

令和3年1月 献立表

山ノ本保育園

日 (曜日)	4・18日 (月)	5・19日 (火)	6・20日 (水)	7・21日 (木)	8・22日 (金)	9・23日 (土)	25日 (月)	12・26日 (火)	13・27日 (水)	14・28日 (木)	15・29日 (金)	16・30日 (土)				
昼食	ツナケチャップ スパゲティ 野菜スープ	ごはん かしわのすき焼き じゃがいも ちんげん菜のみそ汁	ハヤシライス ブロッコリーと にんじんのサラダ	ごはん 雑煮風 ごまめ ちんげん菜とにんじんの おかか和え	ごはん さわらのしょうが煮 わかめともやしと にんじんの酢の物 とうふと たまねぎのおすまし	ごはん 高野豆腐の 炊き合わせ キャベツと えのきたけのみそ汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 小松菜と 油揚げのみそ汁	ごはん 納豆のかき揚げ ほうれんそうと にんじんのごま和え だいこんと みつばのおすまし	ロールパン 白身魚のカレームニエル ブロッコリーとコーンと にんじんのサラダ キャベツと たまねぎのスープ	ごはん 豚汁 はくさいと野菜と にんじんのごま和え	小豆ごはん ぶりの照り焼き 生酢 はくさいと しめじのすまし汁	きざみあげうどん 切干大根の和え物				
	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児
	スパゲティ 油 ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん ピーマン 油 ケチャップ 食塩 かぼちゃ たまねぎ にんじん スープの素 薄口しょうゆ 水	米 鶏肉 焼き豆腐 青ねぎ たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 油 砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ じゃがいも ちんげん菜 みそ だしこんぶ 削り節 水	米 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 油 スープの素 水 ケチャップ ウスターソース 赤ぶどう酒 米粉 ブロッコリー にんじん 油 酢 食塩 ちんげん菜 にんじん 花かつお 薄口しょうゆ	米 鶏肉(細切れ) 油揚げ さいとも だいこん にんじん せり 白みそ みそ だしこんぶ 削り節 水 ごまめ 濃口しょうゆ 砂糖 酒 ちんげん菜 にんじん 花かつお 薄口しょうゆ	米 さわら しょうが 砂糖 濃口しょうゆ 水 干わかめ もやし にんじん 酢 砂糖 薄口しょうゆ 水 キャベツ えのきたけ みそ だしこんぶ 削り節 水	米 鶏肉(細切れ) 高野豆腐 じゃがいも にんじん 三度豆 だしこんぶ 削り節 砂糖 薄口しょうゆ 水 キャベツ えのきたけ みそ だしこんぶ 削り節 水	米 牛肉 にんじん ごぼう 三度豆 糸こんにゃく たまねぎ 油 砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 水 小松菜 油揚げ みそ だしこんぶ 削り節 水	米 納豆 さつまいも かまぼこ 干わかめ 濃口しょうゆ 小麦粉 水 揚げ油 ほうれんそう にんじん 白ごま 濃口しょうゆ だいこん みつば 薄口しょうゆ だしこんぶ 削り節 水	ロールパン 白身魚 食塩 小麦粉 カレー粉 ブロッコリー コーン缶 にんじん マヨドレ	米 豚肉 油揚げ にんじん だいこん じゃがいも 青ねぎ みそ だしこんぶ 削り節 水	米 もち米 あずき(乾) 食塩 ぶり 濃口しょうゆ 酒 砂糖 みりん だいこん にんじん 食塩 酢 砂糖 はくさい しめじ 薄口しょうゆ だしこんぶ 削り節 水	ゆでうどん 油揚げ にんじん しめじ 青ねぎ 薄口しょうゆ だしこんぶ 削り節 水 切干大根 ほうれんそう にんじん ツナ油漬缶 酢 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油				
	30.0 0.7 20.0 28.2 9.7 4.3 5.0 0.7 8.5 0.1 13.5 9.4 4.8 0.8 0.8 100	45.0 1.0 25.0 37.6 14.6 5.9 7.0 1.0 13.0 0.2 18.0 14.1 6.8 1.0 1.0 140	40.0 50.0 20.0 25.0 30.0 40.0 2.0 3.0 10.0 15.0 0.7 1.0 1.2 2.0 1.2 2.0 18.0 27.0 8.5 13.0 4.5 6.0 0.8 1.0 1.0 100.0 140.0	40.0 50.0 20.0 25.0 37.6 56.4 1.0 2.0 20.0 25.0 5.0 7.0 12.8 17.0 13.5 18.0 6.8 9.7 1.4 2.1 4.0 5.0 2.0 3.2 0.8 1.0 1.0 1.5 100 140 25.5 34.0 6.8 9.7 0.5 0.7 0.7 1.0	40.0 50.0 40.0 50.0 0.6 0.8 1.5 2.0 3.0 4.0 0.0 0.0 0.8 1.0 1.0 1.5 6.0 10.0 2.0 3.0 0.6 0.8 2.5 3.5 0.8 1.0 1.0 1.5 100.0 140.0	40.0 50.0 25.0 30.0 4.0 6.0 45.0 54.0 19.4 29.1 4.8 6.8 0.8 1.0 1.0 1.5 3.0 4.0 0.0 0.0 17.0 25.5 5.9 8.5 4.5 6.0 0.8 1.0 1.0 1.5 100 140	40.0 50.0 30.0 35.0 14.6 19.4 9.0 13.5 4.8 6.8 20.0 30.0 23.5 28.2 0.7 1.0 1.0 1.5 1.2 2.0 1.2 2.0 1.0 1.5 0.0 0.0 13.0 17.0 5.0 7.0 4.5 6.0 0.8 1.0 1.0 1.5 100.0 140.0	40.0 50.0 40.0 60.0 4.0 50.0 0.1 0.2 3.0 4.0 0.08 0.1 15.0 20.0 7.0 10.0 4.8 6.8 5.0 7.0 17.0 25.5 0.8 1.0 0.8 1.0 1.0 1.5 1.2 1.5 10.0 15.0 2.0 3.0 2.5 3.5 0.8 1.0 1.0 1.5 100.0 120.0	40.0 50.0 40.0 50.0 20.0 25.0 7.0 10.0 7.0 10.0 18.0 27.0 2.0 3.0 4.5 6.0 0.8 1.0 1.0 1.5 100.0 140.0	30.0 35.0 10.0 15.0 14.0 18.0 5.0 7.0 0.2 0.3 10.0 15.0 3.0 5.0 4.5 6.0 0.8 1.0 1.0 1.5 1.5 1.8 27.0 36.0 3.9 4.8 8.5 13.0 5.0 7.0 1.2 1.5 0.7 1.0	30.0 35.0 10.0 15.0 3.0 5.0 0.3 0.5 40.0 50.0 0.5 0.6 0.5 0.6 0.7 0.9 1.5 1.8 27.0 36.0 3.9 4.8 0.1 0.2 3.0 4.0 0.5 0.7 28.2 37.6 6.0 9.0 3.0 4.0 1.0 1.5 100 140	100 150 7.0 10.0 14.6 19.4 6.3 9.0 1.9 2.8 5.0 8.0 0.8 1.0 1.0 1.5 3.0 4.0 1.5 1.8 3.0 4.0 4.8 6.8 5.0 6.0 1.5 1.8 0.8 1.0 0.4 0.5				
	おやつ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 黒糖いろいろ	牛乳 みかん	牛乳 マドレーヌ風	牛乳 きなこちんすこう	牛乳 おから米粉ケーキ	牛乳 マーメイドジャムサンド	お茶 わかめおにぎり	牛乳 バナナ	牛乳 りんごヨーグルトゼリー	牛乳 やきいも			
材料		乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児		
牛乳 米 花かつお 濃口しょうゆ		牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 牛乳 バター 油	牛乳 小麦粉 黒砂糖 砂糖 水	牛乳 みかん	牛乳 小麦粉 きな粉 卵 砂糖 油 レモン果汁 バター	牛乳 おから 米粉 ココア(ビュアココア) ベーキングパウダー 豆乳 油 砂糖	牛乳 お茶 干わかめ だしこんぶ 削り節 濃口しょうゆ	牛乳 バナナ 粉ゼラチン 水 砂糖 100%りんごJ ヨーグルト(無糖)	牛乳 やきいも さつまいも							

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。

