ゆめっこ保育園 献立予定表　2022年10月度

日	(土) 1	(月) 3	(火) 4	(水) 5	(木) 6	(金) 7	(土) 8	(火) 11	(水) 12	(木) 13	(金) 14	(土) 15	(月) 17	(火) 18
昼食	**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 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **煮びたし** 小松菜 20 キャベツ 15 人参 5 醤油 1 みりん 1 **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 **肉じゃが** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 30 しらたき 20 いんげん 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **ごま和え** 小松菜 20 人参 15 えのき 5 醤油 1 ごま 0.5 **味噌汁** もやし 10 人参 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **さばの竜田揚げ** さば 50 生姜 1 醤油 2.5 みりん 2.5 片栗粉 油 **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 5 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **味噌汁** ちんげん菜 10 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **さつまいもの甘酢炒め** 鶏もも肉 40 さつまいも 40 人参 10 玉ねぎ 15 青ねぎ 2 片栗粉 1 黒ごま 0.5 酢 3 砂糖 2 醤油 1.5 みりん 1 **おかか和え** キャベツ 30 人参 10 かつおぶし 0.5 醤油 1 **すまし汁** わかめ 1 大根 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 **ハンバーグ** 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 片栗粉 3 塩 0.2 醤油 1.5 みりん 1 **焼きかぼちゃ** かぼちゃ 15 **マカロニサラダ** マカロニ 10 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **スープ** ほうれん草 5 コーン 3 玉ねぎ 15 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**さといもごはん** 五分付米 40 さといも 10 人参 3 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.2 **鮭のサクサク焼き** 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **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 **味噌汁** えのき 10 玉ねぎ 10 味噌 5 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 **味噌汁** もやし 15 わかめ 1 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**さんまごはん** 五分付米 40 さんま 20 しょうが 1 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.2 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 醤油 1 みりん 1 **豚汁** 豚肉 20 人参 10 大根 10 ねぎ 5 ごぼう 5 白菜 10 こんにゃく 3 醤油 0.5 みりん 0.5 みそ 4 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 2 砂糖 1 にんにく 0.1 生姜 0.1 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 1 酢 2 ごま油 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 10 もやし 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**☆運動会がんばろうランチ☆** **のり巻きおにぎり** 五分付米 40 のり **鶏のからあげ** 鶏もも肉 50 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.1 生姜 にんにく 片栗粉 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **じゃがいもの塩昆布和え** じゃがいも 30 きゅうり 10 塩昆布 1 醤油 0.5 **梨**	**鮭ピラフ** 五分付米 40 甘塩鮭 30 玉ねぎ 10 人参 5 コーン 3 いんげん 2 塩 0.1 醤油 1.5 油 1 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 0.5 **スープ** しめじ 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	運動会です	**ごはん** 五分付米 40 **ポークビーンズ** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃがいも 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 **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	**ごはん** 五分付米 40 **魚の照り焼き** からすかれい 50 醤油 2.5 みりん 2.5 しょうが **磯辺和え** 小松菜 20 のり 0.1 醤油 0.5 **ポテトサラダ** じゃがいも 30 人参 10 きゅうり 10 コーン 3 醤油 1 塩 0.1 酢 0.2 **味噌汁** キャベツ 10 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	おたのしみ **果物** 30 **牛乳** 150	**もちもちチーズパン** 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 **果物** 30 **牛乳** 150	**五平もち** 五分付米 25 味噌 2.5 砂糖 2.5 みりん 1 醤油 1 ごま 1 **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	**トマトプリッツ** 小麦粉 15 ケチャップ 5 オリーブ油 5 **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	おたのしみ **果物** 30 **牛乳** 150	**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 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**きつねうどん** 干しうどん 15 うす揚げ 5 ねぎ 2 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**ぶどうゼリー** 寒天 0.6 ぶどうジュース 4 砂糖 3.6 **果物** 150	**☆運動会がんばろうおやつ☆** 薄力粉 20 バター 10 さつまいも 10 砂糖 5 ココアパウダー **果物** 30 **牛乳** 150	**果物** 30 **牛乳** 150	**じゃがまるくん** じゃが芋 40 のり 1 塩 20 片栗粉 15 バター 5 醤油 0.4 **果物** 30 **牛乳** 150	**☆運動会がんばったねメダル☆** 小麦粉 20 かぼちゃ 15 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.4 ヨーグルト 5 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(水) 19	(木) 20	(金) 21	(土) 22	(月) 24	(火) 25	(水) 26	(木) 27	(金) 28	(土) 29	(月) 31
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **ひじきはるまき** 春巻きの皮 3 豚ひき肉 30 ひじき 1 人参 5 しいたけ 1 たけのこ 3 みりん 1 醤油 1 砂糖 0.5 オイスターソース 1 ごま油 1 片栗粉 0.5 **こふきさつまいも** さつまいも 20 青のり 0.1 塩 0.2 **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 **味噌汁** ちんげん菜 10 人参 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**バターライス** 五分付米 40 パセリ 0.1 バター 2 塩 0.2 **ビーフストロガノフ** 牛肉 30 しめじ 10 えのき 10 しいたけ 10 玉ねぎ 20 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 15 みりん 1 醤油 1 酢 1 塩 0.2 ヨーグルト 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** わかめ 1 白菜 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 **魚の塩焼き** 魚 50 塩 0.2 **人参の含め煮** 人参 20 醤油 0.5 みりん 0.5 **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** キャベツ 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**味噌ラーメン** 中華めん 80 豚ミンチ 20 もやし 10 玉ねぎ 10 人参 5 コーン 3 味噌 2 醤油 1 みりん 1 だし汁(昆布・煮干) **酢の物** きゅうり 30 わかめ 2 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **おにぎり** 五分付米 20 ゆかり	**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 **こふきいも** じゃがいも 20 青のり 0.1 塩 0.2 **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** 小松菜 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **かれいのさらさ蒸し** からすかれい 50 人参 5 玉ねぎ 5 しいたけ 2 青ねぎ 2 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.1 だし汁(昆布・煮干) **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 **味噌汁** 大根 10 玉ねぎ 10 だし汁(昆布・煮干)	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **コロッケ** じゃがいも 30 合挽ミンチ 20 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.2 片栗粉 小麦粉 4 パン粉 5 **ミニトマトキャベツのちょれぎサラダ** キャベツ 20 きゅうり 10 人参 10 わかめ 1 焼きのり　ごま 醤油　酢　ごま油 1 **スープ** えのき 10 玉ねぎ 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 **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 醤油 2 みりん 1 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **味噌汁** じゃがいも 15 小松菜 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **かんぱちの磯辺揚げ** かんぱち 50 塩 0.3 人参 0.1 ごぼう 3 しめじ 7 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **ひじきもやし** もやし 20 ひじき 10 人参 10 醤油 1 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 **れんこんシュウマイ** しゅうまいの皮 2枚 豚ミンチ 40 玉ねぎ 10 れんこん 5 醤油 1 みりん 1 オイスターソース 0.5 塩 0.1 **白菜のおひたし** 白菜 20 醤油 0.5 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつを 0.5 ごま油 0.5 **味噌汁** 麩 2 ねぎ 5 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)
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** 150	**ぜんざい** もち粉 10 小豆 10 砂糖 10 (0.1歳はもち麩) **果物** 30 **牛乳** 150	**りんごのスコーン** 小麦粉 25 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.4 塩 砂糖 5 バター 10 りんご 10 牛乳 10 **果物** 30 **牛乳** 150	おたのしみ **果物** 30 **牛乳** 150	**和風スパゲッティー** スパゲッティー 20 豚肉 10 玉ねぎ 10 しめじ 5 醤油 1 塩 0.2 油 **果物** 30 **牛乳** 150	**チーズポテト** じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 **甘辛煮干** 煮干し 醤油 みりん 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	おたのしみ **果物** 30 **牛乳** 150	**人参ケーキ** 小麦粉 25 人参 10 牛乳 10 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 バター 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**みたらし団子** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 砂糖 5 醤油 2.5 片栗粉 (0.1歳は さつまいも団子) **果物** 30 **牛乳** 150	おたのしみ **果物** 30 **牛乳** 150	**かぼちゃスノーボール** 小麦粉 20 片栗粉 7 砂糖 6 塩 0.1 油 6 粉糖 かぼちゃ 6 抹茶 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー											
タンパク質											

待ちに待った運動会です♪
毎日一生懸命練習している姿を見て
成長を感じています。
給食室からもがんばろうランチや
がんばろうおやつで、食の面からお手伝いできたらなぁと思います☆

※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日は運動会がんばろうランチ
　14日は運動会がんばろうおやつ
　18日は運動会がんばったねメダル
　26日はお誕生日会の予定です。