

# 令和4年5月 献立表

## 山ノ本こども園

日 (曜日)	2・16・30 日(月)			17・31日 (火)			18日 (水)			19日 (木)			6・20日 (金)			7・21日 (土)			9・23日 (月)			10・24日 (火)			11・25日 (水)			12・26日 (木)			13・27日 (金)			14・28日 (土)																			
昼食	ごはん さわらの西京焼き 小松菜のごま和え たけのこと 三つ葉のすまし汁			ごはん 回鍋肉 とうふと ちんげん菜のスープ			豆乳ちゃんぽん きゅうりと もやしの酢の物			ごはん さばのみそ煮 ちんげん菜の浸し とうふと しめじのすまし汁			春野菜カレー キャベツとコーンのサラダ			ツナケチャップ スパゲティ ココロ野菜スープ			マーボー豆腐丼 小松菜のナムル			ごはん さけの照り焼き ブロッコリーの おかか和え えのきと わかめのおすまし			ごはん 鶏の塩焼き ふきとごぼうの きんぴら かぼちゃと たまねぎのみそ汁			食パン ポークビーンズ スナックエンドウのサラダ			ごはん 牛肉と野菜の炒物 じゃがいもと 豆苗のみそ汁			ごはん 豚汁 ちんげん菜の ごま酢和え																			
	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	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	ゆで中華そば 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん 油 薄口しょうゆ	100	130.0	25.0	30.0	米	40.0	50.0	さば しょうが 砂糖 みそ 酒 水	40	50.0	25.0	30.0	20.0	35.0	4.0	6.0	15.0	20.0	6.5	8.0	15.0	20.0	5.0	7.0	0.0	0.0																				
	さわら	40.0	50.0	豚肉	25.0	30.0	さば しょうが 砂糖 みそ 酒 水	40.0	50.0	0.3	0.4	1.5	2.0	4.0	5.0	3.5	4.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0																						
	白みそ	5.0	6.0	春キャベツ	30.0	35.0	ちんげん菜 にんじん 花かつお 濃口しょうゆ	25.5	34.0	6.8	9.7	0.5	0.7	0.7	1.0	8.0	110.0	11.6	14.6	0.8	1.0	0.8	1.0	0.8	1.0	1.0	1.5	0.8	1.0	1.0	1.5	2.0																					
	みりん	2.0	3.0	にんじん	15.0	20.0	とうふ しめじ 青ねぎ 薄口しょうゆ だしこんぶ 削り節 水	30.0	40.0	6.3	9.0	1.9	2.8	2.5	3.5	0.8	1.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	2.5	0.1	0.1	22.0	25.0	7.0	10.0	3.0	3.5	2.0	2.5																			
	酒	2.0	3.0	たまねぎ	20.0	25.0	春キャベツ コーン缶 酢 食塩	22.0	25.0	0.8	1.0	7.0	10.0	3.0	3.5	2.0	2.5	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	100.0	140.0	100.0	140.0	100.0	140.0	100.0	140.0																				
	小松菜	25.5	34.0	ピーマン	15.0	20.0	お茶 えんどうまめ だしこんぶ 食塩	100	120	25.0	30.0	10.0	20.0	0.2	0.3	0.1	0.1	12.0	150.0	20.0	30.0	0.6	1	0.7	1.0	19.6	29.4	9.9	14.9	4.8	6.8	2.0	3.0																				
	油	0.7	1.0	ごま油	0.7	1.0	みそ	1.5	2.3	きゅうり	19.6	29.4	もやし	9.9	14.9	にんじん	4.8	6.8	とうふ	30.0	40.0	しめじ	6.3	9.0	青ねぎ	1.9	2.8	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	140														
	にんじん	6.8	9.7	砂糖	0.7	1.0	酒	0.8	1.3	みりん	0.5	0.7	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	春キャベツ	22.0	25.0	コーン缶	7.0	10.0	酢	2.0	2.5	食塩	0.1	0.1	2.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0										
白ごま	1.2	1.5	スープの素	0.2	0.3	濃口しょうゆ	0.5	0.7	みりん	0.5	0.7	みそ	1.5	2.3	酒	0.8	1.3	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	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	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	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
濃口しょうゆ	0.7	1.0	みそ	1.5	2.3	濃口しょうゆ	0.5	0.7	みりん	0.5	0.7	酒	0.8	1.3	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	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	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	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			
たけのこと	3.5	5.0	濃口しょうゆ	0.5	0.7	みりん	0.5	0.7	酒	0.8	1.3	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	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	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	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						
みつば	2.0	3.0	みりん	0.5	0.7	酒	0.8	1.3	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	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	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	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									
薄口しょうゆ	2.5	3.5	とうふ	30.0	40.0	ちんげん菜	15.0	17.0	スープの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	100.0	140.0	スナックエンドウ	15.0	20.0	ブロッコリー	15.0	20.0	ミニトマト	4.0	6.0	コーン缶	3.6	5.5	マヨドレ	2.6	4.0	酢	0.7	1.0	食塩	0.0	0.1	牛乳	100.0	120.0													
だしこんぶ	0.8	1.0	ちんげん菜	15.0	17.0	スープの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	100.0	140.0	スナックエンドウ	15.0	20.0	ブロッコリー	15.0	20.0	ミニトマト	4.0	6.0	コーン缶	3.6	5.5	マヨドレ	2.6	4.0	酢	0.7	1.0	食塩	0.0	0.1	牛乳	100.0	120.0																
削り節	1.0	1.5	スープの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	100.0	140.0	スナックエンドウ	15.0	20.0	ブロッコリー	15.0	20.0	ミニトマト	4.0	6.0	コーン缶	3.6	5.5	マヨドレ	2.6	4.0	酢	0.7	1.0	食塩	0.0	0.1	牛乳	100.0	120.0																			
水	100	140	水	100.0	140.0	水	100.0	140.0	水	100.0	140.0	水	100.0	140.0	水	100.0	140.0	水	100.0	140.0	水	100.0	140.0	水	100.0	140.0	水	100.0	140.0	水	100.0	140.0	水	100.0	140.0	水	100.0	140.0	水	100.0	140.0												
牛乳	100	120	牛乳	100	120	お茶	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	お茶	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120															
ジャム	65.0	65.0	小麦粉	12.0	12.0	米	25.0	30.0	なつみかん	38.5	55.0	小麦粉	15.0	20.0	焼ふ	6.0	6.0	さつまいも	36.0	45.0	粉ゼラチン	1.4	1.4	小麦粉	14.0	14.0	米	25.0	30.0	小麦粉	20.0	20.0	りんご	70.0	85.0																		
いちごジャム	15.0	15.0	米粉(上新粉)	6.0	6.0	えんどうまめ	10.0	20.0	ベークングパウダー	0.8	1.0	バター	5.0	5.0	油	2.0	3.0	水	5.6	5.6	砂糖	6.0	6.0	花かつお	0.2	0.3	小麦粉	20.0	20.0	りんご	70.0	85.0																					
2日 柏餅			クリームコーン缶	6.0	6.0	だしこんぶ	0.2	0.3	グラニュー糖	2.0	2.0	片栗粉	7.0	8.0	カルピス	20.0	20.0	油	6.0	6.0	濃口しょうゆ	0.5	0.7	砂糖	7.0	7.0	砂糖	7.0	7.0	砂糖	7.0	7.0	砂糖	7.0	7.0																		
柏餅	15.0	30.0	ごま油	0.6	0.6	食塩	0.1	0.1	ピュアココア	0.3	0.4	水	2.0	3.0	水	50.0	50.0	黄桃缶	15.0	15.0	水	18.0	18.0	水	18.0	18.0	水	18.0	18.0	水	18.0	18.0	水	18.0	18.0																		
			にんじん	2.9	2.9				油	3.0	4.0																																										
			水	30.0	30.0																																																
			油	0.6	0.6																																																
			濃口しょうゆ	1.0	1.0																																																
			酢	1.0	1.0																																																
			ごま油	0.3	0.3																																																

