

ゆめっこ保育園 献立予定表 2023年8月

日	(火) 1	(水) 2	(木) 3	(金) 4	(土) 5	(月) 7	(火) 8	(水) 9	(木) 10	(土) 12	(月) 14	(火) 15	(水) 16	(木) 17	
屋	ごはん 五分付米 いわしのかば焼き いわけ 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 きざみキャベツ キャベツ ごま きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 味噌汁 玉ねぎ おくら 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ミニトマト そば 春雨 玉ねぎ 人参 ニラ ミニトマト ごま しょうが 醤油 みりん 塩 ごま油 人参 醤油 砂糖 酢 味噌汁 玉ねぎ おくら 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 しらたき ブロッコリー みりん 醤油 砂糖 おなかあえ 白菜 人参 えのき かつお節 スープ わかめ 玉ねぎ ごま油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鰯の塩焼き 鯖 玉ねぎ ごま じゃがいも 青のり 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 塩 味噌汁 玉ねぎ かぼちゃ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 とりひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 醤油 みりん 生姜 ミニトマト ブロッコリー 煮ごろがし じゃがいも 人参 みりん 醤油 塩 スープ もやし チンゲン菜 もやし 人参 みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま 玉ねぎ ごま油 片栗粉 醤油 みりん 生姜 おひたし 小松菜 人参 焼きのり 醤油 ごま油 ごぼうとしらたきの きんぴら ごぼう しらたき 人参 醤油 みりん 砂糖 味噌汁 玉ねぎ 大根 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ささみのフリッター ささみ 小麦粉 牛乳 B.P. みりん 油 人参の含め煮 人参 醤油 みりん ごま油 コーン 人参 ツナ マヨネーズ 酢 砂糖 味噌汁 玉ねぎ もやし 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チキンチャップ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ケチャップ 醤油 みりん たたききゅうり きゅうり ごま油 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	お 弁 当 日 で す	お 弁 当 日 で す	お 弁 当 日 で す	お 弁 当 日 で す	お 弁 当 日 で す	ごはん 五分付米 豚肉のしょうが焼き 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 醤油 みりん 生姜 大根のごまおなかあえ 味噌汁 人参 かつお節 砂糖 酢 味噌汁 玉ねぎ えのき 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 冬瓜の麻婆風 合挽きミンチ 冬瓜 玉ねぎ 人参 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 ナムル ほうれん草 人参 砂糖 油 味噌汁 ごま油 スープ わかめ えのき 味噌 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)
	お や つ	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P. きな粉 果物 牛乳	わらび餅 わらび粉 砂糖 黒砂糖 塩 きな粉 (0.1歳はさつまいも) 果物 牛乳	トマトゼリー 寒天 りんごジュース トマトジュース 砂糖 果物 牛乳	駄のラスク 焼き苺 バター 砂糖 果物 牛乳	おたのしみ 寒天 りんごジュース トマトジュース 砂糖 果物 牛乳	あんこクレープ 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 小豆 砂糖 塩 果物 牛乳	さつまいもブリッツ 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 片栗粉 砂糖 塩 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも のり 塩 片栗粉 バター 醤油 果物 牛乳	味噌焼きおにぎり 五分付米 みそ 砂糖 みりん 醤油 ごま 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	
総カロリー タンパク質															
日	(金) 18	(土) 19	(月) 21	(火) 22	(水) 23	(木) 24	(金) 25	(土) 26	(月) 28	(火) 29	(水) 30	(木) 31			
屋	ごはん 五分付米 西京焼き さわら 人参 みりん ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 切干大根の含め煮 切干大根 人参 うすあげ みりん 醤油 砂糖 スープ 小松菜 玉ねぎ みりん 塩 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 砂糖 ごま油 じゃがいもの土佐煮 じゃがいも 人参 かつお節 みりん 醤油 みりん 味噌汁 大根 わかめ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏の照り焼き 鶏肉 しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 人参 味噌 醤油 ネバネバ和え 納豆 キャベツ 人参 小松菜 きゅうり わかめ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ちゃんちゃん焼き 鮭 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 味噌 みりん ごま油 醤油 ネバネバ和え 納豆 キャベツ 人参 きゅうり わかめ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち 小豆 塩 ハンバーグ 人参 玉ねぎ 合ミンチ 人参 玉ねぎ パン粉 塩 醤油 みりん ケチャップ ミニトマト 人参 きゅうり わかめ みりん 塩 無限ピーマン 人参 赤パプリカ 黄パプリカ もやし 酢 醤油 ごま油 砂糖 塩 味噌汁 玉ねぎ キャベツ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 揚げ鶏のレモン煮 鶏肉 片栗粉 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ レモン汁 砂糖 醤油 みりん もやしナムル 切干大根 人参 きゅうり ハム 酢 醤油 ごま油 スープ えのき 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 味噌 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 混ぜ込みピラフ 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 ごま和え 人参 キャベツ わかめ 人参 ごま油 みりん 塩 さつまいも スープ もやし さつまいも 人参 チンゲン菜 大根 味噌 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏の香りみそ焼き 鶏肉 人参 味噌 砂糖 みりん ごま油 ごま 大葉 おひたし 小松菜 醤油 もずく酢 人参 きゅうり 片栗粉 もやし 酢 スープ 人参 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 人参 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ みりん 醤油 ごま油 ひじきもやし 人参 きゅうり 片栗粉 もやし ひじき 人参 醤油 砂糖 味噌汁 小松菜 わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 カレー(ハヤシ) 牛肉 人参 玉ねぎ なす ピーマン かぼちゃ カレールー ケチャップ ウスターソース しょうゆ みりん 片栗粉 ひじき 人参 醤油 砂糖 味噌汁 小松菜 わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	おたのしみ 人参 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	おたのしみ 人参 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	おたのしみ 人参 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	おたのしみ 人参 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	
	お や つ	焼きビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ 鶏ミンチ 醤油 ごま油 みりん 果物 牛乳	おたのしみ 人参 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	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	みかんゼリー 寒天 みかんジュース 砂糖 みかん缶 果物 牛乳	アメリカンドック 小麦粉 片栗粉 砂糖 ベーキングパウダー ウインナー 油 果物 牛乳	ブラウニー 米粉 小麦粉 豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 果物 牛乳	チーズポテト じゃがいも チーズ 豆腐 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖 果物 牛乳	おたのしみ 人参 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	黒糖寒天 寒天 黒糖 きな粉 果物 牛乳	イタリアン ボンデケーキ 白玉粉 砂糖 トマトジュース 粉チーズ 油 砂糖 ハセリ 果物 牛乳	ゆでとうもろこし とうもろこし 塩 果物 牛乳	おたのしみ 人参 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	おたのしみ 人参 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	
総カロリー タンパク質															

暑い日が続くので、ごまめに水分補給をして熱中症に注意していきましょう。夏野菜など、今栄養価の高い旬の食材をたくさん使用して、つよい身体づくりをしていきたいと思います!

※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。  
※23日はお誕生日会です。  
※12・14・15日はお弁当です。  
お弁当のご協力よろしくお願います。  
※31日はプールじまいです。