5 **果物** 30 **牛乳** 130	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 130	**マーブルケーキ** 小麦粉 20 砂糖 3 バター 2.5 ほうれん草 10 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.3 牛乳 10 米粉 油 **果物** 30 **牛乳** 130	**鮭おにぎり** 五分付米 30 甘塩鮭 20 塩 0.2 大葉 1 ごま 1 **果物** 30 **牛乳** 130	**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** 130	**かぼちゃクッキー** 薄力粉 20 砂糖 5 バター 10 かぼちゃ 10 **果物** 30 **牛乳** 130	**クリスマスおたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 130	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 130	**じゃがまるくん** じゃが芋 40 塩 0.1 片栗粉 2 ごま油 1 焼きのり 1 醤油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 130	**かりんとう饅頭** 小麦粉 6 黒糖 5 B.P 0.4 油 0.75 小豆 6 **果物** 30 **牛乳** 130
総カロリー										
タンパク質										

寒さが強くなってきましたね。
寒さに負けない身体をつくるために、
食事をしっかり摂りましょう。
うがい手洗いも忘れずにしていきましょう。

※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。
※15日はお誕生日会です。
※24日はクリスマス会です。