

2021年07月 献立表

山ノ本こども園

日 (曜日)	12・26日 (月)	13・27日 (火)	14・28日 (水)	1・15・29日(木)	2・16・30日(金)	3・17・31日(土)	5・19日 (月)	6・20日 (火)	7・21日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10・24日 (土)	
昼食	ごはん バンバンジー ちんげん菜と とうふのスープ	ごはん さけの ちゃんちゃん焼き風 とうがんと わかめのすまし汁	夏野菜カレー キャベツと コーンのサラダ	和風ツナスパゲティ キャベツと わかめのスープ	ごはん 鰹の天ぷら チンゲン菜と にんじんの浸し とうふと たまねぎのみそ汁	ごはん 豚肉と野菜の炒煮 じゃがいもとわかめの 中華風スープ	ごはん 鶏肉の照り焼き ピーマンと じゃこの炊いたん かぼちゃと たまねぎのみそ汁	ロールパン ポークビーンズ きゅうりと にんじんのサラダ	牛肉寿司 小松菜ともやしと にんじんのおかか和え 七タすまし	ごはん さわらの西京焼き 小松菜と にんじんのごま和え えのきとわかめの すまし汁	焼きそば フランクフルト(ウインナー) フライドポテト	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜と えのきたけのみそ汁	
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	
	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児
	米 40.0 50.0 鶏肉ささみ 32.0 40.0 きゅうり 16.0 20.0 キャベツ 16.0 20.0 セロリ 2.4 3.0 トマト 24.0 30.0 すりごま 5.6 7.0 油 2.4 3.0 しょうゆ 2.3 3.0 酢 2.4 3.0 砂糖 2.0 2.5 ちんげん菜 12.8 17.0 とうふ 30.0 40.0 スープの素 0.8 1.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 水 100 140	米 40.0 50.0 生さけ 40.0 50.0 食塩 0.1 0.1 キャベツ 17.0 25.5 たまねぎ 18.8 23.5 にんじん 9.7 14.6 じゃがいも 22.5 27.0 もやし 6.9 9.9 ピーマン 4.3 5.9 油 0.7 1.0 みそ 1.5 2.0 砂糖 0.7 1.0 濃口しょうゆ 1.5 2.0 水 5.0 7.0 とうがん 21.0 28.0 干わかめ 0.2 0.3 薄口しょうゆ 2.5 3.5 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1 水 100 140	米 40.0 50.0 牛肉 25.0 30.0 たまねぎ 28.2 47.0 にんじん 6.8 9.7 ツナ油漬 20.0 30.0 えのきたけ 5.9 7.7 ピーマン 5.9 7.7 薄口しょうゆ 2.0 3.0 食塩 0.1 0.1 油 0.7 1.0 スパゲティ 30.0 45.0 たまねぎ 18.8 28.2 にんじん 6.8 9.7 ツナ油漬 20.0 30.0 えのきたけ 5.9 7.7 ピーマン 5.9 7.7 薄口しょうゆ 2.0 3.0 油 0.1 0.1 キャベツ 12.8 17.0 干わかめ 0.2 0.3 薄口しょうゆ 2.5 3.5 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1 水 100 140	米 40.0 50.0 鰹 40.0 50.0 塩 0.1 0.1 小麦粉 4.0 5.0 片栗粉 1.2 1.5 しょうが 5.0 7.0 キャベツ 21.3 29.8 にんじん 14.6 19.4 たまねぎ 18.8 28.2 油 0.7 1.0 ちんげん菜 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 花かつお 0.5 0.7 濃口しょうゆ 0.7 1.0 薄口しょうゆ 1.5 2.0 水 0.0 0.0 じゃがいも 15.8 19.8 干わかめ 0.2 0.3 青ねぎ 4.5 6.0 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1 水 100 140	米 40.0 50.0 豚肉 25.0 30.0 酒 0.4 0.5 濃口しょうゆ 0.8 1.0 しょうが 0.6 0.6 みりん 1.0 1.5 ピーマン 21.3 25.5 ちりめんじゃこ 3.0 4.0 ごま油 0.8 1.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 砂糖 1.0 1.5 濃口しょうゆ 1.5 2.0 薄口しょうゆ 1.5 2.0 水 0.0 0.0 じゃがいも 15.8 19.8 干わかめ 0.2 0.3 青ねぎ 4.5 6.0 ごま油 0.5 0.7 薄口しょうゆ 0.8 1.0 スープの素 0.8 1.0 水 100 140	ロールパン 40.0 60.0 大豆(水煮) 25.0 30.0 豚肉 25.0 30.0 じゃがいも 27.0 32.0 にんじん 15.0 20.0 たまねぎ 24.0 30.0 にんにく 0.6 0.7 油 0.7 1.0 スープの素 0.8 1.0 ケチャップ 4.5 5.8 ウスターソース 1.5 2.0 砂糖 0.4 0.5 しょうゆ 0.0 0.0 きゅうり 24.5 34.3 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 100 120	米 40.0 50.0 酢 5.6 7.0 砂糖 2.8 3.5 塩 0.0 0.0 牛肉 20.0 25.0 ごはん 11.0 14.0 にんじん 8.0 10.0 三度豆 3.2 4.0 ごま 1.2 1.5 油 0.5 0.6 酒 1.6 2.0 砂糖 1.2 1.5 しょうゆ 1.6 2.0 みりん 2.0 2.5 小松菜 21.3 29.8 もやし 9.9 14.9 にんじん 4.8 6.8 花かつお 0.5 0.7 薄口しょうゆ 0.7 1.0 おくら 4.3 5.9 干そうめん 8.0 10.0 薄口しょうゆ 2.5 3.5 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 100 140	米 40.0 50.0 ゆで中華そば 100 130 豚肉 30.0 35.0 キャベツ 17.0 21.3 にんじん 14.6 19.4 もやし 9.9 12.9 ピーマン 4.3 5.9 油 0.7 1.0 食塩 0.1 0.2 焼きそばソース 5.0 6.5 ウインナー 100 200 じゃがいも 54.0 63.0 油 0.0 0.0 小松菜 12.8 17.0 えのきたけ 5.9 8.5 薄口しょうゆ 2.5 3.5 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 100 140	米 40.0 50.0 鶏肉(細切れ) 25.0 30.0 高野豆腐 4.0 6.0 じゃがいも 45.0 54.0 にんじん 19.4 29.1 三度豆 4.8 6.8 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1.0 砂糖 3.0 4.0 薄口しょうゆ 2.3 3.0 水 0.0 0.0 小松菜 12.8 17.0 えのきたけ 5.9 8.5 みそ 4.5 6.0 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1 水 100 140				
おやつ	牛乳 バイクドチーズケーキ	牛乳 オレンジかんてん	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳 バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 きなこちんすこう	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 (7日)セブヤヨーグルト (21日)フルーツヨーグルト	牛乳 とうふと かぼちゃのおやき	幼児:りんごジュース 乳児:牛乳 たごせん	牛乳 のり塩ポップコーン	
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	
	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	
	牛乳 100 120 クリームチーズ 15.0 20.0 砂糖 5.0 7.0 レモン果汁 1.0 1.5 卵 8.5 12.8 小麦粉 1.8 2.5 ヨーグルト(無糖) 15.0 20.0	牛乳 100 120 棒かんてん 0.7 0.7 水 40.0 40.0 砂糖 7.0 7.0 100%オレンジJ 40.0 40.0	牛乳 100 120 とうもろこし 50.0 70.0 食塩 0.0 0.0	牛乳 100 120 食パン 20.0 30.0 ココア 0.3 0.4 牛乳 8.3 11.0 片栗粉 0.5 0.6 砂糖 1.9 2.5	牛乳 100 120 バナナ 60.0 90.0	牛乳 100 120 小麦粉 20.0 20.0 ベーキングパウダー 1.0 1.0 黒砂糖 7.0 7.0 水 18.0 18.0	牛乳 100 120 小麦粉 12.0 12.0 きな粉 2.0 2.0 砂糖 6.0 6.0 油 6.0 6.0	米 25.0 30.0 ゆかり粉 0.2 0.3	牛乳 100 120 ヨーグルト 40.0 50.0 りんご 16.0 20.0 バナナ 16.0 20.0 オレンジジュース 11.0 14.0 水 8.0 10.0 砂糖 1.9 2.3 寒天 0.1 0.2	牛乳 100 120 とうふ 35.0 50.0 かぼちゃ 18.0 27.0 片栗粉 4.0 5.0 砂糖 3.0 4.0 油 0.8 1.0	りんごジュース 200 牛乳 100 たごせん 1.0 1.0 お好みソース 0.1 0.2 マヨドレ 0.1 0.2	牛乳 100 120 とうもろこし(玄穀) 5.0 8.0 油 1.0 1.5 塩 0.0 0.0 青のり 0.1 0.1	



\* 重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。  
\* 少量, 適量の場合に, 「0. 0」と示しています。(食塩, 水など)

