

令和3年4月 献立表

日 (曜日)	12・26日 (月)	13・27日 (火)	14・28日 (水)	1・15日 (木)	2・16・30日 (金)	3・17日 (土)	5・19日 (月)	6・20日 (火)	7・21日 (水)	8・22日 (木)	9・23日 (金)	10・24日 (土)																				
昼食	食パン ビーフストロガノフ キャベツと にんじんのサラダ	ごはん 肉じゃが はくさいと とうふのみそ汁	ごはん さけの磯辺焼き 小松菜と にんじんの浸し しめじと わかめのすまし汁	ごはん マーボー豆腐 ちんげん菜と にんじんのナムル	ごはん 鶏のつみれ汁 あらめと お揚げの炊いたん	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 すきやき風 かぼちゃと しめじのみそ汁	ごはん さわらの照り焼き ほうれんそうと にんじんのおかか和え とうふと えのきたけのみそ汁	チキンカレー ブロッコリーと にんじんのサラダ	きつねうどん キャベツと にんじんの甘酢和え	ごはん さばのしょうが煮 小松菜ともやしと にんじんのごま和え だいこんと 三つ葉のみそ汁	カチャトーレ風 スパゲティ 野菜スープ																				
	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								
	食パン	40	60	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	スパゲティ	30.0	45.0					
	牛肉	30.0	35.0	豚肉	25.0	30.0	生さけ	40.0	50.0	木綿豆腐	90.0	130	鶏ミンチ	35.0	40.0	豚肉	25.0	30.0	牛肉	20.0	25.0	さわら	40.0	50.0	鶏肉(細切れ)	30.0	40.0					
	たまねぎ	60.0	70.0	じゃがいも	63.0	72.0	マヨドレ	3.3	5.0	豚ミンチ	15.0	20.0	しょうが	1.0	1.2	たまねぎ	28.2	37.6	焼きどうふ	30.0	40.0	濃口しょうゆ	0.5	0.6	油揚げ	20.0	25.0	油	30.0	40.0		
	にんじん	15.0	20.0	たまねぎ	28.2	37.6	青のり	0.1	0.1	たまねぎ	9.4	14.1	食塩	0.1	0.1	キャベツ	25.5	34.0	青ねぎ	2.8	3.8	酒	0.5	0.6	砂糖	1.0	1.5	さば	40.0	50.0		
	にんにく	0.9	1.0	にんじん	14.6	19.4	食塩	0.1	0.1	青ねぎ	1.9	2.8	片栗粉	0.4	0.5	にんじん	14.6	19.4	たまねぎ	28.2	37.6	砂糖	0.7	0.9	にんじん	14.6	19.4	じゃがいも	36.0	54.0		
	米粉	3.0	5.0	きぬさや	1.8	2.7	油	0.7	1.0	にんにく	0.6	0.7	だいこん	18.0	27.0	もやし	14.9	19.8	にんじん	9.7	14.6	にんじん	14.6	19.4	りんご	5.9	6.8	薄口しょうゆ	0.8	1.2		
	バター	1.0	1.5	油	0.7	1.0	小松菜	25.0	35.0	油	0.7	1.0	にんじん	10.0	15.0	ウスターソース	0.7	1.0	糸こんにゃく	15.0	20.0	みりん	1.5	1.8	水	25.0	35.0	にんにく	0.1	0.2		
	赤ぶどう酒	3.0	4.0	砂糖	1.2	2.0	にんじん	4.8	6.8	赤だし用みそ	1.5	2.0	はくさい	15.0	19.0	食塩	0.1	0.2	油	0.7	1.0	砂糖	1.2	2.0	ほうれんそう	30.0	40.0	にんじん	6.8	9.7		
スープの素	0.8	1.0	濃口しょうゆ	1.2	2.0	花かつお	0.5	0.7	みそ	1.5	2.0	青ねぎ	2.0	3.0	食塩	0.1	0.2	砂糖	1.2	2.0	濃口しょうゆ	1.2	2.0	にんじん	6.8	9.7	花かつお	0.5	0.7			
水	60.0	80.0	薄口しょうゆ	1.2	2.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	砂糖	1.0	1.5	薄口しょうゆ	2.5	3.5	だしこんぶ	0.8	1	じゃがいも	27.0	36.0	薄口しょうゆ	1.2	2.0	薄口しょうゆ	1.2	2.0	かぼちゃ	27.0	36.0			
ケチャップ	10	13	水	0.0	0.0	しめじ	6.3	9.0	水	15.0	20.0	削り節	1.0	1.5	たまねぎ	9.4	14.1	たまねぎ	9.4	14.1	かぼちゃ	27.0	36.0	しめじ	6.3	9.0	とうふ	30.0	40.0			
生クリーム	3.0	4.0	はくさい	18.8	28.2	干わかめ	0.2	0.3	薄口しょうゆ	2.5	3.5	片栗粉	0.7	1.0	みそ	4.5	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	みそ	4.5	6.0	えのきたけ	6.0	8.5	えのきたけ	6.0	8.5	みそ	4.5	6.0
キャベツ	26.0	34.0	とうふ	30.0	40.0	薄口しょうゆ	2.5	3.5	ちんげん菜	30.0	40.0	あらめ	3.0	4.0	にんじん	5.0	7.0	油揚げ	5.5	7.5	だしこんぶ	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5
にんじん	7.0	10.0	みそ	4.5	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	にんじん	6.8	9.7	にんじん	5.0	7.0	水	100.0	140.0	大豆(水煮)	4.5	6.5	削り節	1.0	1.5	水	100.0	140.0	水	100.0	140.0	水	100.0	140.0
油	3.0	3.5	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	砂糖	0.5	0.8	油	1.5	2.0	濃口しょうゆ	2.0	3.0	濃口しょうゆ	2.0	3.0	濃口しょうゆ	2.0	3.0	濃口しょうゆ	2.0	3.0	濃口しょうゆ	2.0	3.0	濃口しょうゆ	2.0	3.0
酢	2.0	2.5	削り節	1.0	1.5	水	100	140	濃口しょうゆ	1.5	2.0	油	1.5	2.0	油	1.5	2.0	削り節	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5
薄口しょうゆ	0.5	0.7	水	100	140	ごま油	0.5	0.8	ごま油	0.5	0.8	濃口しょうゆ	2.0	3.0	砂糖	1.0	2.0	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5
牛乳	100.0	120.0																														
おやつ	お茶 たけのこごはん おにぎり	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ネーブルオレンジ	牛乳 さくら色ケーキ	牛乳 抹茶いろいろ	牛乳 りんごかんてん	牛乳 さつまいももち	牛乳 りんご	牛乳 ホワイトゼリー	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 ふーちゃん	牛乳 揚げないじゃがポテト																				
	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								
	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					
	米	25.0	30.0	小麦粉	20.0	20.0	ネーブルオレンジ	38.5	55.0	米粉	18.0	22.0	小麦粉	15.0	15.0	棒かんてん	0.7	0.7	さつまいも	36.0	45.0	りんご	70.0	85.0	粉ゼラチン	1.4	1.4	米	25.0	30.0		
	油揚げ	3.2	4.2	ベーキングパウダー	1.0	1.0			ベーキングパウダー	0.5	0.6	抹茶	0.3	0.3	水	50.0	50.0	油	2.0	3.0	油	2.0	3.0	水	5.6	5.6	鮭フレーク	3.0	5.0			
	たけのこ	4.5	6.0	砂糖	7.0	7.0			豆乳	20.0	25.0	砂糖	10.0	10.0	砂糖	8.0	8.0	片栗粉	7.0	8.0	りんご	70.0	85.0	水	20.0	20.0	水	50.0	50.0			
	薄口しょうゆ	2.0	2.5	水	18.0	18.0			いちごジャム	10.0	12.0	水	33.0	33.0	100%りんごJ	50.0	50.0	水	2.0	3.0	水	2.0	3.0	水	50.0	50.0	水	50.0	50.0			
	だしこんぶ	0.5	0.7	ココア(ビュアココア)	0.6	0.6			砂糖	2.0	3.0							砂糖	3.0	4.0	砂糖	3.0	4.0	砂糖	1.4	1.4	砂糖	1.4	1.4			
	削り節	0.7	0.9						油	6.0	7.0							油	0.7	1.0	油	0.7	1.0	油	0.7	1.0	油	0.7	1.0			
	食塩	0.0	0.0																													

