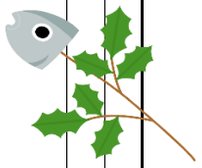
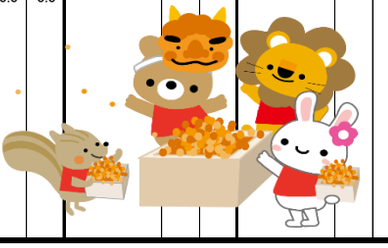
令和4年2月 献立表

山ノ本こども園

昼食

日(曜日)	14・28日（月）	1・15日（火）	2・16日（水）	3・17日（木）	4・18日（金）	5・19日（土）	7・21日（月）	8・22日（火）	9日（水）	10・24日（木）	25日（金）	12・26日（土）
	牛肉とごぼうの甘辛丼 ほうれんそうの浸し	ごはん 鶏の塩焼き 白菜のゆかり和え かす汁	ロールパン ボルシチ キャベツとコーンのサラダ	ごはん いわしのかば焼き 小松菜のおかか和え とうふとわかめのすまし汁	みそうどん キャベツのごま和え	ごはん 白雪ひじき ちんげん菜とえのきたけのみそ汁	ごはん 魚の天ぷら ほうれんそうのごま和え たまねぎとしめじのみそ汁	ごはん 中華風白菜のスープ煮 小松菜のナムル	ごはん さわらのカレームニエル ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	ごはん かしわのすき焼き ほうれんそうとかぶの甘酢和え	ごはん 豚肉のしょうが炒め 納豆汁	ミートソーススパゲティ キャベツのスープ
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	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	ロールパン	40.0 60.0	米	40.0 50.0	ゆでうどん	100 150	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
牛肉	25.0 30.0							豚肉	25.0 30.0											油	0.1 0.1
たまねぎ	28.2 37.6	鶏肉	50.0 60.0	牛肉	20.0 25.0	いわし	30.0 30.0	さといも	17.0 21.3	鶏肉（細切れ）	20.0 25.0	白身魚	40.0 50.0	鶏肉（細切れ）	30.0 40.0	さわら	40.0 50.0	鶏肉	25.0 30.0	牛ミンチ	20.0 30.0
ごぼう	9.0 13.5	食塩	0.2 0.3	じゃがいも	27.0 36.0	片栗粉	5.0 5.0	にんじん	11.6 14.6	とうふ	60.0 80.0	食塩	0.1 0.2	はくさい	42.3 56.4	片栗粉	2.0 3.0	焼きどうふ	30.0 40.0	しょうが	0.3 0.4	たまねぎ	18.8 23.5
にんじん	8.7 11.6			にんじん	15.0 20.0	砂糖	1.5 1.5	青ねぎ	1.9 2.8	ひじき	1.2 1.5	小麦粉	4.0 5.0	にんじん	9.7 14.6	カレー粉	0.1 0.1	はくさい	28.2 37.6	酒	0.5 0.6	にんじん	6.8 9.7
しょうが	0.2 0.3	はくさい	38.0 47.0	たまねぎ	30.0 38.0	濃口しょうゆ	2.0 2.0	みそ	6.0 8.0	たまねぎ	28.2 37.6	水	4.0 5.0	ブロッコリー	6.0 7.0	食塩	0.2 0.3	青ねぎ	1.9 2.8	たまねぎ	28.2 37.6	にんにく	0.6 0.7
油	0.7 1.0	にんじん	7.0 10.0	かぶ	19.0 28.0	みりん	2.0 2.0	だしこんぶ	0.8 1.0	にんじん	14.6 19.4	揚げ油	7.0 9.0	しょうが	0.4 0.5			たまねぎ	28.2 37.6	ちんげん菜	25.5 34.0	油	0.7 1.0
砂糖	1.6 2.0	ゆかり粉	0.2 0.3	トマトピューレ	10.0 15.0			削り節	1.0 1.5	青ねぎ	3.3 3.8			はるさめ	2.0 3.0	ブロッコリー	25.0 30.0	にんじん	9.7 14.6	にんじん	6.8 9.7	ホールトマト缶詰	20.0 30.0
濃口しょうゆ	1.6 2.0			パセリ	0.4 0.6	小松菜	25.5 34.0	水	130 170	油	0.7 1.0	ほうれんそう	27.0 36.0	油	0.7 1.0	にんじん	6.8 9.7	糸こんにゃく	15.0 20.0	濃口しょうゆ	3.0 4.0	赤ぶどう酒	3.0 4.0
水	0.0 0.0	厚揚げ	10.0 15.0	にんにく	0.3 0.5	にんじん	6.8 9.7			砂糖	1.0 1.5	にんじん	7.0 9.7	スープの素	0.8 1.0	油	3.0 3.5	油	0.7 1.0	みりん	1.0 2.0	ケチャップ	10.0 13.0
		だいこん	22.5 27.0	セロリ	0.6 0.8	花かつお	0.5 0.7	キャベツ	30.0 34.0	薄口しょうゆ	2.0 3.0	白ごま	1.2 1.5	水	40.0 50.0	酢	2.0 2.5	砂糖	1.0 1.5	油	0.7 1.0	スープの素	0.8 1.0
ほうれんそう	27.0 36.0	にんじん	9.7 14.6	バター	1.0 1.5	薄口しょうゆ	0.7 1.0	にんじん	6.8 9.7			濃口しょうゆ	0.7 1.0	薄口しょうゆ	1.5 2.0	食塩	0.1 0.1	濃口しょうゆ	1.0 1.5			パン粉	2.0 2.5
にんじん	6.8 9.7	青ねぎ	1.9 2.8	スープの素	1.0 1.5			白ごま	1.2 1.5	ちんげん菜	17.0 21.3			砂糖	0.8 1.0			薄口しょうゆ	1.0 1.5	納豆	6.0 7.0	水	0.0 0.0
花かつお	0.5 0.7	油	0.5 0.6	水	120.0 160.0	とうふ	30.0 40.0	濃口しょうゆ	0.7 1.0	えのきたけ	5.9 8.5	たまねぎ	19.0 23.5	片栗粉	3.0 5.0	じゃがいも	9.0 13.5			干わかめ	0.2 0.3		
濃口しょうゆ	0.7 1.0	酒かす	4.0 5.0	生クリーム	4.0 5.0	干わかめ	0.2 0.3			みそ	4.5 6.0	しめじ	6.3 9.0	食塩	0.3 0.5	たまねぎ	14.1 18.8	ほうれんそう	18.0 22.5	青ねぎ	1.5 2.0	キャベツ	17.0 25.5
		みそ	4.5 6.0	食塩	0.2 0.3	薄口しょうゆ	2.5 3.5			だしこんぶ	0.8 1.0	みそ	4.5 6.0			にんじん	4.8 6.8	かぶ	9.0 13.5	みそ	4.5 6.0	にんじん	11.6 14.6
		だしこんぶ	0.8 1.0			だしこんぶ	0.8 1.0			削り節	1 2	だしこんぶ	0.8 1.0	小松菜	29.8 34.0	スープの素	0.8 1.0	にんじん	6.8 9.7	だしこんぶ	0.8 1.0	スープの素	0.8 1.0
		削り節	1 2	キャベツ	26.0 34.0	削り節	1.0 1.5			水	100.0 120.0	削り節	1.0 1.5	にんじん	6.8 9.7	薄口しょうゆ	0.8 1.0	酢	1.0 1.2	削り節	1 2	薄口しょうゆ	0.8 1.0
		水	100.0 120.0	コーン缶	7 10	水	100 140							酢	0.8 1.2	水	100 140	砂糖	0.8 1.0	水	100.0 120.0	水	100 140
				油	3.0 3.5									砂糖	0.5 0.8			薄口しょうゆ	0.8 1.0				
				酢	2.0 2.5									濃口しょうゆ	1.0 1.5								
				食塩	0.1 0.1									ごま油	0.5 0.8								
				牛乳	100.0 120.0																		



おやつ

	牛乳 米粉ココアケーキ	牛乳 りんごヨーグルトゼリー	お茶 タやけごはんおにぎり	牛乳 おに蒸しパン	牛乳 じゃがいももち	牛乳 マカロニのきな粉あえ	牛乳 いよかん	牛乳 クレープ	牛乳 麩ラスク	牛乳 野菜チップス	牛乳 小倉トースト	牛乳 ごま塩おにぎり
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	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	お茶	100 120	牛乳	100 120	牛乳	100 120	牛乳	100 200	牛乳	100 120	牛乳	100 120	牛乳	100 120	牛乳	100 120
米粉	15.0 20.0	粉ゼラチン	1.5 1.5	米	25.0 30.0	小麦粉	20.0 20.0	じゃがいも	36.0 45.0	マカロニ	10.0 15.0	いよかん	42.0 60.0	小麦粉	15.0 15.0	焼ふ	6.0 6.0	さつまいも	20.0 30.0	食パン	20.0 25.0	米	25.0 30.0
ベーキングパウダー	0.8 1.0	水	10.0 10.0	にんじん	5.0 7.0	ベーキングパウダー	1.0 1.0	油	2.0 3.0	きな粉	4.0 5.0			卵	8.5 8.5	バター	5.0 5.0	れんこん	20.0 30.0	こしあん	8.0 12.0	黒ごま	0.5 0.5
ココア	0.6 0.8	砂糖	7.0 7.0	だしこんぶ	0.8 1.0	さつまいも	9.9 9.9	片栗粉	7.0 8.0					砂糖	3.0 3.0	グラニュー糖	2.0 2.0	揚げ油	2.7 3.1	マーガリン	1.2 2.0	食塩	0.1 0.1
豆乳	15.0 20.0	100%りんごJ	25.0 25.0	削り節	1.0 1.5	水	18.0 18.0	水	2.0 3.0					食塩	0.0 0.0			食塩	0.0 0.0				
砂糖	5.0 7.0	ヨーグルト（無糖）	50.0 50.0	水	0.0 0.0	砂糖	5.0 5.0	食塩	0.0 0.1					牛乳	30.0 30.0								
油	3.0 4.0			薄口しょうゆ	1.0 1.5			濃口しょうゆ	0.8 1.0					バター	2.5 2.5								
								油	0.8 1.0					油	0.3 0.3								
														いちごジャム	7.0 7.0