

2020年06月 献立表

日 (曜日)	1・15・29日 (月)	2・16・30日 (火)	3・17日 (水)	4・18日 (木)	5・19日 (金)	6・20日 (土)	8・22日 (月)	9・23日 (火)	10・24日 (水)	11・25日 (木)	12・26日 (金)	13・27日 (土)											
昼食	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ ちんげん菜とえのきたけのみそ汁	ごはん さばのしょうが煮 小松菜とにんじんの ごま和え しめじとたまねぎの おすまし	スパゲティ イタリアン かぼちゃと たまねぎのスープ	ごはん 豚肉の竜田揚げ キャベツとにんじんの おかか和え だいこんと油揚げの みそ汁	ごはん 鶏肉と切干大根の炒煮 とうふとわかめの すまし汁	ごはん 豚肉と野菜の ソース炒め じゃがいもと たまねぎのみそ汁	ごはん 牛肉の香り焼き とうふとしめじの すまし汁	ごはん 鶏の塩焼き ひじきの炒煮 小松菜とたまねぎの みそ汁	ごはん 三平汁 きゅうりとお揚げの 酢の物	食パン ポークビーンズ キャベツとコーンと にんじんのサラダ	ごはん さわらの照り焼き ほうれんそうとみやしと にんじんの漬し とうふとえのきたけと みつばのすまし汁	わかめうどん ちんげん菜と にんじんのナムル											
	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
	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	スパゲティ 30.0 45.0 ローズハム 15.0 20.0 たまねぎ 28.2 37.6 にんじん 9.7 14.6 ピーマン 4.3 5.9 マッシュルーム(スライス) 5.0 7.0 油 0.7 1.0 ケチャップ 10.0 15.0 食塩 0.2 0.4 粉チーズ 0.8 1.0 かぼちゃ 27.0 36.0 たまねぎ 9.4 14.1 スープの素 0.8 1.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 水 110 150	米 40.0 50.0 豚肉(ヒレ) 30.0 40.0 濃口しょうゆ 0.8 1.0 酒 0.4 0.5 しょうが 0.2 0.3 片栗粉 6.0 8.0 揚げ油 1.2 1.6 キャベツ 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 花かつお 0.5 0.7 薄口しょうゆ 0.7 1.0 だいこん 18.0 27.0 油揚げ 5.0 7.0 みそ 4.5 6.0 だしかつお 2.0 3.0 水 110 150	米 40.0 50.0 鶏肉 20.0 25.0 油揚げ 10.0 15.0 切干大根 8.0 10.0 にんじん 15.0 20.0 油 0.7 1.0 砂糖 2.0 3.0 薄口しょうゆ 4.0 6.0 だしかつお 1.5 2.0 とうふ 30.0 40.0 干わかめ 0.2 0.3 薄口しょうゆ 2.5 3.5 だしこんぶ 0.8 1.0 だしかつお 1.0 1.5 水 110 150	米 40.0 50.0 豚肉 25.0 30.0 たまねぎ 28.2 37.6 キャベツ 25.5 34.0 にんじん 14.6 19.4 もやし 14.9 19.8 油 0.7 1.0 ウスターソース 2.0 3.0 食塩 0.1 0.2 じゃがいも 27.0 36.0 たまねぎ 9.4 14.1 みそ 4.5 6.0 だしかつお 2.0 3.0 水 110 150	米 40.0 50.0 牛肉 25.0 35.0 じゃがいも 18.0 27.0 たまねぎ 32.9 42.3 ピーマン 6.8 8.5 にんじん 14.6 19.4 にんにく 0.1 0.2 しょうが 0.1 0.2 濃口しょうゆ 3.0 4.0 みりん 1.5 2.0 油 0.7 1.0 とうふ 30.0 40.0 しめじ 6.3 9.0 青ねぎ 1.9 2.8 薄口しょうゆ 2.5 3.5 だしかつお 0.8 1.0 だしこんぶ 1.0 1.5 水 110 150	米 40.0 50.0 鶏肉 50.0 60.0 食塩 0.2 0.3 ひじき 2.0 4.0 油揚げ 5.0 7.0 にんじん 6.8 9.7 油 0.7 1.0 砂糖 2.0 3.0 水 110 150 きゅうり 29.4 39.2 油揚げ 5.0 7.0 酢 2.0 3.0 砂糖 0.6 0.8 薄口しょうゆ 0.7 1.0	米 40.0 50.0 食パン 40.0 60.0 だいず(水煮) 24.0 30.0 豚肉 25.0 30.0 じゃがいも 27.0 31.5 にんじん 14.6 19.4 たまねぎ 23.5 28.2 にんにく 0.6 0.7 油 0.7 1.0 スープの素 0.8 1.0 ケチャップ 5.0 6.0 ウスターソース 1.5 2.0 砂糖 0.4 0.5 水 0.0 0.0 キャベツ 17.0 25.5 コーン缶 7.0 10.0 にんじん 4.8 6.8 油 3.0 3.5 酢 2.0 2.5 薄口しょうゆ 0.5 0.7 牛乳 100.0 120.0	米 40.0 50.0 さわら 40.0 50.0 濃口しょうゆ 0.5 0.6 酒 0.5 0.6 油 2.0 2.5 砂糖 0.7 0.9 濃口しょうゆ 1.5 1.8 みりん 1.5 1.8 ほうれんそう 18.0 27.0 もやし 9.9 19.8 にんじん 4.8 6.8 花かつお 0.5 0.7 濃口しょうゆ 0.7 1.0 とうふ 30.0 40.0 えのきたけ 5.9 8.5 みつば 2.0 3.0 薄口しょうゆ 2.5 3.5 だしこんぶ 0.8 1.0 だしかつお 1.0 1.5 水 110 150	ゆでうどん 100 150 鶏肉(細切れ) 30.0 35.0 油揚げ 7.0 10.0 にんじん 9.7 14.6 干わかめ 0.5 0.7 青ねぎ 1.9 2.8 薄口しょうゆ 7.0 10.0 だしかつお 1.5 2.0 だしこんぶ 0.8 1.0 水 150 200 ちんげん菜 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 酢 1.0 1.5 砂糖 0.5 0.8 濃口しょうゆ 1.5 2.0 ごま油 0.5 0.8												



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。



おやつ	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 2・16日 ういろう 30日 水無月	牛乳 五平もち	牛乳 ネーブルオレンジ	牛乳 チヂミ	牛乳 マカロニのきな粉あえ	牛乳 バナナ	牛乳 豆乳くずもち	牛乳 ココアケーキ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 おさつパンケーキ	牛乳 じゃがいもの オープン焼き										
	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	
	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	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	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120
	棒かんてん 水 40.0 40.0 砂糖 7.0 7.0 100%ぶどうJ 生クリーム 40.0 40.0 砂糖 5.0 5.0	小麦粉 15.0 15.0 砂糖 10.0 10.0 水 33.0 33.0	米 25.0 30.0 みそ 3.0 4.0 砂糖 2.0 2.5 みりん 0.8 1.0 白ごま 1.0 1.5 水 0.0 0.0	ネーブルオレンジ 42.0 60.0	小麦粉 12.0 12.0 米粉(上新粉) 6.0 6.0 クリームコーン缶 6.0 6.0 にら 4.8 4.8 ごま油 0.6 0.6 水 30.0 30.0 油 0.6 0.6 濃口しょうゆ 1.0 1.0 酢 1.0 1.0 ごま油 0.3 0.3	マカロニ 10.0 15.0 きな粉 4.0 5.0 砂糖 2.0 3.0	バナナ 60.0 90.0	豆乳 30.0 40.0 水 30.0 40.0 砂糖 2.0 2.5 片栗粉 9.0 11.0 きな粉 4.0 5.0 砂糖 2.0 2.5 食塩 0.0 0.0	小麦粉 15.0 15.0 ベーキングパウダー 0.5 0.5 ココア(ビュアココア) 1.0 1.0 卵 12.8 12.8 バター 5.0 5.0 砂糖 6.0 6.0	米 25.0 30.0 干わかめ 0.6 0.8	米粉 8.0 10.0 さつまいも 23.0 27.0 ベーキングパウダー 0.3 0.5 砂糖 3.0 5.0 油 0.5 0.8 豆乳 14.0 17.0 油 0.7 1.0	じゃがいも 54.0 63.0 ケチャップ 2.0 2.5 マヨドレ 1.5 2.0										
		30日(火) 小麦粉 15.0 15.0 砂糖 10.0 10.0 水 33.0 33.0 甘納豆 7.0 7.0																				

