ゆめっこ保育園 献立予定表　2023年12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 **秋のミートグラタン** 合挽ミンチ 30 玉ねぎ 20 人参 20 さつまいも 15 えのき 10 しめじ 10 醤油 1 みりん 2 トマト缶 1 ウスターソース 1.5 チーズ 5 **白菜サラダ** 白菜 25 人参 10 大根 25 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 オリーブオイル 1 **スープ** 玉ねぎ 10 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	お弁当日	**ごはん** 五分付米 40 **ささみのフリッター** ささみ 45 小麦粉 6 牛乳 20 B.P. 0.3 塩 0.2 油 3 **ミニトマト** 20 **きのこサラダ** えのき 15 しめじ 15 きゅうり 15 醤油 1 酢 1.5 オリーブ油 1 砂糖 0.2 **スープ** 人参 10 もやし 8 キャベツ 7 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 **魚の照り焼き** 白身魚 50 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 生姜 1 **磯辺和え** 小松菜 15 人参 5 醤油 0.5 焼きのり 0.3 **きゅうりと大根のひたひた** きゅうり 15 大根 20 人参 10 こんにゃく 20 醤油 2 みりん 2 みそ 5 **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** 白菜 10 さつまいも 10 醤油 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**五目炊き込みご飯** 五分付米 40 ごぼう 5 にんじん 5 しめじ 3 ひじき 0.5 いんげん 3 みりん 1.5 しょうゆ 1.5 塩 0.1 **みそおでん** 鶏肉 45 大根 40 人参 20 こんにゃく 20 醤油 2 みりん 2 みそ 5 **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** 白菜 10 さつまいも 10 醤油 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 15 玉ねぎ 25 醤油 1 みりん 1 オイスターソース 1.5 にんにく 0.1 生姜 0.1 **さといもの土佐煮** さといも 25 人参 15 醤油 1 みりん 1 かつお節 0.5 **スープ** もやし 10 わかめ 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 **いわしの梅煮** いわし 50 梅干し 5 みりん 2 醤油 4 ごぼう 1 砂糖 2 **おひたし** 白菜 25 人参 15 小松菜 5 醤油 1 **味噌汁** かぶ 15 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干)	**豚丼** 五分付米 45 豚肉 30 玉ねぎ 30 玉ねぎ 10 人参 10 もやし 10 しょうゆ 1.5 みりん 1 さとう 1 **じゃがいものうま煮** じゃがいも 40 醤油 1 みりん 1 **味噌汁** 小松菜 10 人参 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **肉じゃが** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 30 しらたき 20 ブロッコリー 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 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 **味噌汁** 大根 10 キャベツ 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **かれいのさらさ蒸し** からすかれい 50 人参 5 玉ねぎ 5 しいたけ 2 青ねぎ 2 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.1 だし汁(昆布・煮干) **かぶツナサラダ** かぶ 40 かぶ葉 10 ツナ 5 ひじき 1 醤油 1 オリーブ油 2 塩 0.2 **味噌汁** 小松菜 10 白菜 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干)	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **ひじきはるまき** 春巻きの皮 3 豚ひき肉 30 ひじき 1 人参 5 しいたけ 1 たけのこ 3 醤油 みりん 1 砂糖 0.5 オイスターソース 1 ごま油 1 片栗粉 0.5 **ゆで野菜** ブロッコリー 人参 10 **ナムル** もやし 10 人参 10 わかめ 4.3 醤油 ごま油 **スープ** カリフラワー 10 玉ねぎ 10 醤油 みりん 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆大根** 合挽きミンチ 30 大根 40 人参 10 玉ねぎ 15 ピーマン 5 オイスターソース 1 ウスターソース 1 ケチャップ 1 醤油 みりん 1 味噌 片栗粉 1 砂糖 0.5 こんにく 生姜 0.5 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 **スープ** チンゲン菜 10 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 **鮭の焼き漬け** 鮭 50 醤油 1.5 みりん 1.5 青ネギ 3 塩 **こふきいも** じゃがいも 20 塩 0.1 青のり 0.01 **ごま和え** 小松菜 20 人参 10 もやし 10 醤油 1 ごま 0.5 **味噌汁** 玉ねぎ 10 キャベツ 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干)	**おにぎり** 五分付米 20 ふりかけ **味噌ラーメン** 中華麺 1 豚ミンチ 20 玉ねぎ 10 人参 10 キャベツ 10 コーン 3 醤油 2 みりん 1 みそ 4 出汁(昆布・煮干) **ツナ和え** 小松菜 25 人参 15 ツナ 5 醤油 1
おやつ	**ジャムパン** 強力粉 30 イースト 0.5 オリーブ油 1 砂糖 5 塩 いちごジャム ブルーベリージャム さつまいもジャム **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**かぼちゃ黒糖蒸しパン** 黒砂糖 5 小麦粉 20 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 油 0.6 かぼちゃ 6 **果物** 30 **牛乳** 150	**麸のラスク** 焼き麸 7 バター 5 砂糖 4 **果物** 30 **牛乳** 150	**磯っこだんご** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 砂糖 3 砂糖 5 醤油 2.5 片栗粉 0.5 焼きのり 1 (0.1クラスは代替えです) **果物** 30 **牛乳** 150	**お好みマカロニ** マカロニ 10 ソース 3 牛乳マヨネーズ 3 (卵不使用です) 青のり 0.1 かつお節 0.1 **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	**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	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**ごぼうのから揚げ** ごぼう 20 片栗粉 5 油 にんにく 0.5 みりん 1 醤油 1 **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	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(月) 18	(火) 19	(水) 20	(木) 21	(金) 22	(土) 23	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **きのことかぼちゃのクリーム煮** 鶏肉 30 じゃがいも 10 人参 5 かぼちゃ 30 しめじ 10 小麦粉 6 牛乳 15 塩 0.2 みりん 1 しょうゆ 1 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **スープ** かぶ 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 **鮭のサクサク焼き** 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 塩 0.1 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつお節 0.5 ごま油 0.5 **味噌汁** ごぼう 5 玉ねぎ 10 キャベツ 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **牛肉と春菊のすき煮** 牛肉 30 白菜 20 春菊 10 玉ねぎ 15 人参 20 えのき 10 みりん 4 醤油 2 砂糖 2 **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 醤油 1 **味噌汁** かぼちゃ 13 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉の生姜焼き** 豚肉 40 玉ねぎ 25 人参 10 ねぎ 2 生姜 1 醤油 4 みりん 4 **もやしと春雨の中華和え** もやし 20 人参 15 春雨 10 ハム 5 醤油 1 酢 1 ごま油 1 **スープ** 大根 10 キャベツ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**バターライス** 五分付米 40 バター 3 パセリ **チーズハンバーグ** 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 コーン 5 パン粉 3 塩 0.2 醤油 みりん 1 スライスチーズ 15 **ポテトフライ** じゃがいも 25 塩 0.1 **パプリカのおひたし** 赤パプリカ 13 黄パプリカ 13 もやし 15 醤油 1 砂糖 0.3 **クリームスープ** ブロッコリー 15 白菜 15 ベーコン 5 牛乳 30 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 **みかん**	**チキンライス** 五分付米 鶏肉 15 玉ねぎ 10 人参 10 ケチャップ 4 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 **ボトフ** じゃがいも 15 白菜 10 人参 5 キャベツ 5 ウインナー 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 **餃子の皮ピザ** ブロッコリー 10 コーン 5 チーズ 5 ケチャップ 3 餃子の皮	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のごまみそ焼き** 鶏もも肉 45 ごま 2 みそ 2 砂糖 1.5 醤油 0.5 みりん 0.5 **焼きかぼちゃ** かぼちゃ 20 塩 0.1 油 0.1 **かぶのマリネ** かぶ 30 きゅうり 10 ハム 5 酢 2 砂糖 1.5 塩 0.1 オリーブオイル 2 **スープ** 人参 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 **魚の竜田揚げ** あじ 50 しょうゆ 2 みりん 2 片栗粉 1.5 油 **人参のごま炒め** 人参 15 醤油 1 みりん 0.5 ごま 0.5 **ブロッコリーとカリフラワーのオーロラあえ** ブロッコリー 20 カリフラワー 30 牛乳マヨネーズ 5 ケチャップ 3 **スープ** 人参 10 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁(昆布・煮干)	**うめごはん** 五分付米 40 梅干し 2 大葉 1 みりん 塩 0.1 **みそ鍋** 鶏ミンチ 25 ねぎ 3 塩 0.2 キャベツ 30 人参 15 もやし 10 コーン 5 小松菜 7 みそ 5 醤油 1.5 みりん 1.5 **切干のあえもの** 切干大根 10 人参 10 きゅうり 10 酢 1 しょうゆ 1 ごま油 1	お 弁 当 日 で す
おやつ	**にゅうめん** そうめん 20 豚ひき肉 15 わかめ 1 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**そのまま スイートポテト** さつまいも 45 バター 3 砂糖 3 **果物** 30 **牛乳** 150	**ドーナツ** 小麦粉 25 さつまいも 5 砂糖 3 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.1 ココア 油 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**チーズポテト** じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**クリスマスケーキ** **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**ゆきだるまケーキ** 米粉 20 牛乳 20 片栗粉 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.3 砂糖 5 油 3 **果物** 30 **牛乳** 150	**ほうれん草ビスケット** 強力粉 20 砂糖 5 バター 8 ほうれん草 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**のりチーズパン** 強力粉 30 イースト 0.5 オリーブ油 1 砂糖 5 塩 のり チーズ 醤油 **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										

寒さがつよくなってきましたね。
旬の食材をたくさん食べて、寒さに負けない身体づくりをしていきましょう！
うがい手洗いも忘れずに！
温かいものは温かく食べられるよう工夫していきます。

※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。

※1日は生活展です。
　給食やおやつも楽しく食べられるよう計画中です！
※13日はお誕生日会です。
※22日はクリスマス会です。

※2日は大掃除です。
　お弁当のご協力お願いします。
※28日はお弁当日です。