

ゆめっこ 保育園 献立予定表 2022年8月

日	(月) 1	(火) 2	(水) 3	(木) 4	(金) 5	(土) 6	(月) 8	(火) 9	(水) 10	(金) 12	(土) 13	(月) 15	(火) 16	(水) 17
昼食	ごはん 五分付米 チンジャオロース 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	ごはん 五分付米 鮭の香りみそ焼き 味噌 みりん ごま油 大葉 おひたし 小松菜 醤油	カレイの炊き込みご飯 五分付米 カレイ 人参 しめじ 醤油 みりん 塩 冬瓜の麻婆風 合挽きミンチ 冬瓜 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース	ごはん 五分付米 豚肉のしょうが焼き さば 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし いんげん にんにく 生姜 人参の含め煮 人参 醤油 みりん じゃがいもの土佐煮 じゃがいも 無限キャベツ キャベツ ごま 青のり 味噌汁 キャベツ わかめ 味噌 ひじきの中華サラダ ひじき きゅうり 春雨 コーン わかめ 人参 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 さばの煮付け さば みりん 醤油 砂糖 しょうゆ 人参の含め煮 人参 醤油 みりん のり 無制限キャベツ キャベツ ごま 青のり 味噌汁 ごま油 味噌汁 わかめ 味噌 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	ピピンパ舞 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 のり たたききゅうり きゅうり ごま油 酢 味噌汁 人参 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 チキンチャップ 鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ しょうゆ みりん ポテトサラダ じゃがいも 人参 うすあげ みりん コーン 醤油 砂糖 酢 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 鮭の塩焼き 鶏肉 玉ねぎ 味噌 みりん ごま油 しょうゆ 人参 ニラ ミニトマト きゅうり ひじきもやし もやし ひじき 人参 うすあげ みりん 醤油 砂糖 味噌 スープ 大根 ちんげん菜 醤油 みりん 塩 味噌 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 鶏肉のみそチーズ焼き 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 ひじき 人参 醤油 砂糖 味噌 スープ わかめ 玉ねぎ みりん 塩 味噌 出汁(昆布・煮干し)	お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当	お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 みりん 砂糖 しょうゆ かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 なすのミートグラタン 合ミンチ 玉ねぎ 人参 みりん しょうゆ しめじ トマト水煮 チーズ ケチャップ ソース トマトジュース 春雨サラダ 春雨 キャベツ 大根 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 なすのミートグラタン 合ミンチ 玉ねぎ 人参 みりん しょうゆ しめじ トマト水煮 チーズ ケチャップ ソース トマトジュース 春雨サラダ 春雨 キャベツ 大根 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)
	おやつ	じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 ごま油 焼きのり 醤油	トマトゼリー 寒天 りんごジュース トマトジュース 砂糖	よりより 小麦粉 砂糖 ごま油 塩 油	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 バター 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖	そのまま スイートポテト さつまいも 砂糖 きなこ バター 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖	おたのしみ	五平もち 五分付米 みそ 砂糖 みりん ごま	ゆでトウモロコシ とうもろこし 塩	黒糖寒天 寒天 黒糖 きなこ 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 油	おたのしみ	芋かりんとう さつまいも 塩 油	みかんゼリー 寒天 みかんジュース 砂糖 みかん缶
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

暑い日が続くので、こまめに水分補給をして熱中症に注意していきましょう。夏野菜など、今栄養価の高い旬の食材をたくさん使用して、つよい身体づくりをし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。
※13.15日はお弁当日です。
※24日は誕生日会です。
※31日はプールじまいです。

