

# 令和2年7月 献立表

日 (曜日)	13・27日 (月)	14・28日 (火)	1・15・29日(水)	2・16・30日(木)	3・17・31日(金)	4・18日 (土)	6・20日 (月)	7・21日 (火)	8・22日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11・25日 (土)																																																																	
昼食	ごはん 肉豆腐 きゅうりとにんじんの 甘酢炒め	ごはん さわらのしょうが煮 小松菜とにんじんの 浸し なすとたまねぎの みそ汁	和風ツナスパゲティ 野菜スープ	ごはん 豚肉と野菜の炒煮 かぼちゃとしめじの みそ汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き ピーマンとじゃこの 炊いたん とうがんとわかめの すまし汁	肉うどん 小松菜ともやしと にんじんのおかか和え	食パン 鶏肉のトマトソース煮 キャベツときゅうりと ひじきのサラダ	ごはん さばのきじ焼き ちんげん菜と にんじんのごま和え 七塔すまし	ごはん 厚揚げとじゃがいも カレー煮 小松菜とえのきたけの みそ汁	ごはん さけの照り焼き 青うりのごま酢和え まいたけと油揚げの みそ汁	焼きそば フランクフルト(ウインナー) とうふとわかめの すまし汁	ごはん 炒鶏 とうふと油揚げの みそ汁																																																																	
	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																																																					
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	スパゲティ たまねぎ にんじん ツナ油漬缶 えのきたけ ピーマン 薄口しょうゆ 食塩	30.0 18.8 6.8 20.0 5.9 5.9 2.0 0.1	45.0 28.2 9.7 30.0 7.7 7.7 3.0 0.2	米	40.0	50.0	豚肉 酒 濃口しょうゆ しょうが キャベツ にんじん たまねぎ 油 ちりめんじゃこ ごま油 薄口しょうゆ 砂糖 水	25.0 0.4 0.8 0.6 21.3 14.6 18.8 0.7 1.0 1.0 0.3 1.0 0.0	30.0 0.5 1.0 0.6 29.8 19.4 28.2 1.0 2.0 2.0 0.5 1.3 4.8 0.5 2.0 110	50.0 30.0 1.0 5.0 2.0 2.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん 牛肉 濃口しょうゆ 砂糖 にんじん しめじ 青ねぎ 薄口しょうゆ だしかつお だしこんぶ 水	100.0 20.0 1.2 1.2 6.8 9.0 1.9 6.0 1.5 0.8 1.0 130.0	150.0 25.0 1.5 1.5 9.7 13.5 2.8 9.0 2.0 1.0 170.0	食パン	40.0	60.0	鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん にんにく トマトジュース ケチャップ スープの素 油 砂糖 水	30.0 28.2 45.0 9.7 0.3 20.0 4.0 0.8 0.7 0.4 0.0	40.0 37.6 58.5 14.6 0.6 30.0 6.0 1.0 1.0 0.5 0.0	60.0 1.0 1.2 1.5 0.6 3.0 4.0 1.0 1.0 0.5 0.0	米	40.0	50.0	さば 青ねぎ しょうが 濃口しょうゆ ちんげん菜 にんじん 白ごま 濃口しょうゆ おくら 干そうめん 薄口しょうゆ キャベツ きゅうり ひじき 砂糖 酢 薄口しょうゆ 油	40.0 1.9 0.8 1.5 25.5 6.8 1.2 0.7 4.3 8.0 2.5 9.8 0.7 0.4 2.0 1.0 0.7	50.0 2.8 1.0 1.8 34.0 9.7 1.5 1.0 5.9 10.0 3.5 14.7 1.0 0.5 2.5 2.0 2.0 1.0	食パン	40.0	60.0	鶏肉 じゃがいも しょうが にんじん にんにく ちんげん菜 にんじん 白ごま 濃口しょうゆ カレー粉 水	30.0 45.0 14.6 9.7 0.3 20.0 4.0 0.8 0.7 0.0	40.0 37.6 58.5 14.6 0.6 30.0 6.0 1.0 1.0 0.3 0.0	60.0 1.0 1.2 1.5 0.6 3.0 4.0 1.0 1.0 0.5 0.0	米	40.0	50.0	厚揚げ 豚ミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん 油 砂糖 薄口しょうゆ 水	20.0 15.0 36.0 28.2 14.6 0.7 1.0 4.0 0.2	25.0 20.0 45.0 37.6 19.4 1.0 2.0 5.5 0.3	50.0 0.6 0.6 0.9 1.8 1.0 2.0 3.0 0.0	米	40.0	50.0	生さけ 濃口しょうゆ 酒 砂糖 みりん 青うり にんじん 白ごま 酢 薄口しょうゆ 砂糖	40.0 0.5 0.5 0.7 1.5 22.5 4.8 1.2 1.5 0.7 0.6	50.0 0.6 0.6 0.9 1.8 30.0 6.8 1.5 2.0 1.0 0.8	50.0 0.6 0.6 0.9 1.8 30.0 6.8 1.5 2.0 1.0 0.8	米	40.0	50.0	ゆで中華そば 豚肉 キャベツ にんじん もやし ピーマン 油 食塩 焼きそばソース ウインナー とうふ 干わかめ 薄口しょうゆ だしこんぶ 水	100.0 30.0 17.0 14.6 9.9 4.3 0.7 0.1 5.0 1000 30.0 0.2 2.5 0.8 110.0	130.0 35.0 21.3 19.4 12.9 5.9 1.0 0.2 6.5 200.0 40.0 0.3 3.5 1.0 150.0	130.0 35.0 21.3 19.4 12.9 5.9 1.0 0.2 6.5 200.0 40.0 0.3 3.5 1.0 150.0	米	40.0	50.0	炒鶏 とうふ 油揚げ みそ だしかつお 水	40.0 30.0 2.0 4.5 1.0 110.0	50.0 30.0 3.0 6.0 3.0 150.0	40.0 30.0 2.0 3.0 3.0 150.0	米	40.0	50.0	炒鶏 とうふ 油揚げ みそ だしかつお 水	40.0 30.0 2.0 4.5 1.0 110.0	50.0 30.0 3.0 6.0 3.0 150.0	40.0 30.0 2.0 3.0 3.0 150.0
	おやつ	牛乳 ベイクドチーズケーキ	牛乳 沖縄風かんてん	牛乳 夕やけごはんおにぎり	牛乳 ハムサンド	牛乳 枝豆の塩ゆで	牛乳 揚げないじゃがポテト	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 蒸しパン	牛乳 ジャムヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 たこせん	牛乳 マドレーヌ																																																																
	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																																																					
	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																																																		
	クリームチーズ 砂糖 レモン果汁 卵 小麦粉 ヨーグルト(無糖)	15.0 5.0 1.0 8.5 1.8 15.0	20.0 7.0 1.5 12.8 2.5 20.0	棒かんてん 黒砂糖 水 黒砂糖 水 きな粉	1.3 3.0 80.0 3.0 3.0 2.5	1.3 3.0 80.0 3.0 3.0 2.5	米 にんじん だしかつお だしこんぶ 水 薄口しょうゆ	25.0 4.8 0.8 1.0 0.0 0.3	30.0 6.8 1.0 1.5 0.0 0.5	ロールパン ロースハム たまねぎ 油 ケチャップ	30.0 10.0 18.8 0.5 4.0	30.0 10.0 18.8 0.5 4.0	枝豆 食塩	25.0 0.0	30.0 0.0	じゃがいも 油	54.0 0.0	63.0 0.0	米 ゆかり粉	25.0 0.2	30.0 0.3	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 水	20.0 1.0 7.0 18.0	20.0 1.0 7.0 18.0	牛乳 ヨーグルト(無糖) ジャム	100 65.0 15.0	120.0 65.0 15.0	牛乳 粉ゼラチン 水 100%オレンジジュース 水 砂糖 みかん缶	100.0 1.5 10.0 40.0 30.0 6.0 20.0	120.0 1.5 10.0 40.0 30.0 6.0 20.0	牛乳 たこせん お好みソース マヨネーズ	100 1.0 0.1 0.1	120 1.0 0.2 0.2	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バター レモン 卵 グラニュー糖 塩	100 6.0 0.5 5.0 2.0 5.0 4.0 0.0	120 9.0 0.7 7.0 3.0 8.0 6.0 0.1																																									
																																																																													
																																																																													
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>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。</p> </div>																																																																												