

ゆめっこ保育園 献立予定表 2022年9月度

日	(木) 1	(金) 2	(土) 3	(月) 5	(火) 6	(水) 7	(木) 8	(金) 9	(土) 10	(月) 12	(火) 13	(水) 14	(木) 15	(金) 16
昼	ピビンパ丼 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 のり ごま きゅうりと大根のひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 かつおぶし スープ キャベツ 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 カレイのゆかり焼き 白身魚 ゆかり みりん 醤油 トマト ズッキーニのナムル ズッキーニ 人参 もやし 醤油 ごま油 ごま 味噌汁 わかめ 人参 白菜 キャベツ 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 オイスターソース 醤油 みりん ごま油 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 白菜 キャベツ 味噌 スープ 大根 もやし みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉のみそチーズ焼き とりもも肉 味噌 みりん チーズ ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー ごま和え キャベツ えのき 醤油 ごま スープ 大根 人参 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	夕焼けごはん 五分付米 人参 醤油 みりん 塩 バター いわしの梅煮 いわし 梅干し みりん 醤油 ごぼう 白和え ほうれん草 人参 豆腐 コンニャク ひじき 白みそ 醤油 砂糖 味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 味噌 片栗粉 砂糖 にんにく しょうが 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 みりん 醤油 スープ もやし 青梗菜 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 なすとズッキーニの青じそ炒め 豚肉 なす ズッキーニ 赤パプリカ しそ オリーブ油 塩 カリカリサラダ キャベツ 人参 にんにく しょうが 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 みりん 醤油 スープ もやし 青梗菜 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鯛の竜田揚げ たい 醤油 みりん 生姜 片栗粉 おひたし 小松菜 醤油 塩 切干大根のあえもの 切干大根 人参 きゅうり ツナ 酢 醤油 ごま油 冬瓜 玉ねぎ 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 しょうゆ みりん さとう かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 味噌汁 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 醤油 みりん 塩 ちりめんじゃこ 味噌汁 きやべつ 人参 大根 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の塩焼き 塩 ごふきいも じゃがいも 塩 青のり たけのこ きぬさや こんにやく ピーマン 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん 塩 土佐和え きやべつ 人参 ごま油 味噌汁 玉ねぎ かとお節 スープ かぼちゃ 小松菜 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 筑前煮 とりもも肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん しいたけ たけのこ オイスターソース ごま油 こんにやく ピーマン 人参 ちりめんじゃこ 味噌汁 みりん 塩 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 もずく ごま油 ごぼう 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ひじきはるまき 春巻きの皮 豚ひき肉 ひじき 人参 しいたけ えりんぎ たけのこ オイスターソース ごま油 こんにやく ピーマン 人参 ちりめんじゃこ 味噌汁 みりん 塩 オイスターソース ごま油 キャベツ わかめ 人参 もずく ごま油 ごぼう 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 カレイのきのこあんかけ かれない 塩 えのき しめじ えりんぎ 人参 ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり コーン 醤油 塩 オイスターソース ごま油 キャベツ 塩 味噌汁 白菜 しめじ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油	さつまいもドーナツ 小麦粉 さつまいも 砂糖 ベーキングパウダー 油	おたのしみ 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	チヂミ にら チーズ 人参 小麦粉 片栗粉 醤油 みりん	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖	かたやきせんべい 薄力粉 砂糖 ごま 青のり 塩	お月見だんご さつまいも だんご粉 もち粉 砂糖 小豆 きなこ	おたのしみ 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖	スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖	さつまいもパン 強力粉 イースト オリーブ油 砂糖 塩 さつまいも 黒ごま	五平もち 五分付米 みそ 砂糖 みりん 塩 ごま	そのまま スイートポテト さつまいも バター 砂糖	牛乳寒天 寒天 砂糖 牛乳 みかん缶
総カロリー タンパク質	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150
日	(土) 17	(火) 20	(水) 21	(木) 22	(土) 24	(月) 26	(火) 27	(水) 28	(木) 29	(金) 30				
昼	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 醤油 味噌汁 キャベツ 人参 味噌 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 石狩鍋 塩鮭 ごま油 大根 人参 白菜 ごんにやく じゃがいも 生しいたけ 酒粕 味噌 みりん 醤油 ひじきもやし もやし ひじき 人参 醤油 砂糖 味噌	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 ささみのフリッター ささみ 小麦粉 牛乳 B.P. 塩 油 ミニトマト 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 スープ 玉ねぎ 人参 コーン 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 厚揚げのごま味噌炒め 厚揚げ 豚肉 人参 いんげん コーン ケチャップ みりん 醤油 みりん オスターソース にんにく 生姜 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 醤油 みりん 塩 スープ もやし わかめ 醤油 みりん 塩 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 みりん コーン ケチャップ みりん 醤油 みりん オスターソース にんにく 生姜 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 醤油 みりん 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 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ コーン ケチャップ みりん 醤油 みりん オスターソース にんにく 生姜 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 醤油 みりん 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 さばの味噌煮 さば 味噌 みりん 玉ねぎ 砂糖 生姜 人参の含め煮 人参 醤油 みりん パン粉 塩 おくらえのき おくら えのき 醤油 酢 かつお節 スープ 青梗菜 もやし 玉ねぎ ハム みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	きのこの 炊き込みごはん 五分付米 しめじ えりんぎ 人参 醤油 みりん 塩 和風ハンバーグ 合ミンチ 玉ねぎ 人参 パン粉 塩 大根 大根葉 みりん 醤油 塩 さつまいもサラダ さつまいも 人参 玉ねぎ ハム マヨネーズ 味噌汁 わかめ 白菜 味噌 だし汁(昆布・煮干)	中華丼 五分付米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しいたけ ごま油 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 塩 さといものうま煮 さといも 醤油 みりん みりん ごま油 味噌汁 小松菜 えのき 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭とほうれん草のポテトグラタン 甘塩鮭 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 小麦粉 牛乳 チーズ バター 塩 パセリ 醤油 みりん 1 たたききゅうり 0.5 きゅうり ごま ごま油 酢 醤油 スープ 人参 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)				
おやつ	おたのしみ もち米 五分付米 小豆 砂糖 きなこ	おはぎ もち米 五分付米 小豆 砂糖 きなこ	おたのしみ 白玉粉 小麦粉 砂糖 バター	あんバタースティック 春巻きの皮 小豆 砂糖 バター	おたのしみ 白玉粉 小麦粉 塩 牛乳 粉チーズ 油	もちもちチーズパン 白玉粉 小麦粉 塩 牛乳 粉チーズ 油	ごぼうのからあげ ごぼう 醤油 みりん にんにく 片栗粉	さつまいもクッキー 小麦粉 バター 砂糖 さつまいも	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	蒸しパン 小麦粉 黒砂糖 ベーキングパウダー 油				
総カロリー タンパク質	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150				

旧暦では7月から9月が、秋にあたり、8月15日の十五夜は「秋晴れの中で一番空が澄んで、月が美しく見える日」とされています。

今年の十五夜は9月10日です。  
前日のおやつに、秋の収穫に感謝しながら、おいしくお団子を食べたいと思います。

食欲の秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。  
こまめな水分補給やバランスの取れた食事をいただいて元気に乗り切りたいですね♪

運動会に向けての取り組みも始まります。  
元気いっぱいにご覧になるよう、しっかり食べてしっかり睡眠をとります。

※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。  
※9日はお月見です。  
※21日はお誕生日会です。

