

ゆめっこ保育園 献立予定表 2023年11月度

日	(水) 1	(木) 2	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9	(金) 10	(土) 11	(月) 13	(火) 14	(水) 15	(木) 16	(金) 17	
星	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 きゅうりと大根の ひたひた	ごはん 五分付米 麻婆大根 合挽きミンチ 大根 人参 玉ねぎ ピーマン オイスターソース ウスターソース みりん ケチャップ 醤油 砂糖 味増 みりん かぶツナサラダ かぶ ツナ ひじき みそ 味増汁 オリーブ油 塩 スープ さつまいも 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 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 塩 煮びたし キャベツ 小松菜 人参 みりん 醤油 味増汁 じゃがいも わかめ みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ポークチャップ 豚肉 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ しょうゆ みりん 塩 切干大根のあえもの 切干大根 人参 きゅうり ツナ 醤油 ごま油 スープ 大根 ちりめんじゃこ ごま油 味増汁 さつまいも 白菜 みそ だし汁(昆布・煮干)	お弁当日		ごはん 五分付米 筑前煮 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん たけのこ きぬさや こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 カリカリサラダ 人参 ごま油 みりん 大根 ちりめんじゃこ ごま油 味増汁 白菜 みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 南蛮漬け 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 青じそ 酢 醤油 砂糖 みりん ナムル わかめ もやし 人参 ごま油 みりん 大根 ちりめんじゃこ 白菜 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの塩焼き さば 塩 刻みキャベツ キャベツ 人参 小松菜の梅和え 小松菜 人参 梅干し かつお節 ごま油 さつまいも きゅうり わかめ ごま油 すまし汁 わかめ 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ガバオ炒めごはん 五分付米 鶏ミンチ 人参 赤パプリカ 玉ねぎ 人参 しめじ にんにく オイスターソース みりん 無限キャベツ キャベツ ごま油 青のり 塩 ごま油 味増汁 じゃがいも えのき みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉の生姜焼き 肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 みりん 醤油 みりん 無塩キャベツ キャベツ ごま油 かぼちゃ 醤油 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 鶏もも肉 小豆 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 味増汁 ごま油 砂糖 みりん かぼちゃ 醤油 みりん 塩 かぼちゃの詰め煮 かぼちゃ みりん 醤油 みりん 塩 かぼちゃ 醤油 みりん 塩 だしの汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 ミートボール 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 味増汁 ごま油 砂糖 みりん 片栗粉 ケチャップ 醤油 みりん 塩 ブロccoliの塩ゆで ブロccoli 塩 おひたし 白菜 人参 醤油 みりん 塩 スープ わかめ 玉ねぎ 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 砂糖 みりん 焼きのり 秋のマセドアンサラダ さつまいも きゅうり 人参 りんご 牛乳マヨネーズ 味増汁 白菜 人参 醤油 みりん 塩 だしの汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き 魚 白みそ みりん おひたし ほうれん草 醤油 みりん 塩 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 すまし汁 もやし しめじ 醤油 みりん 塩 だしの汁(昆布・煮干)
	おやつ	スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖	藍のラスク 焼き苺 バター 砂糖	おたのしみ	かぼちゃドーナツ 小麦粉 かぼちゃ 砂糖 ベーキングパウダー 油	ほうれん草ビスケット 小麦粉 砂糖 バター ほうれん草	骨太おにぎり 五分付米 小松菜 ごま ひじき 醤油 みりん 塩 甘草煮干	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油	よりより 小麦粉 砂糖 ごま油 塩 油	おたのしみ	さつまいもブリッツ 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 片栗粉	蒸しパン 黒砂糖 薄力粉 ベーキングパウダー	おたのしみ	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	いがぐりぼうや さつまいも 砂糖 牛乳 豆腐めん 油
食	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	
総カロリー タンパク質															
星	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 じゃがいものうま煮 じゃがいも 醤油 みりん みそ汁 大根 わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	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 しょうゆ みりん さとう 醤油 みりん みそ ネバネバ和え 納豆 キャベツ 人参 小松菜 きゅうり 牛乳マヨネーズ 醤油 味増汁 さつまいも 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 魚の照り焼き 白身魚 しょうゆ みりん 塩 磯辺和え 小松菜 人参 醤油 焼きのり 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 スープ じゃがいも もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉のノルウェー風 鶏肉 じゃがいも 人参 いんげん ケチャップ ソース 砂糖 塩 ごま油 ごま和え キャベツ 人参 わかめ きゅうり 人参 ごま油 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 プロッコリーの塩ゆで プロッコリー 塩 たたききゅうり ごま油 酢 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ピピンパ丼 豚肉 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草 にんにく 生姜 みりん しょうゆ みりん 塩 キャベツのナムル キャベツ 人参 ごま油 みりん 塩 ごま油 味増汁 さつまいも かぶ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉のあつさり煮 豚肉 人参 はくさい 人参 玉ねぎ しょうゆ しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ みりん 塩 もやし ひじき 人参 醤油 砂糖 味増汁 さつまいも かぶ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 赤魚の煮付け 赤魚 醤油 みりん 砂糖 人参 生姜 ごま油 みりん 塩 ごま油 味増汁 みりん 塩 ごま油 味増汁 みりん 塩 ごま油 味増汁 みりん 塩 だしの汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チャブチ 豚肉 春雨 ごぼう 人参 ほうれん草 にんにく しょうが 醤油 みりん 塩 ごま油 味増汁 みりん 塩 ごま油 味増汁 みりん 塩 だしの汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 クリームシチュー 鶏肉 白菜 しめじ 人参 じゃがいも 小麦粉 バター 生クリーム 牛乳 塩 みりん 醤油 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま油 醤油 みりん 塩 だしの汁(昆布・煮干)					
	おやつ	おたのしみ	しっぽうどん ゆであどん 人参 大根 さといも 鶏肉 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	さといものからあげ さといも 片栗粉 醤油 みりん 油	チーズポテト じゃがいも チーズ 青のり	ナポリタン スパゲッティ ウインナー ピーマン しめじ 人参 ケチャップ ソース	おたのしみ	おにまん 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウ	みそ焼きおにぎり 五分付米 みそ 砂糖 みりん 醤油 ごま	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油	磯ポテト じゃがいも 塩 青のり				
食	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	
総カロリー タンパク質															

11月8日は「いい歯の日」！
歯にいい食べ物、歯やあごをしっかり使う大切さなど、8日にお話をしたいと思います。
献立にも、よく噛めるもの、カルシウムやビタミンA、食物繊維を多く含む食材をたくさん取り入れました。
歯にいい食材は何か、どんな栄養があるのかなど、子ども達に聞いてみてくださいね！

※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。

