

# ゆめっこ保育園 献立予定表 2023年1月度

日	(水) 4	(木) 5	(金) 6	(土) 7	(火) 10	(水) 11	(木) 12	(金) 13	(土) 14	(月) 16	(火) 17	(水) 18	(木) 19	(金) 20
昼	お弁当日です	ふりかけごはん 五分付米 ぶぶあられ 松風焼き 鶏ひき肉 ねぎ 玉ねぎ 人参 山芋 味噌 醤油 みりん ごま パン粉 紅白なます 大根 金時人参 酢 砂糖 塩 甘辛昆布 昆布 醤油 砂糖 ごま お雑煮 大根 小松菜 もち(2~5歳) もち麩(0.1歳) 白みそ 醤油 みりん だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の塩焼き 塩 おひたし 白菜 醤油 カロチンサラダ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 オリーブ油 酢 塩 スープ もやし 白菜 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	わかめごはん 五分付米 ツナ ちりめんじゃこ 人参 玉ねぎ わかめ みりん 醤油 おひたし 小松菜 ごま油 磯辺和え 白菜 人参 もやし 醤油 のり スープ もやし 大根 キャベツ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さわらの照り焼き 合ミンチ 醤油 みりん 生姜 おひたし 小松菜 ごま油 磯辺和え ひじきもやし ひじき 人参 醤油 砂糖 味噌 みそ汁 みそ だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 鶏肉のかりん揚げ 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 プロッコリーの塩ゆで プロッコリー ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり コーン 醤油 酢 塩 スープ もやし ちんげん菜 醤油 みりん 塩 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 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 生姜 にんにく キャベツのナムル キャベツ わかめ かぶ ごま油 みそ汁 キャベツ コーン みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばのみそ煮 さば みそ 醤油 みりん 砂糖 生姜 おひたし 小松菜 醤油 みりん ニろ納豆 納豆 ニろ 人参 キャベツのナムル かつお節 かぶ ごま油 みそ汁 キャベツ コーン みそ 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 白菜のナムル 白菜 人参 もやし 醤油 ごま油 スープ 大根 玉ねぎ 人参 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉の生姜焼き かれないの甘酢あん かれない 塩 人参 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 生油 みりん みりん 磯辺和え キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 片栗粉 じゃがいも のり 醤油 みそ汁 みそ だし汁(昆布・煮干)	わかめごはん 五分付米 わかめ 人参 醤油 みりん ごま油 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 片栗粉 じゃがいも オイスターソース 砂糖 にんにく 生姜 みそ汁 白菜 かつお節 スープ ちんげん菜 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま みそ 砂糖 醤油 みりん プロッコリーの塩ゆで プロッコリー 白菜サラダ 白菜 人参 もやし 玉ねぎ 醤油 みりん オリーブ油 スープ 玉ねぎ キャベツ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	おにぎり 五分付米 人参 ごま 醤油 みりん 塩 石狩鍋 塩 大根 人参 白松菜 こんにやく しいたけ 白ねぎ じゃがいも 酒粕 みそ みりん 醤油 ごま ごま油 人参 ごま 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	
		おたのしみ	栗きんとん 甘栗 さつまいも 砂糖 塩	七草がゆ 白米 七草 塩	おたのしみ	にゅうめん そうめん 鶏ミンチ きゅうり わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	紅白クッキー 小麦粉 バター さつまいも 砂糖 ラズベリー	みるくもち 牛乳 砂糖 片栗粉 きな粉 砂糖 塩	やきいも さつまいも 塩	おたのしみ	おにまん 小麦粉 さつまいも ベーキングパウダー 砂糖 油	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	トマトホットケーキ 米粉 砂糖 ベーキングパウダー トマトジュース 油	大学いも さつまいも 砂糖 油 ごま
総カロリー	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
タンパク質														
昼	お弁当日です	ビビンバ丼 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 ごま ごま油 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま スープ 大根 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 おでん 鶏もも肉 大根 厚揚げ 人参 にんにく 生姜 みりん 酢の物 きゅうり わかめ 酢 ごま油 キャベツ みそ汁 かぼちゃ 小松菜 みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き 白身魚 白みそ みりん 人参の含め煮 人参 醤油 みりん 春菊のナムル 春菊 みりん 醤油 春雨サラダ 春雨 キャベツ ごま油 みそ汁 人参 きゅうり スープ 人参 塩 だし汁(昆布・煮干)	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 春雨 キャベツ 人参 きゅうり オリーブオイル 塩 スープ もやし えのき 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	まいたけの 炊き込みごはん 五分付米 まいたけ 人参 醤油 みりん 塩 鶏の照り焼き 鶏肉 しょうゆ 砂糖 ミニトマト おおかか和え プロッコリー えのき かつお節 醤油 みそ みそ汁 白菜 人参 白ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の竜田揚げ 小松菜 人参 みりん 生姜 片栗粉 醤油 みそ みそ汁 もずく もやし きゅうり みそ汁 さつまいも 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	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 みりん 塩 おひたし キャベツ もやし 人参 醤油 みそ汁 大根 わかめ みそ だし汁(昆布・煮干)	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 いんげん みりん 醤油 砂糖 ひじき豆 ひじき 大豆 人参 みりん みそ汁 大根 人参 しめじ ちんげん菜 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鮭 パン粉 塩 ごまきいも じゃがいも 青のり 塩 ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 ごま油 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)				
		おたのしみ	ぜんざい 白玉粉(2~5歳) もち麩(0.1歳) 小豆 砂糖 塩	おやき 薄力粉 砂糖 塩 B.P 合挽きミンチ 小松菜 しょうゆ みりん 塩	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖 塩 B.P 合挽きミンチ 小松菜 しょうゆ みりん 塩	じゃがまるくん じゃが芋 のり 塩 片栗粉 ごま油 醤油	赤飯おにぎり 五分付米 かぶの葉 塩 かぶ ちりめんじゃこ 白ごま ごま油 塩	おたのしみ	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油	芋かりんとう さつまいも 塩 油				
総カロリー	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	
タンパク質														

あけまして おめでとうございます。  
 本年も安心・安全な給食作りをしてい  
 きたいと思っています。  
 どうぞ よろしく願いいたします。  
 4日登園される方は  
 お弁当の用意をお願いします。

※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。  
 ※4日はお弁当日です。  
 ※11日はお誕生日会です。

