令和2年9月 献立表

山ノ本保育園

14・28日（月）

昼食

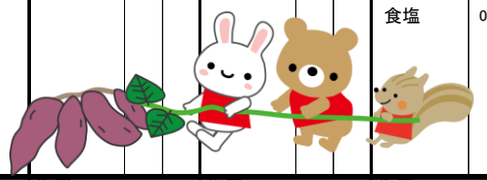
ごはん
豚汁
きゅうりともやしとわかめの酢の物

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	20.0	25.0
油揚げ	7.0	10.0
にんじん	6.8	9.7
だいこん	18.0	27.0
じゃがいも	18.0	27.0
青ねぎ	1.9	2.8
油	0.7	1.0
みそ	4.5	6.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140
きゅうり	19.6	29.4
もやし	9.9	14.9
干わかめ	0.2	0.3
酢	2.0	3.0
砂糖	0.6	0.8
薄口しょうゆ	0.7	1.0

おやつ

牛乳
クレープ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	15.0
卵	8.5	8.5
砂糖	3.0	3.0
食塩	0.0	0.0
牛乳	30.0	30.0
バター	2.5	2.5
油	0.3	0.3
いちごジャム	7.0	7.0



1・15・29日（火）

昼食

ごはん
さけの塩焼き
ピーマンとにんじんのきんぴら
ちんげん菜ととうふのすまし汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
生さけ	40.0	50.0
食塩	0.1	0.2
ピーマン	21.3	25.5
にんじん	6.8	9.7
油	0.7	1.0
砂糖	1.0	1.5
濃口しょうゆ	1.2	1.8
ちんげん菜	8.5	12.8
とうふ	30.0	40.0
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	100	140

おやつ

牛乳
黒糖豆乳ゼリー

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
粉ゼラチン	1.5	1.5
水	10.0	10.0
豆乳	70.0	70.0
黒砂糖	8.0	8.0
水	10.0	10.0

2・16・30日（水）

昼食

ごはん
ミートボールのトマト煮
キャベツときゅうりとにんじんのサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚ミンチ	20.0	25.0
木綿豆腐	15.0	20.0
食塩	0.1	0.1
じゃがいも	27.0	36.0
たまねぎ	28.2	37.6
にんじん	14.6	19.4
油	0.7	1.0
トマトジュース	20.0	30.0
赤ぶどう酒	3.0	4.0
スープの素	0.5	0.8
ケチャップ	5.0	7.0
水	0.0	0.0
キャベツ	17.0	25.5
きゅうり	9.8	14.7
にんじん	4.8	6.8
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1

おやつ

牛乳
オレンジ蒸しパン

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	20.0	20.0
ベーキングパウダー	1.0	1.0
100%オレンジJ	18.0	18.0
砂糖	5.0	5.0

3・17日（木）

昼食

ごはん
なすと牛肉の炊いたん
かぼちゃととうふのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
なす	27.0	36.0
たまねぎ	23.5	28.2
にんじん	14.6	19.4
油	0.7	1.0
砂糖	2.0	3.0
濃口しょうゆ	1.0	1.3
薄口しょうゆ	1.8	2.6
酒	1.0	1.5
だしかつお	1.5	2.0
水	0.0	0.0
かぼちゃ	9.0	13.5
とうふ	30.0	40.0
みそ	4.5	6.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

おやつ

牛乳
りんごかんてん

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
棒かんてん	0.7	0.7
水	50.0	50.0
砂糖	8.0	8.0
100%りんごJ	50.0	50.0

4・18日（金）

昼食

ごはん
鶏肉の米粉から揚げ
小松菜ともやしとにんじんの浸し
しめじとたまねぎのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	40.0	50.0
濃口しょうゆ	1.0	1.2
酒	1.0	1.2
米粉	5.0	7.0
揚げ油	2.0	2.5
小松菜	17.0	25.5
もやし	9.9	14.9
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
しめじ	6.3	9.0
たまねぎ	14.1	18.8
みそ	4.5	6.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

おやつ

牛乳
梨

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
梨	68.0	85.0
;		

5・19日（土）

昼食

きつねうどん
ツナときゅうりとにんじんのナムル

材料	乳児 g	幼児 g
ゆでうどん	100	150
油揚げ	15.0	20.0
砂糖	1.0	1.5
薄口しょうゆ	0.8	1.2
だしかつお	0.4	0.7
水	25.0	35.0
にんじん	7.8	9.7
青ねぎ	1.9	2.8
薄口しょうゆ	6.0	8.0
だしかつお	1.5	2.0
だしこんぶ	0.8	1.0
水	140	180
ツナ油漬缶	7.0	10.0
きゅうり	24.5	29.4
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	1.0	1.5
ごま油	0.5	0.8

おやつ

牛乳
やきいも

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
さつまいも	72.0	90.0

7日（月）

昼食

ごはん
豚肉と野菜のしょうが炒め
じゃがいもとしめじのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	25.0	30.0
たまねぎ	20.0	30.0
キャベツ	25.0	34.0
にんじん	15.0	20.0
もやし	15.0	20.0
ピーマン	6.0	9.0
油	0.7	1.0
しょうが	0.6	0.8
濃口しょうゆ	2.3	3.3
みりん	1	2
食塩	0.1	0.1
じゃがいも	18.0	27.0
しめじ	6.5	9.0
みそ	4.5	6.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100.0	140.0

おやつ

牛乳
柿

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
柿	40.0	60.0

8日（火）

昼食

ごはん
さんまのかば焼き
小松菜とにんじんのごま和え
とうがんのうすくず汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さんま	42.0	42.0
片栗粉	5.0	5.0
砂糖	1.5	1.5
濃口しょうゆ	4.0	4.0
みりん	2.0	2.0
だしかつお	0.2	0.2
水	5.0	5.0
小松菜	26.0	34.0
にんじん	7.0	10.0
白ごま	1.2	1.5
濃口しょうゆ	0.7	1.0
とうがん	21.0	28.0
油揚げ	4.0	6.0
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	100.0	140.0
片栗粉	1.2	1.5

おやつ

牛乳
ぶどうヨーグルトゼリー

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
粉ゼラチン	1.5	1.5
水	10.0	10.0
砂糖	7.0	7.0
100%ぶどうJ	25.0	25.0
ヨーグルト（無糖）	50.0	50.0

9・23日（水）

昼食

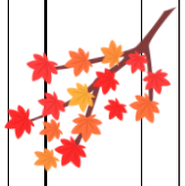
カレースパゲティー
じゃがいもとたまねぎのスープ

材料	乳児 g	幼児 g
スパゲティ	30.0	45.0
油	2.0	2.5
牛肉	20.0	25.0
たまねぎ	20.0	24.0
にんじん	7.0	10.0
ピーマン	4.5	6.0
マッシュルーム缶（スライス）	5.0	7.0
油	0.7	1.0
スープの素	0.8	1.0
カレー粉	0.2	0.3
食塩	0.2	0.3
水	30.0	40.0
じゃがいも	18.0	27.0
たまねぎ	10.0	15.0
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100.0	140.0

おやつ

牛乳
おはぎ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
もち米	30.0	40.0
黒ごま	2.0	3.0
砂糖	0.8	1.0
食塩	0.0	0.0
つぶあん	10.0	15.0



10・24日（木）

昼食

ごはん
さばのみそ煮
ちんげん菜とにんじんのおかか和え
えのきたけとわかめのすまし汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さば	40.0	50.0
しょうが	0.3	0.4
砂糖	1.5	2.0
みそ	4.0	5.0
酒	3.5	4.0
水	0.0	0.0
ちんげん菜	26.0	34.0
にんじん	7.0	10.0
花かつお	0.5	0.7
薄口しょうゆ	0.7	1.0
えのきたけ	6.0	8.5
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	2
水	100.0	140.0

おやつ

牛乳
米粉ココアケーキ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米粉	15.0	20.0
ベーキングパウダー	0.8	1.0
ココア（ピュアココア）	0.6	0.8
豆乳	15.0	20.0
砂糖	5.0	7.0
油	3.0	4.0

11・25日（金）

昼食

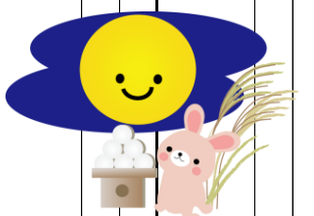
ロールパン
ミネストロンスープ
キャベツとにんじんのサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
ロールパン	40.0	60.0
鶏肉（細切れ）	20.0	25.0
米	3.0	4.0
たまねぎ	23.5	312.9
にんじん	14.6	19.4
じゃがいも	36.0	45.0
パセリ	0.3	0.4
コーン缶	5.0	7.0
油	0.7	1.0
スープの素	0.8	1.0
水	100.0	140.0
キャベツ	25.5	34.0
にんじん	6.8	9.7
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

おやつ

お茶
さつまいもおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
お茶	100	120
米	25.0	30.0
さつまいも	10.0	15.0
食塩	0.1	0.1



12・26日（土）

昼食

中華丼
油揚げと白菜のみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40	50
豚肉	20.0	25.0
はくさい	30.0	45.0
にんじん	10.0	15.0
たまねぎ	15.0	25.0
ちんげん菜	20.0	30.0
ごま油	0.7	1.0
砂糖	1.0	2.0
コンソメ	0.5	0.8
酒	1.4	2.2
濃口しょうゆ	2.0	3.0
食塩	0	0
片栗粉	2.0	3.0
油揚げ	7.0	10.0
白ねぎ	2.0	3.0
みそ	4.5	6.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100.0	140.0

おやつ

牛乳
麩ラスク

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
焼ふ	6.0	6.0
バター	5.0	5.0
グラニュー糖	2.0	2.0

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。