

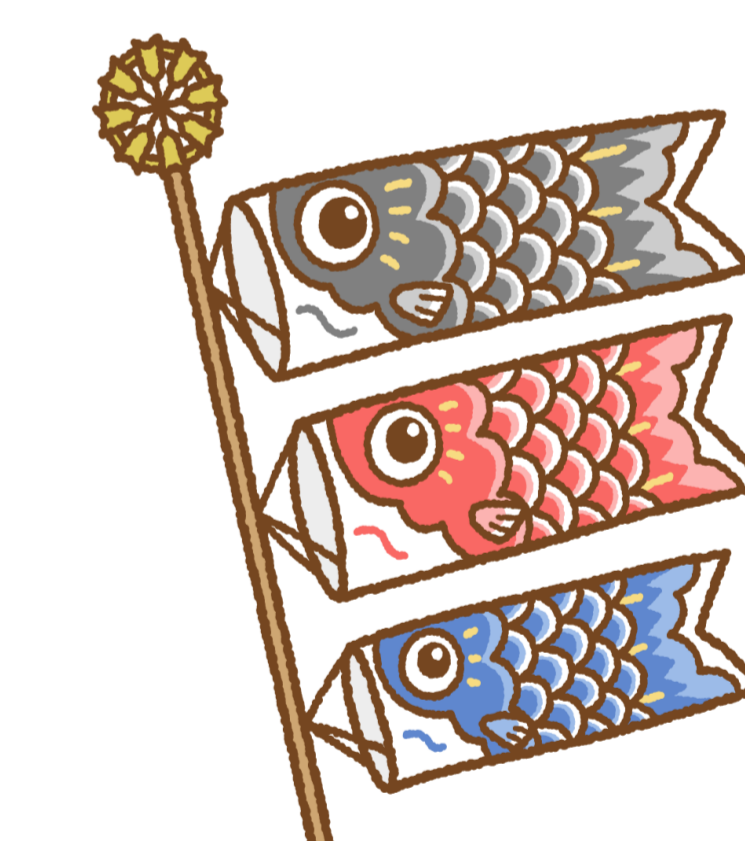
ゆめっこ保育園 献立予定表 2022年5月度

日	(月) 2	(金) 6	(土) 7	(月) 9	(火) 10	(水) 11	(木) 12	(金) 13	(土) 14	(月) 16	(火) 17	(水) 18	(木) 19	(金) 20
昼	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油	ごはん 五分付米 あじの磯部揚げ アジ 塩 薄力粉 青のり 油 人参の含め煮 しょうゆ みりん	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 じゃがいも 人参 きゅうり 醤油	ごはん 五分付米 肉じゃが 玉ねぎ 人参 じゃがいも しらたき いんげん みりん しょうゆ 砂糖 みりん	ごはん 五分付米 豆腐と鮭の ふわふわ揚げ 鶏ミンチ 鶏レバー 玉ねぎ 人参 青ねぎ パン粉 塩 生姜 春雨 みりん 砂糖	ごはん 五分付米 レバーつくね 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 青ねぎ パン粉 塩 生姜 春雨 みりん 砂糖	ごはん 五分付米 豚肉とアスパラの 塩炒め 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん 塩 魚の梅照り焼き 白身魚 みりん 醤油 梅 生姜	ごはん 五分付米 人参 玉ねぎ 人参 しょうゆ みりん 塩 春雨サラダ 春雨 みりん 砂糖 春雨 みりん 砂糖	豚井 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう おひたし 小松菜 人参 生姜 そば 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 牛肉のしぐれ煮 牛肉 しらたき ごぼう レンコン たまねぎ みりん さとう みりん 醤油 小松菜 人参 醤油 キャベツ 人参 さつまいも キャベツ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鮭 パン粉 塩 鶏肉のかりん揚げ 鶏肉 片栗粉 しょうゆ みりん オイスターソース みりん 醤油 じゃがいも ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー ミニトマト 納豆 春雨 もやし ツナ しょうゆ 味噌汁 大根 しょうゆ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 鶏肉のかりん揚げ 片栗粉 しょうゆ みりん オイスターソース みりん 醤油 じゃがいも ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー ミニトマト 納豆 春雨 もやし ツナ しょうゆ 味噌汁 大根 しょうゆ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 デンジャオロース 豚肉 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ゆでたけのこ 玉ねぎ オイスターソース みりん 醤油 塩 ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの煮付け さば 醤油 みりん 砂糖 生姜 ごぼう ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)
	おやつ	ニラチヂミ ニラ 小麦粉 片栗粉 醤油 みりん ごま油	さつまいもブリッツ 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 片栗粉	おたのしみ 小麦粉 砂糖 B.P 油 小豆 砂糖	小豆蒸しパン 小麦粉 砂糖 B.P 油 小豆 砂糖	わらび餅 わらび粉 砂糖 B.P 油 きな粉 (0~1歳) ふかしもち さつまいも	さつまいももち さつまいも 片栗粉 砂糖 油	フルーツ寒天 みかん缶 桃缶 りんごジュース 寒天 砂糖	スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖	おたのしみ 薄力粉 砂糖 ごま 青のり 塩	魚チップス カラスカレイ 片栗粉 米粉 油 砂糖 青のり 塩 だし汁(昆布・煮干)	かたやきせんべい 薄力粉 砂糖 ごま 青のり 塩	おたのしみ 薄力粉 砂糖 バター かぼちゃ	かぼちゃクッキー 薄力粉 砂糖 バター かぼちゃ
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	(土) 21	(月) 23	(火) 24	(水) 25	(木) 26	(金) 27	(土) 28	(月) 30	(火) 31	
昼	ビビンバ丼 五分付米 豚肉 にら 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 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 チャブチエ 豚肉 春雨 ごぼう 人参 ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 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 鮭の塩焼き 塩 焼きかぼちゃ かぼちゃ 油 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 醤油 酢 ごま油 味噌汁 ニラ 玉ねぎ キャベツ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉の生姜焼き 梅干し ごま 塩 筑前煮 とりもも肉 玉ねぎ 人参 ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 人参 みりん ごま油 醤油 酢 ごま油 味噌汁 ニラ 玉ねぎ キャベツ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	うめごはん 五分付米 梅干し ごま 塩 筑前煮 とりもも肉 玉ねぎ 人参 ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 人参 みりん ごま油 醤油 酢 ごま油 味噌汁 ニラ 玉ねぎ キャベツ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	お弁当日	お弁当日	お弁当日	お弁当日	お弁当日
	おやつ	おたのしみ じゃがいも 青のり 塩 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖	磯ポテト じゃがいも 青のり 塩 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	りんごゼリー 寒天 りんごジュース 砂糖	高野豆腐の きな粉トースト 高野豆腐 わかめ きな粉 砂糖	ぶっかけうどん 干めん 豚ひき肉 わかめ 人参 もやし みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	おたのしみ じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 ごま油 焼きのり 醤油	豆腐ブラウニー 米粉 片栗粉 B.P ココアパウダー 油 木綿豆腐 砂糖	果物 牛乳
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	

子供の日の由来は「子供の人格を重んじ、子供の幸福をはかるとともに母に感謝する」という日です。こどもの健やかな健康を願い、普段頑張っているお母さんにも「ありがとう」を伝えてください。

真夏の暑さを感じる日もあります。水分補給をこまめにしていましよう。



※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。
 ※18日は誕生日会です。
 ※27日はお弁当日です。