

ゆめっこ保育園 献立予定表 2022年12月

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	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ みりん オスターソース 砂糖 にんにく 生姜 じゃがいもの土佐煮 じゃがいも みりん 醤油 かつおぶし 出汁(昆布・煮干し) 味噌汁 白菜 わかめ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 魚の照り焼き 白身魚 みりん 醤油 生姜 おひたし 小松菜 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 スープ 玉ねぎ 人参 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	お弁当日	ごはん 五分付米 肉豆腐 豚肉 白菜 白ねぎ 玉ねぎ 焼き豆腐 人参 えのき みりん 醤油 砂糖 磯辺和え 小松菜 人参 えのき 醤油 のり ごま 酢 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 鮭の塩焼き 塩 おひたし 白菜 醤油 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 のり ごま 酢 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 みそ鍋 豚ばら肉 白菜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ニラ 醤油 みりん もずく酢 もすく きゅうり もやし 酢 味噌汁 ちんげん菜 玉ねぎ さつまいも 味噌 ごま油 オリーブ油 塩	ごはん 五分付米 鶏の照り焼き からすかれい しょうゆ みりん 砂糖 刻みキャベツ キャベツ 人参 もずく酢 もすく きゅうり もやし 酢 味噌汁 玉ねぎ 醤油 みりん 塩	ごはん 五分付米 かかれいのさらさ蒸し 人参 玉ねぎ しいたけ 青ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干し)	炊き込みピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ 人参 コーン ケチャップ みりん 醤油 塩 おかか和え キャベツ 人参 かつおぶし スープ もやし 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 ハンバーグ 合ミンチ 玉ねぎ 人参 片栗粉 塩 みりん 焼きかぼちゃ かぼちゃ ブロccoliとカリフラワー のオーロラあえ ブロccoli カリフラワー 牛乳マヨネーズ (卵不使用です) ケチャップ スープ 白菜 わかめ 醤油 みりん だし汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 いわしの梅煮 いわし 梅干し みりん ごぼう 醤油 砂糖 おひたし 小松菜 人参 醤油 ブロccoliの塩ゆで ブロccoli こぶき芋 じゃがいも 青のり 白菜のおひたし 白菜 人参 小松菜 醤油 みりん 塩 みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干し)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 鶏のから揚げ 鶏肉 醤油 みりん 生姜 片栗粉 ブロccoliの塩ゆで ブロccoli こぶき芋 じゃがいも 青のり 白菜のおひたし 白菜 人参 小松菜 醤油 みりん 塩 みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干し)	ピピンバ丼 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 のり 水菜のサラダ 水菜 人参 大根 わかめ 醤油 酢 ごま油 スープ 玉ねぎ えのき 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 鮭のクリーム煮 塩鮭 白菜 しめじ 人参 じゃがいも 小麦粉 みりん 醤油 ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 醤油 ごま油 スープ わかめ えのき 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干し)
おやつ	さつまいもチップス さつまいも 塩 油 果物 牛乳	お好みマカロニ マカロニ ソース 牛乳マヨネーズ (卵不使用です) 青のり かつお節 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	蒸しパン 黒砂糖 薄力粉 ベーキングパウダー 果物 牛乳	みそ焼きおにぎり 五分付米 みそ 醤油 みりん ごま 果物 牛乳	磯っこだんご 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 醤油 片栗粉 焼きのり (0.1クラスは代替えです) 果物 牛乳	トマトブリッツ 小麦粉 ケチャップ オリーブ油 果物 牛乳	芋かりんとう さつまいも 塩 油 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	ゆきだるまケーキ 小麦粉 牛乳 片栗粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 ココアパウダー 果物 牛乳	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	白パン 強力粉 イースト オリーブ油 砂糖 塩 牛乳 果物 牛乳	みそポテト じゃがいも 片栗粉 油 味噌 砂糖 みりん 醤油 果物 牛乳	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 果物 牛乳
総カロリー タンパク質														
日	(土) 17	(月) 19	(火) 20	(水) 21	(木) 22	(金) 23	(土) 24	(月) 26	(火) 27	(水) 28				
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 煮ころがし じゃがいも 人参 みりん 醤油 味噌汁 もやし わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 豚肉の生姜焼き 豚肉 魚 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 片栗粉 ソース こぶき芋 みりん 青のり かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん わかめ 人参 みりん 醤油 味噌汁 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 味噌 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 竜田揚げ 魚 醤油 みりん 人参 生姜 片栗粉 ソース ケチャップ 青のり キャベツのナムル キャベツ 醤油 みりん 塩 人参 ごま油 ごま 味噌汁 人参 玉ねぎ 大根 味噌 出汁(昆布・煮干し)	麻婆大根丼 五分付米 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 味噌汁 片栗粉 味噌 もやし 春雨 ハム 人参 豆腐 コンニャク ひじき 白みそ 醤油 砂糖 ごま油 スープ 玉ねぎ もやし 醤油 みりん 塩	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき ブロccoli みりん 醤油 ごま油 ナムル しょうれん草 人参 豆腐 ポテトフライ 油 クリームグラタン 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パン粉 牛乳 小麦粉 チーズ 野菜の塩ゆで ブロccoli 人参 スープ ちんげん菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干し) みかん おたのしみデザート	ライスケーキ 五分付米 ケチャップ みりん 塩 ミニトマト コーン きゅうり 鶏のから揚げ 鶏肉(チューリップ) 生姜 片栗粉 醤油 みりん ほうれん草 人参 もやし 醤油 ごま油 スープ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パン粉 牛乳 みりん 塩 チーズ 野菜の塩ゆで ブロccoli 人参 スープ ちんげん菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干し) みかん おたのしみデザート	ガバオ炒めごはん 五分付米 鶏ひき肉 ピーマン パプリカ 玉ねぎ しめじ にんにく オスターソース みりん ごま油 ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 ごま油 スープ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パン粉 牛乳 みりん 塩 チーズ 野菜の塩ゆで ブロccoli 人参 スープ ちんげん菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干し) みかん おたのしみデザート	ごはん 五分付米 とんてき 豚肩ロース 醤油 みりん 中濃ソース ケチャップ 砂糖 にんにく ミニトマト ブロccoliの塩ゆで ブロccoli カリカリサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ 玉ねぎ ごま油 味噌汁 かぶ 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	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 ごきつねあえ もやし 人参 小松菜 うす揚げ 砂糖 スープ 大根 もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干し)	お弁当日				
おやつ	おたのしみ 果物 牛乳	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	汁ビーフン ビーフン 鶏ミンチ 油 人参 醤油 みりん 塩 果物 牛乳	あんこクレープ 小麦粉 砂糖 油 小豆 砂糖 塩 果物 牛乳	鶏めしおにぎり 五分付米 鶏もも肉 人参 ごぼう 砂糖 みりん 醤油 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	チーズポテト じゃがいも チーズ 塩 果物 牛乳	ドーナツ 小麦粉 さつまいも 砂糖 ベーキングパウダー ココア 油 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳				
総カロリー タンパク質														

寒さがつよくなってきましたね。食事をしっかり摂って寒さに負けない身体づくりをしましょう！うがい手洗いも忘れずに。

※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。

※14日はお誕生日会です。
※23日はクリスマス会です。

※3日は大掃除です。
お弁当のご協力をお願いします。
※28日はお弁当日です。