ゆめっこ 保育園 献立予定表　2023年9月

日	(金) 1	(土) 2	(月) 4	(火) 5	(水) 6	(木) 7	(金) 8	(土) 9	(月) 11	(火) 12	(水) 13	(木) 14	(金) 15	(土) 16
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **アジのごまみそ焼き** アジ 50 しょうゆ 1 さとう 2 味噌 2 ごま 0.2 **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 5 **白和え** ほうれん草 5 人参 5 豆腐 25 コンニャク 4 ひじき 0.5 白みそ 3 醤油 1 砂糖 1 **スープ** 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)	**ガパオ炒めごはん** 五分付米 45 鶏ミンチ 30 ピーマン 5 赤パプリカ 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 1 みりん 1 ごま油 1 **ナムル** もやし 30 にんじん 10 わかめ 0.5 醤油 1 ごま 1 ごま 0.5 **スープ** 玉ねぎ 10 さつまいも 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 **麻婆大根** 合ミンチ 30 大根 40 玉ねぎ 15 人参 10 ピーマン 5 オイスターソース 1 ソース 1 ケチャップ 1 みりん 醤油 1 味噌 片栗粉 2 砂糖 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **味噌汁** 玉ねぎ 15 わかめ 1 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** 白身魚 50 白みそ 4 みりん 2 **磯辺和え** 小松菜 25 のり 0.1 醤油 0.5 **じゃがいものうま煮** じゃがいも 40 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 **味噌汁** キャベツ 10 もやし 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**おにぎり** 五分付米 20 **焼きそば** 中華麺 60 豚肉 25 キャベツ 20 玉ねぎ 20 人参 5 もやし 20 ピーマン 5 塩 0.1 ソース 20 油 1 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **スープ** チンゲン菜 10 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 **じゅうじゅう焼き** 豚肉 30 キャベツ 20 人参 20 もやし 20 玉ねぎ 15 醤油 25 みりん 1 オイスターソース 1.5 にんにく 0.1 生姜 0.1 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 醤油 1 みりん 1 **味噌汁** わかめ 1 えのき 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**魚の照り焼き** アジ 50 しょうゆ 1.5 さとう 1 みりん 1 **白菜の含め煮** 白菜 10 人参 10 しょうゆ 1.5 みりん 1 **もやしの酢の物** もやし 25 人参 15 うす揚げ 5 醤油 1 酢 0.7 砂糖 0.5 ごま油 0.6 **すまし汁** しめじ 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**鶏そぼろ丼** 五分付米 40 鶏ひき肉 40 小松菜 20 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 1 酢 1 ごま油 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 10 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉の照り焼き** 鶏もも肉 40 みりん 2.5 醤油 2.5 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **ごま和え** キャベツ 30 人参 10 醤油 1.5 砂糖 1 塩 0.1 **スープ** もやし 15 わかめ 1 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **カレイのゆかり焼き** カレイ 50 ゆかり 0.5 塩 0.1 **ひじきもやし** もやし 20 ひじき 10 人参 10 醤油 1 砂糖 0.5 味噌 0.5 **すまし汁** かぼちゃ 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 **豚の生姜焼き** 豚肉 30 玉ねぎ 25 人参 20 もやし 25 ねぎ 3 しょうが 2 醤油 2.5 みりん 2.5 砂糖 2 **ちょれぎサラダ** キャベツ 15 きゅうり 10 人参 10 わかめ 1 のり 0.1 ごま 0.5 醤油 1 酢 1 ごま油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 10 じゃがいも 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**焼き鳥丼** 五分付米 40 鶏もも肉 45 玉ねぎ 30 いんげん 5 醤油 3 砂糖 1.5 みりん 1.5 刻みのり 1 **きゅうりと大根のひたひた** きゅうり 15 大根 20 人参 10 醤油 1 砂糖 1 酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 **スープ** キャベツ 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 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.1 **ミニトマト** 20 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **ごぼうのきんぴら** 人参 15 ごぼう 25 しょうゆ 1.5 みりん 1 出汁(昆布・煮干) **味噌汁** さつまいも 10 キャベツ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	お弁当日
おやつ	**蒸しパン** 黒砂糖 5 薄力粉 20 ベーキングパウダー 0.5 油 0.6 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **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	**みかんゼリー** 寒天 0.6 みかんジュース 40 砂糖 4 みかん缶 13 **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	**きな粉ドーナツ** 豆腐 30 小麦粉 20 ベーキングパウダー 1 砂糖 5 きな粉 2 油 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**じゃがまるくん** じゃが芋 40 塩 0.1 片栗粉 2 バター 3 焼きのり 1 醤油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**けんちんうどん** うどん 20 さといも 8 大根 8 人参 8 絹さや 5 ごま油 0.2 醤油 2 出汁(昆布・煮干し) **果物** 30 **牛乳** 150	**黒糖寒天** 寒天 0.6 黒糖 5 きな粉 2.5 砂糖 2 塩 0.01 **果物** 30 **牛乳** 150	**磯ポテト** じゃがいも 50 青のり 0.01 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**スノーボール** 小麦粉 20 片栗粉 5 砂糖 6 油 6 粉糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**恐竜の卵** 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 5 B.P 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	
総カロリー														
タンパク質														

日	(火) 19	(水) 20	(木) 21	(金) 22	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28	(金) 29	(土) 30
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **鮭のあかね焼き** 鮭 50 ケチャップ 4 醤油 2 みりん 1 **こふき芋** じゃがいも 20 塩 0.2 青のり 0.1 **おくらえのき** おくら 20 えのき 20 醤油 1.5 酢 1.5 **すまし汁** 人参 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **鶏のからあげ** 鶏もも肉 50 醤油 2 みりん 1 生姜 0.2 にんにく 0.2 片栗粉 6 油 3 **おひたし** 小松菜 15 にんじん 5 焼きのり 0.2 醤油 0.5 **無限キャベツ** キャベツ 40 人参 10 ごま 1 青のり 0.2 塩 0.2 ごま油 1 **スープ** しめじ 8 もやし 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 **牛肉ときのこの** **オイスターソース炒め** 牛肉 40 まいたけ 10 しいたけ 10 えりんぎ 10 玉ねぎ 30 オイスターソース 1.5 醤油 1 みりん 1 塩 0.2 **ごま和え** 小松菜 30 人参 10 しょうゆ 1 砂糖 1 ごま 0.5 **味噌汁** 玉ねぎ 10 じゃがいも 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **いわしの梅煮** いわし 50 梅干し 5 みりん 3 醤油 3 ごぼう 10 砂糖 1.5 **ナムル** ほうれん草 25 もやし 15 人参 10 ごま油 1 醤油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 10 しめじ 8 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**さつまいもごはん** 五分付米 40 さつまいも 20 みりん 1.5 塩 0.2 **筑前煮** とりもも肉 30 玉ねぎ 30 にんじん 10 ごぼう 10 れんこん 10 たけのこ 10 きぬさや 3 こんにゃく 10 さとう 1 しょうゆ 1.5 みりん 1 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 ごま油 0.5 **味噌汁** かぼちゃ 10 もやし 15 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **さばの竜田揚げ** さば 50 醤油 2 みりん 2 生姜 1 **人参の含め煮** 人参 20 しょうゆ 1.5 みりん 1 **酢の物** 大根 20 きゅうり 20 ごま油 1 酢 1 しょうゆ 1 **味噌汁** 玉ねぎ 15 わかめ 1 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のみそチーズ焼き** とりもも肉 45 味噌 3 みりん 1 チーズ 5 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **切干大根の含め煮** 切干大根 3 にんじん 10 油 0.1 だし汁(昆布・煮干) 1.2 醤油 0.6 **すまし汁** 大根 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**中華丼** 五分付米 40 豚肉 30 白菜 30 人参 5 玉ねぎ 20 しいたけ 5 ごま油 1 片栗粉 1 醤油 1.5 みりん 1.5 砂糖 1 塩 0.2 **さといものうま煮** さといも 25 人参 15 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 **味噌汁** わかめ 1 えのき 8 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鮭の紅葉焼き** 鮭 50 にんじん 10 牛乳マヨネーズ 8 味噌 1.5 みりん 1.2 さとう 1 **塩ゆで** ブロッコリー 20 塩 0.2 **磯辺あえ** 小松菜 30 にんじん 10 のり 0.2 醤油 1 **スープ** 玉ねぎ 10 小松菜 10 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干し)	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 しょうゆ 1.5 みりん 1 さとう 1 **キャベツの土佐煮** キャベツ 25 にんじん 10 しょうゆ 1 みりん 1 かつお節 0.5 **スープ** 玉ねぎ 10 小松菜 10 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干し)
おやつ	**米粉せんべい** 米粉 20 ひじき 1 青のり 1 醤油 1 みりん 1 塩 0.2 油 1 **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	**おはぎ** もち米 15 五分付米 15 小豆 10 砂糖 4 きなこ 7 **果物** 30 **牛乳** 150	**トマトプリッツ** 小麦粉 15 ケチャップ 2.5 オリーブ油 2.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**フルーツ寒天** みかん缶 10 桃缶 10 りんごジュース 20 寒天 0.3 砂糖 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**根菜チップス** さつまいも 20 れんこん 10 じゃがいも 7 塩 1 油 2 **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	**お月見だんご** さつまいも 30 だんご粉 15 もち粉 15 砂糖 3 小豆 きなこ (0．1歳は代替え) **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										

食欲の秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。
こまめな水分補給やバランスの取れた食事をいただいて元気に乗り切りたいですね♪

16日（土）はお弁当日です。

※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。
※20日はお誕生日会です。