

令和3年2月 献立表

山ノ本保育園

日 (曜日)	1・15日 (月)	2・16日 (火)	3・17日 (水)	4・18日 (木)	5・19日 (金)	6・20日 (土)	8・22日 (月)	9日 (火)	10・24日 (水)	25日 (木)	12・26日 (金)	13・27日 (土)																													
昼食	ごはん 肉豆腐 和風サラダ	ごはん いわしのかば焼き 小松菜ともやしと にんじんのごま和え たまねぎと油揚げの みそ汁	ごはん 鶏の塩焼き はくさいと水菜と にんじんの梅和え かす汁	五目汁そば ブロッコリーと にんじんのナムル	ごはん さばのみそ煮 ほうれんそうと にんじんの浸し しめじとわかめの すまし汁	ごはん 豚肉と切干大根の炒煮 かぼちゃとたまねぎの みそ汁	食パン 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーの塩ゆで	ごはん さけの ちゃんちゃん焼き風 とうふとえのきたけの すまし汁	ごはん けんちん汁 おからの炊いたん	ごはん 牛肉とブロッコリーの炒物 かぶと水菜のみそ汁	ごはん おでん 小松菜とにんじんの おかか和え	カレースパゲティ キャベツとたまねぎの スープ																													
	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	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	米	40.0	50.0														
	牛肉	25.0	30.0	いわし	30.0	30.0	鶏肉	50.0	60.0	はくさい	32.9	42.3	さば	40.0	50.0	豚肉	15.0	20.0	鶏肉	30.0	40.0	生さけ	40.0	50.0	鶏肉(細切れ)	30.0	40.0	牛肉	25.0	30.0	鶏肉	25.0	30.0	豚肉	20.0	25.0					
	木綿豆腐	40.0	60.0	片栗粉	5.0	5.0	食塩	0.2	0.3	にんじん	6.8	9.7	しょうが	0.3	0.4	厚揚げ	20.0	30.0	たまねぎ	28.2	37.6	食塩	0.1	0.2	にんじん	9.7	14.6	酒	0.4	0.5	厚揚げ	25.0	30.0	たまねぎ	18.8	23.5					
	にんじん	15.0	20.0	砂糖	1.5	1.5	青ねぎ	1.9	2.8	にんじん	0.7	1.0	みそ	5.0	6.0	切干大根	8.0	10.0	じゃがいも	45.0	58.5	キャベツ	17.0	25.5	だいこん	18.0	27.0	濃口しょうゆ	0.4	0.5	だいこん	30.0	40.0	にんじん	6.8	9.7					
	たまねぎ	47.0	57.0	濃口しょうゆ	2.0	2.0	はくさい	20.0	30.0	油	0.7	1.0	みそ	5.0	6.0	にんじん	9.7	14.6	たまねぎ	14.1	18.8	キャベツ	17.0	25.5	ごぼう	4.5	6.3	えのきたけ	8.5	12.8	にんじん	10.0	15.0	ピーマン	4.3	5.9					
	青ねぎ	3.0	5.0	みりん	2.0	2.0	水菜	8.5	13.0	油	1.0	1.5	酒	3.5	4.0	にんにく	0.7	1.0	にんじん	6.8	9.7	たまねぎ	14.1	18.8	糸こんにゃく	7.0	10.0	ブロッコリー	20.0	25.0	じゃがいも	20.0	25.0	マッシュルーム(スライス)	5.0	7.0					
	油	0.7	1.0	小松菜	17.0	26.0	にんじん	5.0	7.0	ごま油	0.4	0.6	水	0.0	0.0	砂糖	2.0	3.0	トマトジュース	20.0	30.0	もやし	6.9	9.9	ちんげん菜	17.0	25.5	にんじん	14.6	19.4	砂糖	1.0	1.5	油	0.7	1.0					
	砂糖	1.5	2.0	もやし	10.0	15.0	梅干し	1.0	1.6	スープの素	1.3	1.8	水	140	180	薄口しょうゆ	4.0	6.0	ケチャップ	4.0	6.0	ピーマン	4.3	5.9	油	0.7	1.0	たまねぎ	23.5	28.2	濃口しょうゆ	2.5	3.0	薄口しょうゆ	1.5	2.0					
濃口しょうゆ	3.0	4.0	にんじん	4.8	6.8	砂糖	1.0	1.5	水	140	180	片栗粉	2.5	3.5	ほうれんそう	27.0	36.0	スープの素	0.8	1.0	油	0.7	1.0	薄口しょうゆ	2.5	3.5	油	0.7	1.0	薄口しょうゆ	1.5	2.0	だしこんぶ	0.8	1.0						
薄口しょうゆ	2.0	3.0	白ごま	1.2	1.5	豚肉	10.0	15.0	ブロッコリー	20.0	25.0	にんじん	6.8	9.7	にんじん	6.8	9.7	削り節	1.0	1.5	水	0.0	0.0	砂糖	0.4	0.5	濃口しょうゆ	1.5	2.0	スープの素	0.7	1.0	削り節	1.0	1.5	水	0.0	0.0			
みりん	0.7	1.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	だいこん	18.0	23.0	にんじん	6.8	9.7	酢	0.8	1.2	しめじ	6.3	9.0	干わかめ	0.2	0.3	みそ	4.5	6.0	とうふ	30.0	40.0	油揚げ	4.0	6.0	かぶ	13.6	18.2	小松菜	25.5	34.0	にんじん	6.8	9.7			
酒	1.0	2.0	たまねぎ	14.1	18.8	にんじん	10.0	15.0	砂糖	0.5	0.8	濃口しょうゆ	1.0	1.5	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	みつば	2.0	3.0	にんじん	4.8	6.8	水菜	8.5	12.8	花かつお	0.5	0.7	薄口しょうゆ	0.7	1.0			
水	15.0	20.0	油揚げ	7.0	10.0	青ねぎ	2.0	3.0	ごま油	0.5	0.8	みそ	4.5	6.0	削り節	1.0	1.5	水	100	140	牛乳	100	120	水	0.0	0.0	濃口しょうゆ	2.5	3.5	油	0.7	1.0	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	水	100	140
ひじき	0.7	1.0	みそ	4.5	6.0	油	0.7	1.0	酒かす	4.0	5.0	みそ	4.5	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	水	100	140	お茶	100	120	薄口しょうゆ	0.8	1.0	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	水	100	140			
キャベツ	17.0	26.0	だしこんぶ	0.8	1.0	みそ	4.5	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	水	100	140	削り節	1.0	1.5	水	100	140	お茶	100	120	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	水	100	140	お茶	100	120			
にんじん	5.0	7.0	削り節	1	1.5	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
油	3.0	3.5	水	100	140	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
酢	2.0	2.5	水	100	140	削り節	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
濃口しょうゆ	0.5	0.7	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0			
お茶	100	120	水	100	140</																																				