

2021年09月 献立表

山ノ本こども園

日 (曜日)	13・27日 (月)	14・28日 (火)	1・15・29日(水)	2・16・30日(木)	3・17日 (金)	4・18日 (土)	6日 (月)	7・21日 (火)	8・22日 (水)	9日 (木)	10・24日 (金)	11・25日 (土)		
昼食	カレーうどん 和風サラダ	ごはん さわらの照り焼き キャベツと小松菜と にんじんの浸し おくらと わかめのみそ汁	ごはん 鶏肉のマーメレード煮 切干大根の炒煮 ちんげん菜と えのきたけのみそ汁	ごはん マーボー豆腐 きゅうりとにんじんの 中華風サラダ	ごはん さけのオーロラ焼き 小松菜と にんじんのごま和え なすと 油揚げのみそ汁	ごはん 肉じゃが しめじと わかめのみそ汁	スパゲティイタリアン かぼちゃと たまねぎのスープ	ごはん 里芋のそぼろ煮 豆腐のみそ汁	ロールパン クリームシチュー キャベツときゅうりと コーンのサラダ 牛乳	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め 小松菜と しめじのスープ	ごはん さばのみそ煮 ちんげん菜ともやしと にんじんのおかか和え とうがんのうすくず汁	ごはん なすと 牛肉の炊いたん とうふと わかめのみそ汁		
	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		
	ゆでうどん 豚肉 たまねぎ 青ねぎ 油 カレー粉 濃口しょうゆ ウスターソース 削り節 だし昆布 スープの素 水 片栗粉 ひじき ツナ油漬け きゅうり にんじん 砂糖 酢 薄口しょうゆ 油	米 40.0 50.0 さわら 40.0 50.0 濃口しょうゆ 0.5 0.6 酒 0.5 0.6 砂糖 0.7 0.9 濃口しょうゆ 1.5 1.8 みりん 1.5 1.8 キャベツ 17.0 21.3 小松菜 8.5 12.8 にんじん 4.9 6.8 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 干わかめ 0.2 0.3 薄口しょうゆ 2.5 3.5 だし昆布 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 100 140	米 40.0 50.0 鶏肉 50.0 60.0 にんにく 0.3 0.3 濃口しょうゆ 5.0 6.0 マーメレード 7.0 8.0 水 0.0 0.0 油 0.7 1.0 切干大根 5.0 7.0 油揚げ 5.0 7.0 にんじん 6.8 9.7 油 0.7 1.0 砂糖 1.0 1.5 薄口しょうゆ 2.0 3.0 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1.0 水 0.0 0.0 ちんげん菜 8.5 12.8 えのきたけ 5.9 8.5 みそ 4.5 6.0 だし昆布 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 100 140	米 40.0 50.0 とうふ 80.0 120 豚ミンチ 15.0 20.0 たまねぎ 9.4 14.1 青ねぎ 1.9 2.8 にんにく 0.6 0.7 油 0.7 1.0 赤だし用みそ 1.5 2.0 みそ 1.5 2.0 砂糖 1.0 1.5 濃口しょうゆ 2.0 3.0 水 15.0 20.0 片栗粉 0.7 1.0 みそ 4.5 6.0 きゅうり 29.4 34.3 にんじん 6.8 9.7 酢 2.0 3.0 砂糖 0.5 0.8 薄口しょうゆ 1.2 1.5 ごま油 1.5 2.0	米 40.0 50.0 生さけ 40.0 50.0 マヨドレ 1.3 2.0 たまねぎ 28.2 37.6 にんじん 14.6 19.4 三度豆 4.8 6.8 小松菜 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 白ごま 1.2 1.5 濃口しょうゆ 0.7 1.0 なす 9.0 13.5 油揚げ 7.0 10.0 みそ 4.5 6.0 だし昆布 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 100 140	米 40.0 50.0 牛肉 25.0 30.0 じゃがいも 63.0 72.0 たまねぎ 28.2 37.6 にんじん 14.6 19.4 マッシュルーム缶 5.0 7.0 生姜 0.4 0.5 酒 0.4 0.5 薄口しょうゆ 4.0 5.0 砂糖 2.4 3.0 片栗粉 1.6 2.0 水 12.0 15.0 かぼちゃ 27.0 36.0 たまねぎ 9.4 14.1 スープの素 0.8 1.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 水 100 140	スパゲティ 油 0.5 0.7 ロースハム 15.0 20.0 たまねぎ 28.2 37.6 にんじん 9.7 14.6 ピーマン 4.3 5.9 マッシュルーム缶 5.0 7.0 生姜 0.4 0.5 酒 0.4 0.5 薄口しょうゆ 4.0 5.0 砂糖 2.4 3.0 水 60.0 90.0 食塩 0.2 0.3 牛乳 50.0 70.0 小麦粉 3.0 5.0 キャベツ 17.0 25.5 きゅうり 9.8 14.7 コーン缶 7.0 10.0 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 里芋 48.0 60.0 にんじん 16.0 20.0 干し椎茸 0.8 1.0 鶏ミンチ 20.0 30.0 パセリ 0.3 0.4 バター 1.5 2.0 スープの素 1.0 1.5 水 60.0 90.0 食塩 0.2 0.3 牛乳 50.0 70.0 小麦粉 3.0 5.0 キャベツ 17.0 25.5 きゅうり 9.8 14.7 コーン缶 7.0 10.0 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 豚肉 25.0 30.0 たまねぎ 14.1 18.8 キャベツ 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 ピーマン 5.9 8.5 マロニー 3.0 4.0 油 0.7 1.0 しょうが 0.5 0.6 濃口しょうゆ 2.0 3.0 みりん 0.5 0.8 小松菜 8.5 12.8 しめじ 6.3 9.0 ごま油 0.5 0.7 薄口しょうゆ 0.8 1.0 スープの素 100 140 水 100 140	米 40.0 50.0 さば 40.0 50.0 しょうが 0.3 0.4 砂糖 1.5 2.0 みそ 4.0 5.0 酒 3.5 4.0 水 0.0 0.0 濃口しょうゆ 1.0 1.5 薄口しょうゆ 2.0 3.0 ちんげん菜 25.5 29.8 薄口しょうゆ 2.0 3.0 酒 1.0 1.5 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1.0 水 0.0 0.0 とうがん 21.0 28.0 油揚げ 4.0 6.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 だし昆布 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 100 140 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 だし昆布 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 100 140	米 40.0 50.0 牛肉 25.0 30.0 なす 27.0 36.0 たまねぎ 9.4 14.1 にんじん 14.6 19.4 油 0.7 1.0 砂糖 1.0 1.5 濃口しょうゆ 2.0 3.0 水 0.0 0.0 しょうが 0.5 0.6 砂糖 1.5 2.0 みそ 4.5 6.0 きゅうり 29.4 34.3 にんじん 6.8 9.7 酢 2.0 3.0 砂糖 0.5 0.8 薄口しょうゆ 1.2 1.5 ごま油 1.5 2.0			
	おやつ	牛乳 梨	牛乳 いもようかん	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 白玉おやき	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 のりのりじゃこトースト	牛乳 ちんびん	牛乳 ぶどうヨーグルトゼリー	お茶 おはぎ	牛乳 バナナ	牛乳 マドレーヌ風	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	
		牛乳 梨 70.0 85.0	牛乳 さつまいも 45.0 45.0 棒かんとん 1.2 1.2 砂糖 7.0 7.0 水 25.0 25.0 食塩 0.0 0.0	牛乳 米 25.0 30.0 花かつお 0.2 0.3 濃口しょうゆ 0.5 0.7	牛乳 白玉粉 16.0 20.0 牛乳 11.0 15.0 ベーコン 8.0 10.0 ピザ用チーズ 8.0 10.0	牛乳 クラッカー 15.0 15.0 いちごジャム 8.0 8.0	牛乳 パン 30.0 30.0 ちりめんじゃこ 2.0 3.0 マヨドレ 7.5 10.0 青のり 0.1 0.1	牛乳 小麦粉 15.0 15.0 ベーキングパウダー 0.5 0.5 黒砂糖 7.0 7.0 水 22.0 22.0 油 0.3 0.3	牛乳 粉ゼラチン 1.5 1.5 水 10.0 10.0 砂糖 7.0 7.0 100%ぶどう 25.0 25.0 ヨーグルト(無糖) 50.0 50.0	お茶 もち米 30.0 40.0 黒ごま 2.0 3.0 砂糖 0.8 1.0 食塩 0.0 0.0 つぶあん 10.0 15.0	牛乳 バナナ 60.0 90.0	牛乳 小麦粉 10.0 13.0 ベーキングパウダー 0.3 0.4 卵 10.2 13.6 砂糖 8.0 10.0 レモン果汁 1.0 1.3 バター 6.0 8.0	牛乳 じゃがいも 54.0 63.0 油 0.0 0.0	
		<p>* 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)</p>												