

ゆめっこ保育園 献立予定表 2023年4月

日	(土) 1	(月) 3	(火) 4	(水) 5	(木) 6	(金) 7	(土) 8	(月) 10	(火) 11	(水) 12	(木) 13	(金) 14	(土) 15	(月) 17
昼	ガパオ炒めごはん 五分付米 45 鶏ひき肉 30 ピーマン 5 パプリカ 5 玉ねぎ 30 しめじ 5 にんにく 1 オイスターソース 1 醤油 みりん 1 ごま油 1 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 スープ 1 もやし 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 ハンバーグ 30 合ミンチ 40 人参 30 玉ねぎ 10 パン粉 3 塩 0.2 醤油 みりん 1 ケチャップ 0.5 人参の含め煮 人参 10 醤油 みりん 0.3 焼きかぼちゃ 1 かぼちゃ 15 春キャベツのサラダ 春キャベツ 30 人参 5 コーン 5 味噌汁 オリーブ油 1 塩 醤油 0.2 味噌 10 たけのこ 10 わかめ 10 みりん 1.5 塩 1.5 だし汁(昆布・煮干) 0.2	ごはん 五分付米 40 かれのいさらさ蒸し 40 からすかれい 50 人参 5 玉ねぎ 2 しいたけ 2 青ねぎ 1.5 醤油 1 みりん 1 塩 0.1 だし汁(昆布・煮干) 0.1 ひじきもやし 0.3 もやし 20 ひじき 15 人参 10 ごま油 1 スープ 1 もやし 0.5 味噌汁 小松菜 10 キャベツ 10 だし汁(昆布・煮干) 5	ごはん 五分付米 40 豚肉の生姜焼き 40 豚肉 40 玉ねぎ 5 人参 25 いんげん 10 ごま油 2 砂糖 1 みりん 4 煮びたし 4 キャベツ 20 小松菜 10 うす揚げ 15 人参 1 みりん 1 醤油 1.5 味噌汁 10 玉ねぎ 0.8 大根 0.2 塩 0.3 りんご 5	牛肉ごはん 五分付米 40 牛肉 20 ごぼう 5 人参 2 いんげん 2.5 ごま油 2.5 片栗粉 1 みりん 1 片栗粉 1 油 1.5 醤油 みりん 1.5 塩 0.1 プロッコリーの塩ゆで 10 ポテトサラダ 3 じゃがいも 5 人参 1 アスパラガス 1.5 コーン 5 醤油 0.8 塩 0.2 酢 0.3 りんご 5	おにぎり 五分付米 40 わかめふりかけ 20 鮭の竜田揚げ 5 鮭 7 生姜 2 醤油 1.5 みりん 2.5 片栗粉 1 油 1.5 醤油 みりん 1.5 塩 0.1 プロッコリーの塩ゆで 10 ポテトサラダ 3 じゃがいも 5 人参 1 アスパラガス 1.5 コーン 5 醤油 0.8 塩 0.2 酢 0.3 りんご 5	鶏そぼろ丼 五分付米 40 とりひき肉 30 小松菜 20 ごま 5 みそ 10 砂糖 1.5 醤油 2.5 みりん 1.5 ミニトマト 20 アスパラガスの塩ゆで 0.1 アスパラガス 10 ごぼうのきんぴら 40 ごぼう 15 人参 15 みりん 1 味噌汁 1 玉ねぎ 1 わかめ 1 スープ 10 人参 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 鶏肉のごまみそ焼き 30 鶏もも肉 20 ごま 5 みそ 2 砂糖 2 醤油 1.5 塩 0.5 きゅうり 15 ごま 0.5 機辺和え 20 小松菜 20 人参 15 えのき 10 ごぼう 0.02 人参 1.5 味噌汁 10 大根 10 白菜 1 味噌汁 5 だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 15 ごぼう 1.5 みりん 1 砂糖 0.5 ごま 0.5 干草おひたし 20 小松菜 20 人参 15 うす揚げ 10 しらたき 10 醤油 1.5 砂糖 0.5 ごま 0.5 酢 1 味噌汁 10 玉ねぎ 10 じゃがいも 10 味噌汁 5 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 チャブチ 30 豚肉 30 春雨 30 ごぼう 10 こぶきさつまいも 15 ほうれん草 10 にんにく 1 しょうが 1 納豆 1 ニラ 1.5 人参 1.5 醤油 10 塩 0.3 ごま油 1 キャベツのナムル 1 キャベツ 0.5 わかめ 1 人参 5 ごま油 1 ごま 0.5 味噌汁 10 玉ねぎ 10 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 西京焼き 30 さわら 30 白みそ 15 みりん 10 こぶきさつまいも 15 さつまいも 20 ニラ納豆 1 納豆 1 ニラ 1.5 人参 1.5 醤油 10 塩 0.5 かつお節 0.5 ごま油 0.5 スープ 30 玉ねぎ 10 わかめ 10 人参 1.5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	混ぜ込みピラフ 五分付米 40 シーチキン 8 玉ねぎ 10 人参 4 いんげん 2 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1.5 オイスターソース 1 ソース 1 ケチャップ 1 醤油 1 もやし 10 味噌 片栗粉 1 砂糖 0.5 にんにく 生姜 0.5 春雨サラダ 15 春雨 10 わかめ 1 キャベツ 20 玉ねぎ 15 わかめ 10 人参 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 8 合ミンチ 10 大根 5 玉ねぎ 15 人参 3 ピーマン 5 オイスターソース 1 ソース 1 ケチャップ 1 醤油 1 味噌 片栗粉 1 にんにく 生姜 0.5 春雨サラダ 10 春雨 10 わかめ 1 キャベツ 20 玉ねぎ 15 わかめ 10 人参 1.5 みりん 1.5 きゅうり 10 酢 2 オリーブオイル 1 塩 0.2 スープ 10 大根 10 人参 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	
	おやつ	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	しましまゼリー 寒天 0.3 みかんジュース 20 砂糖 2 ごま油 0.3 寒天 20 リンゴジュース 2 砂糖 3 生クリーム 3 みかん缶 10 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 果物 30 牛乳 150	じゃがまるくん じゃがいも 40 塩 0.1 片栗粉 2 ごま油 1 焼きのり 0.1 醤油 0.5 果物 30 牛乳 150	恐竜の卵 白玉粉 40 上新粉 1 黒砂糖 B.P 1 果物 30 牛乳 150	じゃこゆかりおにぎり 五分付米 15 塩 5 わかめ 0.5 ゆかり 0.5 ごま 0.8 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	芋かりんとう さつまいも 50 塩 0.5 油 10 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 30 牛乳 150	トマトブリッツ 小麦粉 15 ケチャップ 5 オリーブ油 5 果物 30 牛乳 150	おにまん 小麦粉 15 砂糖 4 さつまいも 8 ベーキングパウダー 0.5 油 0.7 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 果物 30 牛乳 150
総カロリー タンパク質														
日	(火) 18	(水) 19	(木) 20	(金) 21	(土) 22	(月) 24	(火) 25	(水) 26	(木) 27	(金) 28				
昼	豆ごはん 五分付米 40 うすいエンドウ 5 塩 0.2 みりん 1 さばの煮付け さば 50 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 生姜 1 おひたし 白菜 20 醤油 0.5 ピーマンのきんぴら ピーマン 10 人参 20 ちりめんじゃこ 1 みりん 1 ごま油 0.5 味噌汁 大根 10 チンゲン菜 10 みそ 5 だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 20 もち米 10 小塩 3 鶏肉のかりん揚げ 鶏もも肉 45 片栗粉 2 醤油 1 みりん 1 砂糖 0.5 塩 0.5 プロッコリーの塩ゆで 無限キャベツ キャベツ 40 人参 10 ごま 10 青のり 1 塩 0.2 味噌汁 かぼちゃ 10 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	春キャベツの 塩焼きそば 中華麺 50 豚ばら肉 20 春キャベツ 20 玉ねぎ 20 人参 20 もやし 30 しめじ 5 味噌 1 みりん 1 ごま油 1 塩 0.3 小松菜 20 人参 15 ごま油 10 ハム 3 醤油 1 スープ 1 もやし 10 玉ねぎ 10 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 ちゃんちゃん焼き 50 甘塩鮭 20 玉ねぎ 10 キャベツ 20 人参 30 もやし 30 しめじ 5 味噌 1 みりん 1 ごま油 1 塩 0.3 じゃがいものうま煮 じゃがいも 15 ごま油 10 ごま油 40 醤油 1 みりん 1 みりん 1 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 みりん 1.5 玉ねぎ 1 醤油 1 酢 1 ごま油 1 みそ汁 1 大根 10 味噌 10 だし汁(昆布・煮干)	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	ごはん 五分付米 40 じゅうじゅう焼き 30 いわし 30 キャベツ 10 人参 10 もやし 1.5 玉ねぎ 2.5 アスパラの塩ゆで 7 アスパラガス 1 きゅうりと大根の ひたひた 2 オイスターソース 1 砂糖 1 にんにく 2 生姜 1 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 45 みりん 10 醤油 10 塩 5 スープ 10 わかめ 1 大根 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 いわしのフライ 40 小麦粉 30 パン粉 20 油 15 アスパラの塩ゆで 25 アスパラガス 1 きゅうりと大根の ひたひた 2 きゅうり 15 大根 20 人参 10 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 ごま油 1 スープ 0.8 わかめ 1 えのき 0.5 醤油 1 みりん 1 塩 10 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 40 豚肉とアスパラの 塩炒め 50 豚肉 1 アスパラ 3 人参 3 玉ねぎ 7 塩 7 醤油 みりん 1 キャベツ 15 人参 25 みりん 10 醤油 10 ごま油 2 みそ 1 ごま油 1 スープ 1 わかめ 1 えのき 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 筑前煮 30 とりもも肉 15 ごぼう 10 れんこん 15 たけのこ 0.5 きぬさや 0.3 こんにゃく 10 砂糖 25 みりん 1 人参 1 醤油 2 うす揚げ 5 酢 0.7 砂糖 0.5 かつお節 0.5 ごま油 0.6 味噌汁 人参 10 さつまいも 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)				
	おやつ	うどん餃子 ゆでうどん 30 豚ひき肉 15 ニラ 1 醤油 1 みりん 1 ごま油 1 果物 30 牛乳 150	ドーナツ 小麦粉 20 さつまいも 15 砂糖 5 ベーキングパウダー 0.3 油 2 きな粉 (0.1歳) 2 黒糖寒天 1 寒天 1 黒糖 1 果物 30 牛乳 150	わらび餅 わらび粉 20 砂糖 15 砂糖 5 塩 0.3 きな粉 (0.1歳) 2 黒糖寒天 1 寒天 1 黒糖 1 果物 30 牛乳 150	チーズポテト じゃがいも 10 チーズ 1.5 塩 0.2 甘辛にぼし にぼし 2 みりん 1 砂糖 1 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 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	ナポリタン スパゲッティ 20 ベーコン 5 ピーマン 5 しめじ 5 人参 5 ケチャップ 2 ソース 1 果物 30 牛乳 150	おからクッキー おから 13 薄力粉 3.5 油 1.7 豆乳 1.5 果物 30 牛乳 150	みそポテト じゃがいも 50 片栗粉 3 味噌 1 砂糖 1.5 醤油 0.5 塩 0.3 果物 30 牛乳 150	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			
総カロリー タンパク質														

入園・進級おめでとございます！
 今年も食事の大切さや、楽しさ、おいしさ
 をたくさん感じていただけるように給食室
 一同頑張りたいと思っています。
 安心・安全でおいしい給食を楽しみにして
 いてくださいね♪
 よろしく願い致します。

※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。
 ※7日、お花見弁当を作ります。
 みんなで食べたいと思います。
 ※19日、誕生日会です。