

# ゆめっこ保育園 献立予定表 2022年月11月度

日	(火) 1	(水) 2	(金) 4	(土) 5	(月) 7	(火) 8	(水) 9	(木) 10	(金) 11	(土) 12	(月) 14	(火) 15	(水) 16	(木) 17
昼	赤魚の炊き込みごはん 五分付米 40 赤魚 20 生姜 1 人参 8 大豆油 0.2 醤油 1 みりん 1 塩 0.2 ごま味噌炒め 豚肉 20 じゃがいも 20 玉ねぎ 10 人参 10 いんげん 2 ごま 2 味噌 3 砂糖 1 醤油 0.5 みりん 0.5 スープ 10 白菜 10 えのき 1.5 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 麻婆大根 合挽きミンチ 30 人参 40 玉ねぎ 15 ピーマン 5 オイスターソース 1 ウスターソース 1 ケチャップ 1 醤油 1 みりん 1 砂糖 0.5 にんにく 0.5 生姜 0.5 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 5 キャベツ 10 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 魚の照り焼き 白身魚 50 みりん 2.5 醤油 2.5 生姜 1 おひたし 小松菜 15 醤油 0.5 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 45 醤油 0.2 砂糖 1 みりん 1 味噌汁 大根 10 えのき 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	ピピンパ舞 五分付米 45 豚肉 30 人参 5 もやし 10 ほうれん草 10 にんにく 0.5 しょうが 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.3 ごま油 0.5 もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 スープ 7 ニラ 7 玉ねぎ 10 みりん 1.5 砂糖 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 がめ煮 鶏もも肉 30 人参 15 スナップエンドウ 10 大根 10 たけのこ 5 ごぼう 6 さといも 7 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 片栗粉 0.5 キャベツのナムル キャベツ 30 醤油 10 わかめ 1 人参 5 ごま油 1 ごま 0.5 醤油 1 味噌汁 しめじ 5 たまねぎ 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	お弁当日	ごはん 五分付米 40 チャプチェ 豚肉 30 春雨 15 ごぼう 10 人参 15 ごま油 10 しょうが 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.3 ごま油 0.5 もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 スープ 7 ニラ 7 玉ねぎ 10 みりん 1.5 砂糖 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	わかめごはん 五分付米 40 わかめ 5 いわし 10 にら 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 鶏肉のマーメレード焼 鶏肉 45 マーメレード 3 みりん 3 みりん 1.5 プロッコリーの塩ゆで プロッコリー 20 きんぴら ごぼう 15 れんこん 8 人参 15 醤油 7 みりん 10 砂糖 1.5 スープ 10 かぼちゃ 5 白ねぎ 5 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 いわしのパン粉焼き にら 50 塩 0.1 人参 3 もやし 3 にんにく 3 生姜 20 みりん 10 切干大根 10 人参 10 かぼちゃ 30 みりん 5 ツナ 5 醤油 1 ごま油 1 味噌汁 キャベツ 10 ちんげん菜 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干)	スタミナ丼 五分付米 45 豚ミンチ 30 肉じゃが 10 玉ねぎ 10 人参 15 じゃがいも 0.5 しらたき 0.5 いんげん 20 みりん 1 醤油 0.2 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 30 みりん 1 みりん 1 味噌汁 キャベツ 10 ちんげん菜 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 魚の香味焼き 白身魚 30 みりん 30 醤油 2.5 にんにく 2.5 おひたし 小松菜 20 醤油 1 ひじきもやし もやし 20 ひじき 10 人参 10 醤油 1 砂糖 0.5 みそ 0.5 スープ 白菜 10 キャベツ 10 醤油・みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	おにぎり 五分付米 40 ふりかけ 50 芋煮汁 鶏ミンチ 25 白ねぎ 3 生姜 1 塩 0.2 人参 10 大根 10 ごぼう 20 小松菜 10 醤油 1.5 ひじき 1 もやし 3 さつまいも 5 さつまいも 15 えのき 8 みそ 5 醤油 1 みりん 1 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 豚肉の生姜焼き 玉ねぎ 25 人参 10 ねぎ 1 生姜 1 みりん 1 みりん 4 ごま 1 片栗粉 3 さつまいもサラダ さつまいも 20 人参 15 醤油 5 みそ 1.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	
	食	きらず揚げ おから 10 小麦粉 13 砂糖 2 粉糖 0.1 塩 0.1 果物 30 牛乳 150	黒糖ちんすこう 薄力粉 20 黒糖 8 油 8 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	おたのしみ 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 果物 30 牛乳 150	さつまいもブリッツ 小麦粉 15 さつまいも 25 砂糖 5 油 5 片栗粉 10 果物 30 牛乳 150	骨太おにぎり 五分付米 15 小松菜 5 ごま 0.2 ひじき 0.3 醤油 1 みりん 1 塩 0.2 甘辛煮干 果物 30 牛乳 150	かたやきせんべい 薄力粉 20 砂糖 5 ごま油 0.2 あおのり 0.2 塩 0.1 油 0.1 果物 30 牛乳 150	よりより 小麦粉 30 砂糖 5 ごま油 0.5 塩 0.2 油 5 果物 30 牛乳 150	ごぼうとココアのサブ ごぼう 4 小麦粉 15 砂糖 4 ココアP 0.5 油 5 ごま 0.5 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 白玉粉 20 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 果物 30 牛乳 150	蒸しパン 黒砂糖 8 薄力粉 30 ベーキングパウダー 0.5 果物 30 牛乳 150	やきいも さつまいも 50 塩 0.2 果物 30 牛乳 150	さつまいもボール さつまいも 20 上新粉 10 砂糖 6 塩 0.1 油 0.1 紫いもパウダー 1 抹茶 1 果物 30 牛乳 150
総カロリー タンパク質														
日	(金) 18	(土) 19	(月) 21	(火) 22	(木) 24	(金) 25	(土) 26	(月) 28	(火) 29	(水) 30				
昼	ごはん 五分付米 40 鮭の塩焼き 鮭 50 小松菜 0.2 塩 0.2 ごふき芋 じゃがいも 20 青のり 0.02 ごま和え 小松菜 15 人参 15 もやし 20 醤油 1 味噌汁 大根 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 とりひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 醤油 1.5 えりんぎ 1.5 みりん 0.1 じゃがいもの土佐煮 じゃがいも 40 かつお節 0.5 味噌汁 大根 10 みりん 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 きのこ豆腐のハンバーグ 合挽きミンチ 30 人参 5 玉ねぎ 10 豆腐 1 えりんぎ 1.5 みりん 1.5 醤油 0.1 みりん 1 塩 0.2 片栗粉 0.5 ミニトマト 20 小松菜 20 人参 10 えのき 10 醤油 1 味噌汁 かつお節 0.5 スープ コーン 3 大根 10 玉ねぎ 7 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 西京焼き 魚 50 白みそ 4 人参 3 人参の含め煮 人参 30 かぼちゃ 0.5 みりん 0.5 ナムル ほうれん草 25 人参 10 大根 10 うす揚げ 1 醤油 1 スープ 白菜 20 キャベツ 10 玉ねぎ 1.5 えのき 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 鶏の照り焼き 鶏肉 45 白身魚 30 小麦粉 6 牛乳 20 B.P. 0.3 塩 0.2 油 3 ゆでかぼちゃ かぼちゃ 20 カリカリサラダ キャベツ 25 もやし 15 人参 10 大根 2 人参 15 うす揚げ 1 醤油 1 酢 0.7 砂糖 0.5 かつお節 0.5 ごま油 0.6 味噌汁 キャベツ 10 大根 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 白身魚のフリッター 白身魚 40 小麦粉 6 牛乳 20 B.P. 0.3 塩 0.2 油 3 ミニトマト もやしの酢の物 もやし 25 人参 15 うす揚げ 1 醤油 1 酢 0.7 砂糖 0.5 かつお節 0.5 ごま油 0.6 味噌汁 キャベツ 10 大根 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	ガバオ炒めごはん 五分付米 40 鶏ミンチ 30 ピーマン 5 赤パプリカ 6 玉ねぎ 30 しめじ 5 にんにく 1 オイスターソース 3 醤油 1 みりん 1 ごま油 1 サラダ 白菜 20 人参 10 レタス 10 きゅうり 10 人参 10 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 スープ もやし 15 わかめ 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 鶏肉のタルタル風 鶏肉 45 片栗粉 3 油 3 醤油・砂糖 3 かぼちゃ 10 玉ねぎ 5 牛乳・酢・米油 1 プロッコリー塩ゆで プロッコリー 10 白菜サラダ 白菜 20 人参 10 大根 10 醤油 10 オリーブ油 2.5 塩 0.2 スープ もやし 15 ちんげん菜 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 さばの煮付け さば 50 醤油 2 みりん 2 塩 2 バター 豚肉のあっさり煮 豚肉 30 はくさい 20 人参 30 玉ねぎ 40 しろねぎ 5 しいたけ 5 しょうゆ 0.2 みりん 1 しお 0.2 生姜 10 酢の物 きゅうり 25 もやし 10 わかめ 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 味噌汁 玉ねぎ 10 かぼちゃ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	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 豚肉のあっさり煮 豚肉 30 はくさい 20 人参 30 玉ねぎ 40 しろねぎ 5 しいたけ 5 しょうゆ 0.2 みりん 1 しお 0.2 生姜 10 酢の物 きゅうり 25 もやし 10 わかめ 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 味噌汁 玉ねぎ 10 かぼちゃ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)				
	食	梅が枝餅 もち粉 15 だんご粉 15 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 果物 30 牛乳 150	おたのしみ もち粉 15 だんご粉 15 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 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	じゃがまるくん じゃがいも 7 塩 5 片栗粉 1 ごま油 0.1 焼きのり 0.5 醤油 0.5 果物 30 牛乳 150	玉ねぎとごまのクラッカー 薄力粉 40 強力粉 2 砂糖 1 塩 0.1 玉ねぎ 0.5 ごま 1.5 オリーブ油 4 果物 30 牛乳 150	かぼちゃドーナツ 小麦粉 18 かぼちゃ 8 砂糖 5 ベーキングパウダー 0.3 油 2 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 小麦粉 18 かぼちゃ 8 砂糖 5 ベーキングパウダー 0.3 油 2 果物 30 牛乳 150	むらすずめ 小麦粉 10 米粉 5 砂糖 3 ベーキングパウダー 0.5 油 1.5 小豆 1.5 砂糖 0.5 果物 30 牛乳 150	スノーボール 小麦粉 10 片栗粉 5 砂糖 3 油 0.5 粉糖 1.5 果物 30 牛乳 150	恐竜の卵 白玉粉 20 上新粉 5 黒砂糖 6 B.P. 0.5 果物 30 牛乳 150			
総カロリー タンパク質														

11月8日は「いい歯の日」!  
7日から11日の1週間、「いい歯の日週間」をします。  
歯にいい食べ物、歯やあごをしっかり使う大切さなど、7日にお話をしたいと思います。  
献立にも、よく噛めるもの、カルシウムやビタミンA、食物繊維を多く含む食材をたくさん取り入れました。  
歯にいい食材は何か、どんな栄養があるのかなど、子ども達に聞いてみてくださいね!

※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。

※8日(火)はお弁当日です。  
※16日(水)お誕生日会です。

