

令和3年8月 献立表

山ノ本こども園

日 (曜日)	2・16・30 日(月)	3・17・31 日(火)	4・18日 (水)	5・19日 (木)	6・20日 (金)	7・21日 (土)	23日 (月)	10・24日 (火)	11・25日 (水)	12・26日 (木)	13・27日 (金)	14・28日 (土)											
昼食	ごはん 五目汁 青うりのごま酢和え	ごはん さばのきじ焼き (17日)鶏肉のきじ焼き 小松菜とにんじんの濃し おくらとたまねぎの すまし汁	ハヤシライス キャベツと きゅうりのサラダ	ごはん さけの塩焼き ピーマンと にんじんのきんぴら なすと油揚げのみそ汁	豆乳ちゃんぽん ちんげん菜と にんじんのナムル	ごはん 炒鶏 とうふと わかめのすまし汁	ごはん 豚肉の鉄火煮 ちんげん菜と えのきのすまし汁	ごはん さわらの梅干煮 キャベツと小松菜と にんじんのごま和え とうふと たまねぎのみそ汁	食パン 厚揚げのミートソース煮 ポテトサラダ	ごはん とうがんと鶏肉の煮物 じゃがいもと しめじのみそ汁	ごはん 牛肉と野菜の カレー炒め トマトとレタスのスープ	鶏なんば かぼちゃの炒め煮											
	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	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料
	米 40.0 50.0 鶏肉(細切れ) 25.0 30.0 とうふ 30.0 40.0 キャベツ 17.0 21.3 たまねぎ 14.1 18.8 かぼちゃ 9.0 13.5 みそ 4.5 6.0 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 110 150 青うり 22.5 30.0 にんじん 4.8 6.8 白ごま 1.2 1.5 酢 1.5 2.0 薄口しょうゆ 0.7 1.0 砂糖 0.6 0.8	米 40.0 50.0 さば 40.0 50.0 青ねぎ 1.9 2.8 しょうが 0.8 1.0 濃口しょうゆ 1.5 1.8 小松菜 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 おくら 4.3 5.9 たまねぎ 9.4 14.1 薄口しょうゆ 2.5 3.5 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1 2 水 100.0 140.0	米 40.0 50.0 牛肉 20.0 25.0 たまねぎ 37.6 56.4 じゃがいも 22.5 36.0 にんじん 14.6 19.4 油 0.7 1.0 スープの素 0.7 1.0 水 70.0 100 ケチャップ 15.0 20.0 ウスターソース 2.0 3.0 赤ぶどう酒 3.0 5.0 米粉 3.0 5.0 キャベツ 21.3 25.5 きゅうり 9.8 14.7 油 3.0 3.5 酢 2.0 2.5 食塩 0.1 0.1	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 スープの素 0.8 1.3 水 120 150 豆乳 25.0 35.0 なす 13.5 18.0 油揚げ 5.0 7.0 みそ 4.5 6.0 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1 2 水 100.0 140.0	ゆで中華そば 100 130 豚肉 25.0 30.0 キャベツ 12.8 17.0 たまねぎ 9.4 14.1 もやし 6.9 9.9 パプリカ 4.5 6.3 油 0.7 1.0 薄口しょうゆ 1.0 1.5 ごま油 0.4 0.6 スープの素 0.8 1.3 水 120 150 豆乳 25.0 35.0 ちんげん菜 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 酢 0.8 1.2 砂糖 0.5 0.8 濃口しょうゆ 1.0 1.5 ごま油 0.5 0.8	米 40.0 50.0 鶏肉(細切れ) 25.0 30.0 にんじん 14.6 19.4 たまねぎ 14.1 18.8 じゃがいも 45.0 54.0 三度豆 4.8 6.8 油 0.7 1.0 砂糖 2.0 3.0 濃口しょうゆ 2.0 3.0 薄口しょうゆ 2.0 3.0 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 0.0 0.0 とうふ 30.0 40.0 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 削り節 1 2 水 100.0 140.0	米 40.0 50.0 豚肉 25.0 30.0 じゃがいも 36.0 45.0 にんじん 14.6 19.4 ごぼう 9.0 13.5 三度豆 4.8 6.8 油 0.7 1.0 砂糖 1.5 2.0 濃口しょうゆ 1.0 1.5 みそ 2.3 2.8 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 0.0 0.0 ちんげん菜 8.5 12.8 えのきたけ 6.3 9.0 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 食パン 40.0 60.0 さくら 40.0 50.0 濃口しょうゆ 3.0 4.0 みりん 4.0 5.0 梅干し 1.0 1.3 水 0.0 0.0 キャベツ 17.0 21.3 小松菜 8.5 12.8 にんじん 7.0 9.7 白ごま 1.2 1.5 濃口しょうゆ 0.7 1.0 とうふ 30.0 40.0 たまねぎ 14.1 18.8 青ねぎ 2.0 3.0 みそ 4.5 6.0 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 100.0 140.0 豚ミンチ 20.0 25.0 厚揚げ 20.0 25.0 ズッキーニ 14.4 19.2 たまねぎ 28.2 37.6 ちんげん菜 10.0 15.0 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 4.5 6.0 水 0.0 0.0 じゃがいも 27.0 36.0 きゅうり 9.8 14.7 食塩 0.0 0.0 みそ 4.5 6.0 マヨドレ 5.0 7.0 牛乳 100.0 120.0	米 40.0 50.0 とうがん 42.0 50.0 鶏肉(細切れ) 20.0 30.0 たまねぎ 15.0 20.0 ちんげん菜 10.0 15.0 油 0.7 1.0 砂糖 0.8 1.2 薄口しょうゆ 1.5 2.0 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 35.0 50.0 片栗粉 0.5 1.0 じゃがいも 27.0 36.0 しめじ 6.3 9.0 みそ 4.5 6.0 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 100.0 150.0	米 40.0 50.0 牛肉 20.0 25.0 たまねぎ 28.2 37.6 ピーマン 21.3 25.5 にんじん 14.6 19.4 もやし 24.8 29.7 油 0.7 1.0 食塩 0.3 0.4 カレー粉 0.2 0.3 トンカツソース 3.0 4.0 かぼちゃ 54.0 72.0 油 0.8 1.0 薄口しょうゆ 1.2 1.5 水 0.0 0.0 砂糖 1.2 1.5	鶏肉(細切れ) 25.0 30.0 油揚げ 9.7 14.6 にんじん 7.0 10.0 青ねぎ 1.9 2.8 薄口しょうゆ 5.0 8.0 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 140 180 かぼちゃ 54.0 72.0 油 0.8 1.0 薄口しょうゆ 1.2 1.5 水 0.0 0.0 砂糖 1.2 1.5												
おやつ	牛乳 枝豆の塩ゆで	牛乳 ジャムヨーグルト	牛乳 きなこくずもち (わらびもち風)	牛乳 ホットケーキ	牛乳 じゃがいももち	牛乳 ちんすこう	牛乳 ぶどうかんてん	牛乳 ネーブルオレンジ	お茶 じゃこおにぎり	牛乳 すいか	牛乳 麩ラスク	牛乳 ココアもちもちパン											
	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	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料
	牛乳 100 120 枝豆 25.0 30.0 食塩 0.0 0.0	牛乳 100 120 ヨーグルト(無糖) 65.0 65.0 ブルーベリージャム 15.0 15.0	牛乳 100 120 水 30.0 40.0 砂糖 2.0 3.0 片栗粉 9.0 11.0 きな粉 4.0 5.0 砂糖 2.0 2.5 食塩 0.0 0.0	牛乳 100 120 小麦粉 15.0 20.0 ベーキングパウダー 0.8 1.0 卵 10.2 12.8 砂糖 4.0 5.0 牛乳 12.0 15.0 バター 4.0 5.0 油 0.8 1.0	牛乳 100 120 じゃがいも 36.0 45.0 油 2.0 3.0 片栗粉 7.0 8.0 水 2.0 3.0 食塩 0.0 0.1 濃口しょうゆ 0.8 1.0 油 0.7 1.0	牛乳 100 120 小麦粉 21.0 28.0 砂糖 9.0 12.0 油 9.0 12.0	牛乳 100 120 棒かんてん 1.0 1.0 水 30.0 30.0 砂糖 7.0 7.0 100%ぶどうJ 40.0 40.0	牛乳 100 120 ネーブルオレンジ 38.5 55.0 お茶 100 120 米 25.0 30.0 ちりめんじゃこ 3.0 4.0 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 薄口しょうゆ 0.8 1.2	牛乳 100 120 すいか 60.0 90.0	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	牛乳 100 120 白玉粉 18.0 20.0 豆乳 15.0 18.0 砂糖 4.0 5.0 油 1.5 2.0 ココア(ビュアココア) 0.3 0.3												



