令和年04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日 (金)			2・16・30 日(土)		
昼食	鶏なんば ちんげん菜と ツナのナムル			ごはん さけの塩焼き 小松菜の浸し じゃがいもと たまねぎのみそ汁			ごはん 豚じゃがカレー風味 ちんげん菜と えのきたけのみそ汁			ごはん さつま汁 あらめの炊いたん			ごはん 豚肉と野菜の ソース炒め とうふと わかめのすまし汁			ごはん すきやき風 きゅうりと にんじんの甘酢和え		
	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
	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
	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0													牛肉	25.0	30.0
	油揚げ	7.0	10.0	生さけ	40.0	50.0	豚肉	25.0	30.0	鶏肉(細切れ)	20.0	25.0	豚肉	30.0	40.0	牛肉	25.0	30.0
	にんじん	9.7	14.6	食塩	0.1	0.2	じゃがいも	58.5	72.0	さつまいも	27.0	36.0	たまねぎ	28.2	37.6	焼きどうふ	30.0	40.0
	青ねぎ	1.9	2.8				たまねぎ	28.2	37.6	ごぼう	6.3	9.0	キャベツ	25.5	34.0	青ねぎ	2.8	3.8
	薄口しょうゆ	5.0	8.0	小松菜	25.5	34.0	にんじん	14.6	19.4	だいこん	18.0	27.0	にんじん	14.6	19.4	はくさい	14.1	18.8
	削り節	1.5	2.0	にんじん	6.8	9.7	きぬさや	2.7	4.6	にんじん	4.8	6.8	もやし	14.9	19.8	にんじん	9.7	14.6
	だし昆布	0.8	1.0	花かつお	0.5	0.7	油	0.7	1.0	青ねぎ	1.9	2.8	油	0.7	1.0	たまねぎ	28.2	37.6
	水	140	180	濃口しょうゆ	0.7	1.0	砂糖	2.0	3.0	油	0.7	1.0	ウスターソース	2.0	3.0	糸こんにゃく	15.0	20.0
							濃口しょうゆ	2.0	3.0	みそ	5.0	7.0	食塩	0.0	0.0	油	0.7	1.0
	ちんげん菜	29.8	38.3	じゃがいも	27.0	36.0	薄口しょうゆ	2.0	3.0	削り節	2.0	3.0				砂糖	2.0	3.0
	ツナ油漬缶	7.0	10.0	たまねぎ	9.4	14.1	カレー粉	0.2	0.3	だし昆布	0.8	1.0	とうふ	30.0	40.0	濃口しょうゆ	1.5	2.5
	にんじん	6.8	9.7	みそ	4.5	6.0	水	0.0	0.0	水	100	140	干わかめ	0.2	0.3	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	酢	0.8	1.2	削り節	1.0	1.5							薄口しょうゆ	2.5	3.5			
	砂糖	0.5	0.8	だし昆布	0.8	1.0	ちんげん菜	8.5	12.8	あらめ	3.0	4.0	だし昆布	0.8	1.0	きゅうり	29.4	34.3
	濃口しょうゆ	1.0	1.5	水	100	140	えのきたけ	5.9	8.5	にんじん	4.8	6.8	削り節	1.0	1.5	にんじん	14.6	19.4
	ごま油	0.5	0.8				みそ	4.5	6.0	油揚げ	5.0	7.0	水	100	140	酢	1.5	1.8
							削り節	1.0	1.5	油	1.0	2.0				砂糖	0.6	0.7
							だし昆布	0.8	1.0	濃口しょうゆ	2.0	3.0				薄口しょうゆ	0.6	0.7
							水	100	140	砂糖	1.0	2.0						
										削り節	1.0	1.5						
										だし昆布	0.8	1.0						
										水	0.0	0.0						
おやつ	牛乳 たけのこごはん おにぎり			牛乳 ぶどうかんてん			牛乳 バナナ			牛乳 アップルヨーグルトケーキ			牛乳 ジャガチー			牛乳 ふーちゃん		
	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
	米	25.0	30.0	棒かんてん	0.7	0.7	バナナ	60.0	90.0	小麦粉	12.0	15.0	じゃがいも	60.0	80.0	焼ふ	6.0	6.0
	油揚げ	3.2	4.2	水	50.0	50.0				ベーキングパウダー	0.2	0.6	粉チーズ	2.1	3.0	黒砂糖	3.0	3.0
	たけのこ	4.5	6.0	砂糖	8.0	8.0				バター	3.2	4.0	パセリ	0.6	0.8	砂糖	3.0	3.0
	薄口しょうゆ	2.0	2.5	ぶどう100%J	50.0	50.0				ヨーグルト	6.4	8.0	片栗粉	0.7	1.0	水	8.0	8.0
	だしこんぶ	0.5	0.7							砂糖	4.8	6.0	バター	1.4	2.0			
	削り節	0.7	0.9							卵	9.6	12.0						
	食塩	0.0	0.0							りんご	6.4	8.0						

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 鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え だいこんと 油揚げのみそ汁			ロールパン 白身魚のムニエル ブロッコリーのサラダ たまねぎと にんじんのスープ			ごはん 豚肉と 厚揚げの炒め物 はくさいと しめじのすまし汁			ハヤシライス キャベツと コーンのサラダ			ごはん さわらのしょうが煮 ほうれんそうの おかか和え 若竹汁			カチャトーレ風 スパゲティ 野菜スープ		
	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
										牛肉	25.0	30.0				油	0.7	1.0
	鶏肉	50.0	60.0	白身魚	40.0	50.0	豚肉	30.0	40.0	たまねぎ	37.6	56.4	さわら	40.0	50.0	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0
	しょうが	0.2	0.3	食塩	0.2	0.3	酒	0.4	0.5	じゃがいも	22.5	36.0	しょうが	0.6	0.8	たまねぎ	28.2	37.6
	濃口しょうゆ	1.0	1.5	小麦粉	3.0	4.0	濃口しょうゆ	0.4	0.5	にんじん	14.6	19.4	砂糖	1.5	2.0	ピーマン	4.3	5.9
	みりん	1.0	1.5	油	2.0	3.0	しょうが	0.3	0.4	油	0.7	1.0	濃口しょうゆ	3.0	4.0	マッシュルーム缶	5.0	7.0
							厚揚げ	15.0	20.0	スープの素	0.7	1.0	水	0.0	0.0	トマトピューレ	16.0	20.0
	小松菜	25.5	34.0	ブロッコリー	20.0	25.0	にんじん	14.6	19.4	水	70.0	100				にんにく	0.5	0.6
	にんじん	6.8	9.7	にんじん	6.8	9.7	たまねぎ	18.8	28.2	ケチャップ	15.0	20.0	ほうれんそう	27.0	36.0	油	0.7	1.0
	白ごま	1.2	1.5	油	3.0	3.5	ピーマン	6.8	8.5	ウスターソース	2.0	3.0	にんじん	6.8	9.7	スープの素	0.8	1.0
	濃口しょうゆ	0.7	1.0	酢	2.0	2.5	油	2.0	3.0	赤ぶどう酒	2.5	4.0	花かつお	0.5	0.7	砂糖	0.2	0.3
				薄口しょうゆ	0.5	0.7	砂糖	0.4	0.5	米粉	3.0	5.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	食塩	0.2	0.4
	だいこん	22.5	27.0				濃口しょうゆ	2.0	2.5							白ぶどう酒	2.0	3.0
	油揚げ	7.0	10.0	たまねぎ	18.8	23.5	スープの素	0.6	0.8	キャベツ	20.5	30.0	たけのこ	3.5	5.0			
	青ねぎ	1.9	2.8	にんじん	9.7	14.6	水	40.0	60.0	にんじん	6.8	9.7	干わかめ	0.2	0.3	ちんげん菜	12.8	17.0
	みそ	4.5	6.0	スープの素	0.8	1.0	片栗粉	2.0	3.0	スナップエンドウ	3.8	5.0	とうふ	20.0	30.0	たまねぎ	9.4	14.1
	削り節	1.0	1.5	薄口しょうゆ	0.8	1.0				コーン缶	7.0	10.0	薄口しょうゆ	2.5	3.5	にんじん	6.8	9.7
	だし昆布	0.8	1.0	水	100	140	はくさい	18.8	28.2	油	3.0	3.5	だし昆布	0.8	1.0	スープの素	0.8	1.0
	水	100	140				しめじ	6.3	9.0	酢	2.0	2.5	削り節	1.0	1.5	薄口しょうゆ	0.8	1.0
				牛乳	100	120	薄口しょうゆ	3.0	4.0	食塩	0.1	0.1	水	100	140	水	100	140
							だし昆布	0.8	1.0									
							削り節	1.0	1.5									
							水	100	140									
おやつ	牛乳 おさつパンケーキ			お茶 ゆかりおにぎり			牛乳 豆乳くずもち			牛乳 さくら色ケーキ			牛乳 ネーブルオレンジ			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	米	25.0	30.0	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
				ゆかり粉	0.2	0.3												
	さつまいも	22.5	27.0				豆乳	30.0	40.0	米粉	18.0	22.0	ネーブルオレンジ	38.5	55.0	じゃがいも	54.0	63.0
	砂糖	3.0	5.0				水	30.0	40.0	ベーキングパウダー	0.5	0.6				ケチャップ	2.0	2.5
	油	0.5	0.8				砂糖	2.0	2.5	豆乳	20.0	25.0				マヨドレ	1.5	2.0
	豆乳	14.0	17.0				片栗粉	9.0	11.0	いちごジャム	10.0	12.0						
	米粉(上新粉)	8.0	10.0				きな粉	4.0	5.0	砂糖	2.0	3.0						
	ベーキングパウダー	0.3	0.5				砂糖	2.0	2.5	油	6.0	7.0						
	油	0.7	1.0				食塩	0.0	0.0									

＊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)