

2022年01月 献立表

山ノ本こども園

日 (曜日)	17・31日 (月)	4・18日 (火)	5・19日 (水)	6・20日 (木)	7・21日 (金)	8・22日 (土)	24日 (月)	11・25日 (火)	12・26日 (水)	13・27日 (木)	14・28日 (金)	15・29日 (土)
昼食	ごはん ぶり大根 吉野汁	コーンクリーム スパゲティ 野菜スープ	ごはん 雑煮風 ごまめ 小松菜の浸し	カレーライス キャベツのサラダ	ごはん 鶏の照り焼き おからの炊いたん かぶとちんげん菜の すまし汁	ごはん マーボー豆腐 切干大根の中華和え	ごはん 炒鶏 はくさいと えのきたけのみそ汁	ごはん さけの ちゃんちゃん焼き風 だいこんと わかめのみそ汁	ごはん 豚肉の竜田揚げ 小松菜のごま和え じゃがいもと たまねぎのみそ汁	食パン ミネストロンスープ ブロッコリーのサラダ 牛乳	ごはん さばの梅煮 紅白なます とうふと 水菜のみそ汁	肉うどん ほうれんそうの おかか和え
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	米 40.0 50.0 ぶり 40.0 50.0 だいこん 45.0 54.0 砂糖 1.5 2.0 みりん 1.5 2.0 濃口しょうゆ 4.0 5.0 水 0.0 0.0 豆腐 16.0 20.0 白菜 16.0 20.0 しめじ 8.0 10.0 にんじん 8.0 10.0 ねぎ 4.0 5.0 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1.0 薄口しょうゆ 2.6 3.5 片栗粉 1.5 2.0 水 100 140	スパゲティ 30.0 40.0 ベーコン 17.0 23.0 クリームコーン 16.0 20.0 コーン 7.5 10.0 たまねぎ 26.0 35.0 ほうれん草 9.0 12.0 エリンギ 9.0 12.0 にんじん 7.5 10.0 牛乳 47.0 63.0 油 0.5 0.6 スープの素 0.5 0.7 塩 0.1 0.2 小麦粉 2.0 2.5 じゃがいも 27.0 36.0 にんじん 4.8 6.8 スープの素 0.8 1.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 水 100 140	米 40.0 50.0 焼ふ 1.0 2.0 鶏肉(細切れ) 20.0 30.0 油揚げ 5.0 7.0 さいとも 12.8 17.0 だいこん 13.5 18.0 にんじん 6.8 9.7 せり 1.4 2.1 白みそ 4.0 5.0 みそ 3.0 4.0 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1.0 水 100 140 ごまめ 4.0 5.0 濃口しょうゆ 0.6 0.8 にんじん 0.6 0.8 砂糖 0.4 0.6 酒 0.4 0.6 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	米 40.0 50.0 牛肉 25.0 35.0 たまねぎ 37.6 56.4 じゃがいも 36.0 54.0 にんじん 14.6 19.4 りんご 5.9 6.8 にんにく 0.1 0.2 しょうが 0.1 0.2 油 0.7 1.0 カレー粉 0.3 0.5 スープの素 0.7 1.0 水 80.0 110 ねぎ 1.9 2.8 油 1.0 1.5 水 15.0 20.0 ケチャップ 2.0 3.0 濃口しょうゆ 2.0 3.0 キャベツ 29.8 38.3 にんじん 6.8 9.7 油 3.0 3.5 酢 2.0 2.5 食塩 0.1 0.1 かぶ 13.6 18.2 ちんげん菜 8.5 12.8 薄口しょうゆ 2.5 3.5 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1.0 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 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1.0 水 100 140 片栗粉 0.7 1.0 切干大根 3.0 4.0 ちんげん菜 12.8 17.0 にんじん 4.8 6.8 ツナ油漬缶 5.0 6.0 酢 1.5 1.8 薄口しょうゆ 0.8 1.0 水 100 140 ごま油 0.4 0.5	米 40.0 50.0 鶏肉(細切れ) 30.0 40.0 にんじん 14.6 19.4 たまねぎ 18.8 28.2 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 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1.0 水 100 140 はくさい 18.8 23.5 えのきたけ 5.9 8.5 青ねぎ 1.9 2.8 みそ 4.5 6.0 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1.0 水 100 140 だいこん 18.0 27.0 干わかめ 0.2 0.3 薄口しょうゆ 2.5 3.5 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1.0 水 100 140	米 40.0 50.0 豚肉(ヒレ) 30.0 40.0 濃口しょうゆ 0.8 1.0 酒 0.4 0.5 しょうが 0.2 0.3 片栗粉 6.0 8.0 揚げ油 1.2 1.6 ピーマン 4.3 5.9 油 0.7 1.0 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 じゃがいも 27.0 36.0 たまねぎ 9.4 14.1 みそ 4.5 6.0 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1.0 水 100 140 ブロッコリー 20.0 25.0 にんじん 6.8 9.7 油 3.0 3.5 酢 2.0 2.5 薄口しょうゆ 0.5 0.7 牛乳 100 120	食パン 40.0 60.0 米 3.0 4.0 たまねぎ 23.5 32.9 にんじん 14.6 19.4 じゃがいも 36.0 45.0 パセリ 0.3 0.4 コーン缶 5.0 7.0 油 1.5 2.0 スープの素 1.0 1.3 水 1100 1500 ブロッコリー 20.0 25.0 にんじん 6.8 9.7 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 さば 40.0 50.0 しょうゆ 3.0 4.0 みりん 4.0 5.0 梅干し 1.2 1.6 しめじ 9.0 13.5 青ねぎ 1.9 2.8 薄口しょうゆ 5.0 8.0 だいこん 27.0 36.0 にんじん 3.9 4.8 食塩 0.2 0.3 酢 3.5 4.5 砂糖 0.5 0.7 ほうれん草 27.0 36.0 にんじん 6.8 9.7 花かつお 0.5 0.7 薄口しょうゆ 0.7 1.0	ゆでうどん 100 150 牛肉 25.0 30.0 濃口しょうゆ 0.8 1.0 砂糖 1.2 1.5 にんじん 6.8 9.7 しめじ 9.0 13.5 青ねぎ 1.9 2.8 薄口しょうゆ 5.0 8.0 削り節 1.0 1.5 だし昆布 0.8 1.0 水 130 170 ほうれん草 27.0 36.0 にんじん 6.8 9.7 花かつお 0.5 0.7 薄口しょうゆ 0.7 1.0		
おやつ	牛乳 スイートポテト	牛乳 黒糖いろいろ	牛乳 バナナ	牛乳 干し芋	牛乳 ハムサンド	牛乳 マーブルクッキー	牛乳 ジャムヨーグルト	牛乳 米粉抹茶ケーキ	牛乳 マシュマロ クラッカーサンド	お茶 ひじきごはんおにぎり	牛乳 コーンお焼き	牛乳 揚げないおさつポテト
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	牛乳 100 120 さつまいも 54.0 54.0 砂糖 5.0 5.0 バター 1.5 1.5 牛乳 5.0 5.0	牛乳 100 120 小麦粉 15.0 15.0 黒砂糖 10.0 10.0 砂糖 2.0 2.0 水 33.0 33.0	牛乳 100 120 バナナ 100.0 100.0	牛乳 100 120 干し芋 30.0 40.0	牛乳 100 120 ロールパン 30.0 30.0 ロースハム 10.0 10.0 キャベツ 17.0 17.0 油 0.5 0.5 マヨドレ 4.0 4.0	牛乳 100 120 マーガリン 10.0 13.0 砂糖 5.0 6.0 小麦粉 15.0 20.0 ココア 1.0 1.3	牛乳 100 120 ヨーグルト(無糖) 65.0 65.0 いちごジャム 15.0 15.0	牛乳 100 120 米粉 15.0 20.0 ベーキングパウダー 0.1 0.2 抹茶 0.1 0.2 豆乳 15.0 20.0 砂糖 5.5 7.5 油 3.0 4.0	牛乳 100 120 クラッカー 12.0 12.0 マシュマロ 7.0 7.0	お茶 25.0 30.0 ひじき 0.5 0.8 にんじん 2.4 3.9 だし昆布 0.6 1.0 削り節 1.0 1.5 薄口しょうゆ 0.3 0.5	牛乳 100 120 小麦粉 15.0 20.0 キャベツ 12.8 17.0 卵 6.8 9.4 牛乳 15.0 20.0 クリームコーン缶 7.0 10.0 油 1.5 2.0 トンカツソース 4.0 6.0	牛乳 100 120 さつまいも 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>												

