2021年12月 献立表

山ノ本こども園

日(曜日)	13・27日 (月)	14・28日 (火)	1・15日 (水)	2・16日 (木)	3・17日 (金)	4・18日 (土)	6・20日 (月)	7・21日 (火)	8・22日 (水)	9・23日 (木)	10・24日 (金)	11・25日 (土)
昼食	ごはん 筑前煮 かぶと油揚げのみそ汁	ごはん 肉豆腐 和風サラダ	きつね丼 ほうれんそうのごま和え	ごはん 鮭の塩焼き キャベツと水菜のゆかり和え たまねぎとわかめのすまし汁	ロールパン ビーフストロガノフ ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん 春雨の炒物 さつまいもとえのきたけのみそ汁	ごはん さわらのしょうが煮 小松菜の浸し はくさいとしめじのすまし汁	ごはん だいこんのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え	ごはん ぶりの照り焼き ちんげん菜のごま和え とうふとかぼちゃのみそ汁	五目汁そば 小松菜ともやしのナムル	ごはん 鶏肉の米粉からあげ れんこんサラダ コロコロ野菜スープ	ごはん 豚汁 チンゲン菜の甘酢和え
おやつ	牛乳 ココアちんすこう	牛乳 みかん	牛乳 バターケーキ	牛乳 さつま芋もち	お茶 梅おかかおにぎり	牛乳 マカロニのみたらしあん	牛乳 豆乳くずもち	牛乳 水菜のチヂミ	牛乳 ゆずマドレーヌ	牛乳 とうふドーナツ	牛乳 10日りんご 24日フルーツサンド	牛乳 チーズもちもちパン

昼食

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
鶏肉(細切れ)	30.0	35.0
じゃがいも	36.0	45.0
れんこん	10.0	15.0
にんじん	14.6	19.4
ごぼう	6.3	9.0
三度豆	4.8	6.8
油	0.7	1.0
砂糖	1.0	2.0
濃口しょうゆ	1.5	2.5
薄口しょうゆ	1.0	2.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	0.0	0.0
かぶ	23.0	32.0
油揚げ	7.0	10.0
みそ	4.5	6.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100	140

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
とうふ	40.0	60.0
にんじん	14.6	19.4
たまねぎ	47.0	56.4
はくさい	9.4	18.8
青ねぎ	2.8	4.7
油	0.7	1.0
砂糖	1.0	1.5
濃口しょうゆ	1.5	2.5
薄口しょうゆ	1.0	2.0
みりん	0.5	0.8
酒	1.0	2.0
水	15.0	20.0
ひじき	0.7	1.0
キャベツ	17.0	25.5
にんじん	4.8	6.8
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
濃口しょうゆ	0.5	0.7

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
油揚げ	15.0	20.0
青ねぎ	6.6	9.4
たまねぎ	9.4	14.1
薄口しょうゆ	3.2	4.2
砂糖	1.0	1.2
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	40.0	60.0
ほうれんそう	27.0	36.0
にんじん	6.8	9.7
白ごま	1.0	1.2
濃口しょうゆ	0.7	1.0

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
生さけ	40.0	50.0
食塩	0.1	0.2
キャベツ	26.0	30.0
水菜	8.5	13.0
にんじん	5.0	7.0
ゆかり粉	0.2	0.3
たまねぎ	20.0	29.0
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	1.0	1.5
水	100.0	150.0

材料	乳児g	幼児g
ロールパン	40.0	60.0
牛肉	30.0	35.0
たまねぎ	55.0	60.0
にんじん	15.0	20.0
にんにく	0.9	1.1
米粉	3.0	5.0
バター	1.5	2.0
赤ぶどう酒	2.5	4.0
スープの素	0.8	1.0
水	60.0	80.0
ケチャップ	10.0	13.0
生クリーム	3.0	4.0
ブロッコリー	15.0	20.0
コーン	7.0	10.0
にんじん	5.0	7.0
油	3	4
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1
牛乳	100.0	120.0

材料	乳児g	幼児g
米	40	50
豚肉	25.0	30.0
酒	0.7	1.0
しょうが	0.5	0.6
はるさめ	4.0	6.0
にんじん	10.0	15.0
たまねぎ	30.0	47.0
ピーマン	6	8
油	0.7	1.0
食塩	0.1	0.2
薄口しょうゆ	2.0	3.0
みりん	1.0	1.5
さつまいも	18.0	27.0
えのきたけ	6.0	9.0
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	150.0

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
さわら	40.0	50.0
しょうが	0.6	0.8
砂糖	1.5	2.0
濃口しょうゆ	3.0	4.0
水	0.0	0.0
小松菜	26.0	34.0
にんじん	7.0	10.0
花かつお	0.5	0.7
濃口しょうゆ	0.7	1.0
はくさい	29.0	38.0
しめじ	6.5	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	100.0	150.0

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
鶏肉(細切れ)	20.0	25.0
厚揚げ	27.0	40.0
さといも	21.3	25.5
だいこん	36.0	45.0
にんじん	11.6	14.6
白みそ	3.0	4.0
みそ	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
ブロッコリー	25.0	30.0
花かつお	0.5	0.7
薄口しょうゆ	0.7	1.0

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
ぶり	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
ちんげん菜	25.5	34.0
にんじん	6.8	9.7
白ごま	1.0	1.2
濃口しょうゆ	0.7	1.0
とうふ	30.0	40.0
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	2
水	100.0	150.0

材料	乳児g	幼児g
ゆで中華そば	100	130
豚肉	20.0	25.0
はくさい	32.9	42.3
にんじん	6.8	9.7
青ねぎ	1.4	1.9
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	1.3	1.8
水	140	180
片栗粉	2.5	3.5
小松菜	25.5	29.8
もやし	9.9	14.9
にんじん	4.8	6.8
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

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
鶏肉	50.0	60.0
しょうが	0.3	0.3
にんにく	0.3	0.3
濃口しょうゆ	1.0	1.2
酒	1.0	1.2
じゃがいも	18.0	27.0
青ねぎ	2.0	3.0
米粉	5.0	7.0
揚げ油	2.0	2.5
れんこん	12.0	15.0
ブロッコリー	6.0	7.0
レタス	11.0	13.0
コーン缶	3.0	4.0
マヨドレ	4.5	6.0
油	0.6	0.8
酢	0.3	0.4
食塩	0.1	0.1
すりごま	1.0	1.2
じゃがいも	18.0	27.0
たまねぎ	15.0	19.0
にんじん	12.0	15.0
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100.0	140.0

材料	乳児g	幼児g
豚肉	20.0	25.0
油揚げ	7.0	10.0
にんじん	7.0	10.0
だいこん	18.0	27.0
じゃがいも	18.0	27.0
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
にんじん	7.0	10.0
酢	1.0	1.2
砂糖	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0

おやつ

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
小麦粉	14.0	14.0
砂糖	5.0	5.0
油	6.0	6.0
ココア(ピュアココア)	0.2	0.2

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100.0	120.0
みかん	80.0	80.0

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	20.0
ベーキングパウダー	0.3	0.4
卵	7.2	10.2
砂糖	6.0	7.0
水	5.0	6.0
バター	5.0	6.0

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
さつまいも	36.0	45.0
油	2.0	3.0
片栗粉	7.0	8.0
水	2.0	3.0
砂糖	3.0	4.0
油	0.7	1.0

材料	乳児g	幼児g
お茶	100	120
米	25.0	30.0
梅干し	1.0	1.3
花かつお	0.3	0.5

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
マカロニ	10.0	15.0
片栗粉	0.8	1.0
砂糖	2.5	3.0
濃口しょうゆ	0.8	1.0
水	8.0	10.0

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
豆乳	30.0	40.0
水	30.0	40.0
砂糖	2.0	2.5
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

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
小麦粉	8.0	10.0
米粉	8.0	10.0
水菜	3.5	4.5
にんじん	3.0	4.0
食塩	0.1	0.2
水	25.0	30.0
ごま油	0.5	0.7
濃口しょうゆ	1.0	1.5

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
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
ゆず	2.0	3.0
バター	6.0	8.0

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
小麦粉	16.0	20.0
ベーキングパウダー	0.4	0.5
とうふ	12.0	15.0
砂糖	5.0	6.0
豆乳	12.0	15.0
揚げ油	4.0	5.0

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
10日		
りんご	70.0	85.0
24日		
クロワッサン	30.0	30.0
生クリーム	2.4	3.7
みかん缶	10.0	10.0
カラースプレー		0.9

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
白玉粉	18.0	20.0
粉チーズ	3.0	4.0
牛乳	15.0	18.0
油	1.5	2.0
食塩	0.0	0.0