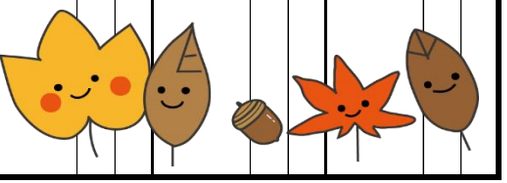
2021年11月 献立表

山ノ本こども園

日(曜日)	1・15・29 日(月)			2・16・30 日(火)			17日 (水)			4・18日 (木)			5・19日 (金)			6・20日 (土)		
昼食	ごはん 鮭の西京焼き はくさいとにんじんときゅうりの酢の物 豆腐とわかめのすまし汁			ごはん 豚肉と切干大根の炒煮 さつまいものみそ汁			ごはん さわらの幽庵焼き 小松菜とにんじんのごま和え かぶとわかめのみそ汁			豚丼 ちんげん菜とにんじんのおかか和え			ごはん 五目きんぴら 大根としめじのみそ汁			和風ツナスパゲティ キャベツとわかめのスープ		
	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	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
										豚肉	30.0	40.0				たまねぎ	18.8	28.2
	生鮭	40.0	50.0	豚肉	23.0	30.0	さわら	40.0	50.0	たまねぎ	18.8	23.5	豚肉	25.0	32.0	にんじん	6.8	9.7
	白みそ	5.0	6.0	厚揚げ	20.0	30.0	ゆず	0.8	1.0	にんじん	9.7	14.6	ごぼう	20.0	25.0	ツナ油漬缶	20.0	30.0
	みりん	2.0	3.0	切干大根	8.0	10.0	しょうゆ	2.3	3.0	キャベツ	12.8	17.0	にんじん	16.0	20.0	えのきたけ	5.9	7.7
	酒	2.0	3.0	にんじん	9.7	14.6	みりん	0.8	1.0	油	0.7	1.0	糸こんにゃく	16.0	20.0	ピーマン	5.9	7.7
				油	0.7	1.0				砂糖	2.5	3.5	油揚げ	12.0	15.0	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	はくさい	23.5	28.2	砂糖	2.0	3.0	小松菜	25.5	34.0	濃口しょうゆ	4.0	5.0	生姜	0.4	0.5	食塩	0.1	0.3
	にんじん	4.8	6.8	薄口しょうゆ	4.0	6.0	にんじん	6.8	9.7	削り節	1.0	1.5	三度豆	2.5	3.3	油	0.7	1.0
	きゅうり	9.8	14.7	削り節	1.0	1.5	白ごま	1.2	1.5	だしこんぶ	0.8	1.0	ごま	0.8	1.0			
	酢	2.0	3.0	だしこんぶ	0.8	1.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	水	0.0	0.0	油	0.5	0.6	キャベツ	12.8	17.0
	砂糖	0.6	0.8	水	0.0	0.0							酒	0.8	2.0	干わかめ	0.2	0.3
	薄口しょうゆ	0.7	1.0				かぶ	18.2	27.3	ちんげん菜	25.5	34.0	砂糖	1.4	1.8	スープの素	0.8	1.0
				さつまいも	24.0	30.0	干わかめ	0.2	0.3	にんじん	6.8	9.7	しょうゆ	2.1	2.8	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	豆腐	30.0	40.0	小松菜	8.0	10.0	みそ	4.5	6.0	花かつお	0.5	0.7	みりん	1.1	1.5	水	100	140
	干わかめ	0.2	0.3	にんじん	8.0	10.0	削り節	1.0	1.5	薄口しょうゆ	0.7	1.0						
	薄口しょうゆ	2.5	0.5	みそ	4.5	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0				だいこん	18.0	27.0			
	削り節	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5	水	100	140				しめじ	6.3	9.0			
	だしこんぶ	0.8	1.0	だしこんぶ	0.8	1.0							みそ	4.5	6.0			
	水	100	140	水	100	140							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 きな粉揚げパン風			牛乳 オレンジ蒸しパン			牛乳 バナナ			牛乳 焼き芋			牛乳 ミルクくずもち			牛乳 じゃがいものオーブン焼き		
	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	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
	ロールパン	20.0	40.0	小麦粉	20.0	20.0	バナナ	60.0	90.0	さつまいも	70.0	90.0	牛乳	42.0	65.0	じゃがいも	54.0	63.0
	グラニュー糖	1.9	2.5	ベーキングパウダー	1.0	1.0							片栗粉	7.2	11.0	ケチャップ	2.0	2.5
	マーガリン	1.7	2.2	100%オレンジJ	18.0	18.0							砂糖	3.6	5.5	マヨドレ	1.5	2.0
	きなこ	1.1	1.5	砂糖	5.0	5.0							きな粉	2.5	3.9			
													砂糖	2.3	3.6			

＊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)

日(曜日)	8・22日 (月)			9日 (火)			10・24日 (水)			11・25日 (木)			12・26日 (金)			13・27日 (土)		
昼食	ごはん 厚揚げとじゃがいものカレー煮 ごま風味サラダ			ごはん さばのしょうが煮 ほうれんそうともやしとにんじんの浸し とうふとしめじのみそ汁			ごはん 高野豆腐の含め煮 里芋のみそ汁			食パン ビーフシチュー キャベツときゅうりのサラダ 牛乳			あんかけうどん ひじきときゅうりとにんじんの酢の物			ごはん 牛肉の香り焼き はくさいと油揚げのみそ汁		
	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	米	40.0	50.0	食パン	40.0	60.0	ゆでうどん	100	150	米	40.0	50.0
													鶏肉(細切れ)	30.0	35.0			
	厚揚げ	20.0	25.0	さば	40.0	50.0	鶏肉(細切れ)	30.0	35.0	牛肉	20.0	25.0	青ねぎ	2.8	3.8	牛肉	30.0	35.0
	豚ミンチ	15.0	20.0	しょうが	0.5	0.6	高野豆腐	6.0	8.0	スープの素	0.7	1.0	にんじん	14.6	19.4	じゃがいも	27.0	36.0
	じゃがいも	36.0	45.0	砂糖	1.6	2.0	青ねぎ	1.9	2.8	たまねぎ	48.0	60.0	薄口しょうゆ	6.0	8.0	たまねぎ	32.9	42.3
	たまねぎ	28.2	37.6	濃口しょうゆ	4.0	5.0	たまねぎ	28.2	37.6	セロリ	8.0	10.0	削り節	1.0	1.5	ピーマン	6.8	8.5
	にんじん	14.6	19.4	水	0.0	0.0	にんじん	9.7	14.6	小麦粉	4.0	5.0	だしこんぶ	0.8	1.0	にんじん	14.6	19.4
	油	0.7	1.0				糸こんにゃく	15.0	20.0	赤ワイン	2.4	3.0	水	130	150	にんにく	0.1	0.2
	砂糖	1.0	2.0	ほうれんそう	20.0	27.0	削り節	1.0	1.5	じゃがいも	24.0	30.0	片栗粉	3.0	4.0	しょうが	0.1	0.2
	薄口しょうゆ	4.5	6.0	もやし	9.9	14.9	だしこんぶ	0.8	1.0	にんじん	12.0	15.0				濃口しょうゆ	3.0	4.0
	カレー粉	0.2	0.3	にんじん	4.8	6.8	砂糖	3.0	4.0	マッシュルーム	8.0	10.0	ひじき	0.8	1.0	みりん	1.5	2.0
	水	0.0	0.0	花かつお	0.5	0.7	薄口しょうゆ	5.0	7.0	トマトピューレ	8.0	10.0	きゅうり	29.4	34.3	油	0.7	1.0
	片栗粉	1.5	2.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	水	0.0	0.0	トマトケチャップ	8.0	10.0	にんじん	5.8	7.8			
										ウスターソース	0.8	1.0	酢	2.0	3.0	はくさい	14.1	18.8
	キャベツ	16.0	20.0	とうふ	30.0	40.0	里芋	11.0	15.0	水	48.0	60.0	砂糖	0.6	0.8	油揚げ	7.0	10.0
	きゅうり	16.0	20.0	しめじ	6.3	9.0	にんじん	7.5	10.0				薄口しょうゆ	0.7	1.0	みそ	4.5	6.0
	にんじん	8.0	10.0	青ねぎ	1.9	2.8	青ねぎ	2.4	3.0	キャベツ	21.3	29.8				削り節	1.0	1.5
	セロリ	3.2	4.0	みそ	4.5	6.0	みそ	4.5	6.0	きゅうり	9.8	14.7				だしこんぶ	0.8	1.0
	ごま	1.6	2.0	削り節	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5	油	3.0	3.5				水	100	140
	薄口しょうゆ	1.3	1.7	だしこんぶ	0.8	1.0	だしこんぶ	0.8	1.0	酢	2.0	2.5						
	酢	1.3	1.7	水	100	140	水	100	140	食塩	0.1	0.1						
	砂糖	0.6	0.7															
										牛乳	100	120						
おやつ	牛乳 うずまきパンプキンパイ			牛乳 みかん			牛乳 かりんとう			お茶 ゆかりおにぎり			牛乳 りんご寒天			牛乳 ポップコーン		
	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	120	牛乳	100	120	米	25.0	30.0	牛乳	100	120	牛乳	100	120
										ゆかり粉	0.2	0.3						
	パイ生地	14.3	22.0	みかん	80.0	80.0	強力粉	4.5	6.0				棒かんてん	0.7	0.7	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0
	かぼちゃ	7.5	10.0				小麦粉	12.6	16.8				水	50.0	50.0	油	1.0	1.5
	白あん	4.1	5.5				ベーキングパウダー	0.3	0.4				砂糖	6.0	6.0	食塩	0.1	0.1
	牛乳	0.8	1.0				塩	0.1	0.1				100%りんごJ	50.0	50.0			
							砂糖	1.5	1.9									
							水	10.0	13.5									
							油	2.4	3.0									
							砂糖	7.0	9.5									
							水	1.8	2.3