

2020年05月 献立表

日 (曜日)	11・25日 (月)	12・26日 (火)	13・27日 (水)	14・28日 (木)	1・15・29日 (金)	2・16・30日 (土)	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	7・21日 (木)	8・22日 (金)	9・23日 (土)	
昼食	ごはん マーボー豆腐丼 小松菜とにんじんのナムル	ごはん 肉じゃが しめじとわかめのすまし汁	ごはん 豚肉と厚揚げの炒物 かぼちゃとたまねぎのみそ汁	食パン クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん さけの塩焼き ふきとごぼうのきんぴら ちんげん菜と油揚げのみそ汁	ツナケチャップ スパゲティ 野菜スープ	みそラーメン はくさいとにんじんの甘酢和え	ごはん 五目汁 春和え	ごはん さわらの梅干煮 ほうれんそうともやしとにんじんのおかか和え しめじとたまねぎのみそ汁	チキンカレー カリカリじゃこサラダ	ごはん さばの香味焼き ちんげん菜とにんじんのごま和え とうふとみつばのすまし汁	ごはん 牛肉と野菜の炒物 じゃがいもと油揚げのみそ汁	
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	
	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g
	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g
	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	食パン 40.0 60.0	米 40.0 50.0	スパゲティ 30.0 45.0	ゆで中華そば 100 130	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0
	木綿豆腐 60.0 80						豚肉 25.0 30.0						
	豚ミンチ 15.0 20.0	牛肉 25.0 30.0	豚肉 25.0 30.0	鶏肉(細切れ) 20.0 25.0	生さけ 40.0 50.0	たまねぎ 28.2 37.6	キャベツ 21.3 25.5						
	たまねぎ 9.4 14.1	じゃがいも 63.0 72.0	酒 0.5 0.6	じゃがいも 40.5 54.0	食塩 0.2 0.3	にんじん 9.7 14.6	にんじん 9.7 14.6						
	青ねぎ 2.8 3.3	たまねぎ 28.2 37.6	濃口しょうゆ 0.5 0.6	たまねぎ 28.2 37.6		ピーマン 4.3 5.9	しょうが 0.2 0.5						
	にんにく 0.6 0.7	にんじん 14.6 19.4	しょうが 0.4 0.5	にんじん 14.6 19.4	ふき 4.2 6.0	マッシュルーム(小) 5.0 7.0	青ねぎ 1.9 2.8						
油 0.7 1.0	三度豆 4.8 6.8	厚揚げ 15.0 20.0	パセリ 0.4 0.4	ごぼう 9.0 10.8	油 0.7 1.0	油 0.7 1.0							
赤だし用みそ 1.5 2.0	油 0.7 1.0	えのきたけ 8.5 12.8	バター 1.5 2.0	にんじん 6.8 9.7	ケチャップ 10.0 15.0	みそ 4.5 6.0							
みそ 1.5 2.0	砂糖 2.0 3.0	にんじん 14.6 19.4	スープの素 1.0 1.5	糸こんにゃく 10.0 12.0	食塩 0.2 0.3	食塩 0.1 0.1							
砂糖 1.0 1.5	濃口しょうゆ 2.0 3.0	たまねぎ 18.8 28.2	水 50.0 80.0	油 0.7 1.0	きやべつ 8.0 10.0	だしかつお 1.5 2.0							
濃口しょうゆ 3.0 4.0	薄口しょうゆ 2.0 3.0	ピーマン 6.8 8.5	食塩 0.2 0.3	砂糖 1.0 1.5	にんじん 9.7 14.6	だしこんぶ 0.8 1.0							
水 15.0 20.0	水 0.0 0.0	油 0.7 1.0	牛乳 50.0 70.0	濃口しょうゆ 1.5 2.0	スープの素 0.8 1.0	水 140 180							
片栗粉 0.7 1.0		砂糖 0.4 0.5	米粉 4.0 5.0	ちんげん菜 12.8 17.0	薄口しょうゆ 0.8 1.0	はくさい 32.9 42.3							
小松菜 25.5 34.0	しめじ 6.3 9.0	濃口しょうゆ 2.0 2.5	ブロッコリー 20.0 25.0	油揚げ 8.0 10.0	水 110 150	にんじん 6.8 9.7							
にんじん 6.8 9.7	干わかめ 0.2 0.3	スープの素 0.7 1.0	コーン缶 7.0 10.0	みそ 4.5 6.0		にんじん 6.8 9.7							
酢 1.0 1.5	薄口しょうゆ 2.5 3.5	水 40.0 60.0	油 3.0 3.5	だしかつお 2.0 3.0		酢 1.0 1.2							
砂糖 0.5 0.8	だしこんぶ 0.8 1.0	片栗粉 2.0 3.0	酢 2.0 2.5	水 110 150		砂糖 0.8 1.0							
濃口しょうゆ 1.5 2.0	だしかつお 1.0 1.5	かぼちゃ 27.0 36.0	薄口しょうゆ 0.5 0.7			薄口しょうゆ 0.8 1.0							
ごま油 0.5 0.8	水 110 150	たまねぎ 9.4 14.1	牛乳 100.0 120.0										
		みそ 4.5 6.0											
		だしかつお 2.0 3.0											
		水 110 150											

事務所前にレシピカードをご用意しております！
ご自由にお持ち帰りください。

日 (曜日)	11・25日 (月)		12・26日 (火)		13・27日 (水)		14・28日 (木)		1・15・29日 (金)		2・16・30日 (土)		18日 (月)		19日 (火)		20日 (水)		7・21日 (木)		8・22日 (金)		9・23日 (土)	
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g
おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 きなこもちもちパン	牛乳 ホワイトゼリー	お茶 豆ごはんおにぎり	牛乳 じゃがいももち	牛乳 ポップコーン カレー味	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 ジャムパン	牛乳 バターケーキ	牛乳 みかんヨーグルト	牛乳 りんご	牛乳 ふーちゃん (ふの黒糖スナック)												
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料												
	牛乳 100 120	牛乳 100.0 120.0	牛乳 100 120	お茶 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120												
	小麦粉 20.0 20.0	白玉粉 18.0 20.0	粉ゼラチン 1.4 1.4	米 25.0 30.0	じゃがいも 32.4 40.5	とうもろこし(玄穀) 5.0 8.0	米 25.0 30.0	食パン 30.0 30.0	小麦粉 15.0 20.0	みかん缶 20.0 20.0	りんご 50.0 75.0	焼ふ 6.0 6.0												
	ベーキングパウダー 1.0 1.0	豆乳 18.0 20.0	水 5.6 5.6	えんどうまめ 6.3 10.0	油 2.0 3.0	油 1.0 1.5	花かつお 0.2 0.3	ブルーベリージャム 15.0 15.0	ベーキングパウダー 0.3 0.4	ヨーグルト(無糖) 65.0 65.0		黒砂糖 3.0 3.0												
	砂糖 7.0 7.0	きな粉 4.0 5.0	乳酸菌飲料(カルピス) 20.0 20.0	だしこんぶ 0.1 0.1	片栗粉 7.0 8.0	食塩 0.0 0.0	濃口しょうゆ 0.5 0.7		卵 7.2 10.2	砂糖 2.0 2.0		砂糖 3.0 3.0												
	水 18.0 18.0	砂糖 4.0 5.0	水 50.0 50.0	食塩 0.1 0.2	水 2.0 3.0	カレー粉 0.02 0.04			砂糖 6.0 7.0			水 8.0 8.0												
	ココア(ビュアココア) 0.5 0.5	油 1.5 2.0	砂糖 1.4 1.4		食塩 0.0 0.1				水 5.0 6.0															
					濃口しょうゆ 0.8 1.0				バター 5.0 6.0															
					油 0.7 1.0																			

