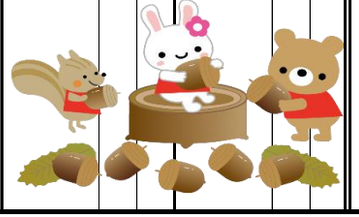
令和3年10月 献立表

山ノ本こども園

日(曜日)	11・25日 (月)			12・26日 (火)			13・27日 (水)			14・28日 (木)			1・15・29 日(金)			2・16・30 日(土)		
昼食	ごはん 牛肉と野菜の炒物 油揚げとしめじの みそ汁			ごはん タンドリーチキン キャベツときゅうりと にんじんのサラダ さつまいもの スープ			みそラーメン ちんげん菜と にんじんのナムル			ごはん さわらの煮付け キャベツと三度豆の ごま和え 厚揚げと白葱の みそ汁			かやくごはん ブロッコリーとにんじんの ツナ和え とうふとわかめのすまし汁			ごはん 夫婦炊き かぼちゃとしめじの 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
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆで中華そば	100	130	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
							豚肉	25.0	30.0				鶏肉(細切れ)	10.0	15.0			
	牛肉	30.0	40.0	鶏肉	50.0	60.0	もやし	14.9	19.8	さわら	40.0	50.0	薄口しょうゆ	0.2	0.2	焼き豆腐	60.0	70.0
	濃口しょうゆ	0.4	0.5	食塩	0.1	0.2	はくさい	14.1	18.8	砂糖	1.5	2.0	酒	0.2	0.2	油揚げ	10.0	13.0
	酒	0.4	0.5	カレー粉	0.3	0.4	しょうが	0.2	0.5	濃口しょうゆ	2.0	3.0	油揚げ	4.0	5.0	ほうれんそう	25.0	30.0
	はくさい	28.2	37.6	ヨーグルト(無糖)	8.0	10.0	青ねぎ	1.9	2.8	水	0.0	0.0	まいたけ	4.5	6.3	砂糖	3.0	4.0
	たまねぎ	14.1	18.8	濃口しょうゆ	0.4	0.5	油	0.7	1.0				にんじん	3.9	4.8	みりん	1.5	2.0
	にんじん	9.7	14.6	ケチャップ	0.4	0.5	スープの素	0.4	0.5	キャベツ	29.8	34.0	ごぼう	2.7	3.6	薄口しょうゆ	3.5	4.5
	三度豆	4.8	6.8				薄口しょうゆ	0.4	0.5	三度豆	6.8	9.7	だしこんぶ	1.0	1.2	だしこんぶ	0.8	1.0
	油	0.7	1.0	キャベツ	17.0	25.5	みそ	4.5	6.0	白ごま	0.8	1.0	薄口しょうゆ	4.0	5.0	削り節	1.0	1.5
	薄口しょうゆ	2.0	3.0	きゅうり	9.8	14.7	水	140	180	濃口しょうゆ	1.0	1.5	酒	1.0	1.2	水	0.0	0.0
	水	30.0	50.0	にんじん	4.8	6.8												
	スープの素	0.6	0.8	油	3.0	3.5	ちんげん菜	25.5	34.0	厚揚げ	4.0	5.0	ブロッコリー	30.0	40.0	かぼちゃ	27.0	36.0
	水	0.0	0.0	酢	2.0	2.5	にんじん	6.8	9.7	白葱	2.0	3.0	にんじん	6.8	9.7	しめじ	6.3	9.0
	片栗粉	1.5	2.0	食塩	0.1	0.1	酢	1.0	1.5	みそ	4.5	6.0	ツナ油漬缶	6.0	8.0	みそ	4.5	6.0
							砂糖	0.5	0.8	だしこんぶ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.6	0.8	だしこんぶ	0.8	1.0
	油揚げ	4.0	5.0	さつまいも	54.0	63.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	削り節	1.0	1.5				削り節	1	2
	しめじ	6.3	9.0	たまねぎ	14.0	18.0	ごま油	0.5	0.8	水	100.0	140.0	とうふ	30.0	40.0	水	100.0	140.0
	みそ	4.5	6.0	スープの素	0.8	1.0							干わかめ	0.2	0.3			
	だしこんぶ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0							薄口しょうゆ	2.5	3.5			
	削り節	1	2	水	100.0	140.0							だしこんぶ	0.8	1.0			
	水	100.0	140.0										削り節	1.0	1.5			
													水	100	140			
おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ			牛乳 かき			牛乳 おさつパンケーキ			牛乳 黒糖豆乳ゼリー			牛乳 麩の青のりボール			牛乳 マカロニのきな粉あえ		
	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	100	120	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
	小麦粉	15.0	20.0	かき	72.8	91.0	さつまいも	22.5	27.0	粉ゼラチン	1.5	1.5	焼ふ	6.0	6.0	マカロニ	10.0	15.0
	ベーキングパウダー	0.3	0.4				砂糖	3.0	5.0	水	10.0	10.0	バター	3.5	4.5	きな粉	4.0	5.0
	かぼちゃ	10.8	13.5				油	0.5	0.8	豆乳	70.0	70.0	青のり	0.1	0.1	砂糖	2.0	3.0
	卵	8.5	11.1				豆乳	14.0	17.0	黒砂糖	8.0	8.0						
	砂糖	4.0	5.0				米粉(上新粉)	8.0	10.0	水	10.0	10.0						
	牛乳	6.0	7.0				ベーキングパウダー	0.3	0.5									
	バター	3.5	4.5				油	0.7	1.0									

日(曜日)	4・18日 (月)			5・19日 (火)			6・20日 (水)			7・21日 (木)			8・22日 (金)			9・23日 (土)		
昼食	ごはん 三平汁 小松菜とにんじんの ごま和え			ロールパン 鶏肉のミルクスープ カリカリじゃこサラダ			天津丼 じゃがいもとだいこんの 中華スープ			ごはん さんまの竜田揚げ 納豆和え たまねぎとえのきの みそ汁			ごはん すきやき風 きゅうりとにんじんの 甘酢和え			カチャトーレ風 スパゲティ はくさいと にんじんのスープ		
	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
	米	40.0	50.0	ロールパン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	スパゲティ	30.0	45.0
							豚肉	15.0	25.0							油	2.0	2.5
	生さけ	20.0	25.0	鶏肉(細切れ)	30.0	40.0	鶏卵	8.5	13.0	さんま	42.0	42.0	牛肉	25.0	30.0	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0
	油揚げ	7.0	10.0	ブロッコリー	25.0	30.0	にんじん	12.0	18.0	しょうが	0.6	0.8	焼きどうふ	30.0	40.0	たまねぎ	28.2	37.6
	だいこん	23.0	28.0	たまねぎ	30.0	38.0	たまねぎ	20.0	30.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	青ねぎ	3.0	4.0	ピーマン	4.3	5.9
	にんじん	10.0	15.0	にんじん	25.0	30.0	干し椎茸	0.8	1.3	酒	1.5	2.0	たまねぎ	30.0	38.0	マッシュルーム缶(スライス)	5.0	7.0
	じゃがいも	23.0	32.0	油	0.7	1.0	ちんげん菜	8.5	13.0	片栗粉	6.0	8.0	糸こんにゃく	15.0	20.0	トマトピューレ	16.0	20.0
	青ねぎ	2.0	3.0	牛乳	25.0	30.0	ごま油	0.7	1.0	油	2.0	2.5	油	0.7	1.0	にんにく	0.5	0.6
	みそ	4.5	6.0	水	50.0	60.0	砂糖	1.0	1.6				砂糖	2.0	3.0	油	0.7	1.0
	だしこんぶ	0.8	1.0	スープの素	0.8	1.0	スープの素	0.3	0.5	ちんげん菜	25.5	34.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	スープの素	0.8	1.0
	削り節	1.0	1.5	食塩	0.2	0.3	濃口しょうゆ	1.7	2.6	にんじん	6.8	9.7	薄口しょうゆ	1.5	2.0	砂糖	0.2	0.3
	水	100.0	140.0	片栗粉	0.8	1.0	酢	1.4	2.2	油揚げ	8.0	10.0				食塩	0.2	0.4
							食塩	0.1	0.2	挽割り納豆	8.0	12.0	きゅうり	30.0	35.0	酒	2.0	3.0
	小松菜	26.0	35.0	キャベツ	22.0	30.0	片栗粉	0.8	1.3	花かつお	0.5	0.7	にんじん	15.0	20.0			
	にんじん	7.0	10.0	きゅうり	15.0	20.0				濃口しょうゆ	1.0	1.5	酢	1.5	1.8	はくさい	18.8	23.5
	白ごま	1.2	1.5	ちりめんじゃこ	3.0	4.0	じゃがいも	18.0	27.0				砂糖	0.6	0.7	にんじん	7.8	9.7
	濃口しょうゆ	0.7	1.0	油	3.0	3.5	だいこん	10.8	13.5	えのきたけ	4.0	6.0	薄口しょうゆ	0.6	0.7	スープの素	0.8	1.0
				酢	2.0	2.5	スープの素	0.8	1.0	たまねぎ	14.0	18.0				薄口しょうゆ	0.8	1.0
				食塩	0.1	0.1	ごま油	0.5	0.7	青ねぎ	2.0	3.0				水	100	140
							薄口しょうゆ	0.8	1.0	みそ	4.5	6.0						
				牛乳	100.0	120.0	水	100.0	140.0	だしこんぶ	0.8	1.0						
										削り節	1.0	1.5						
										水	100.0	140.0						
おやつ	牛乳 抹茶ういろう			お茶 ごま塩おにぎり			牛乳 カレーもちもちパン			牛乳 りんご			牛乳 カルピス寒天			牛乳 やきいも		
	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	100	120	お茶	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
	小麦粉	15.0	15.0	米	25.0	30.0	白玉粉	18.0	20.0	りんご	68.0	85.0	棒かんてん	1.0	1.0	さつまいも	72.0	90.0
	抹茶	0.3	0.3	黒ごま	0.5	0.5	豆乳	15.0	18.0				水	60.0	60.0	食塩	0.0	0.0
	砂糖	2.0	2.0	食塩	0.0	0.0	砂糖	4.0	5.0				カルピス	15.0	15.0			
	水	33.0	33.0				油	1.5	2.0				砂糖	3.0	3.0			
							カレー粉	0.1	0.2