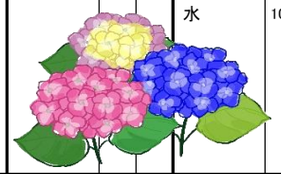
令和4年6月 献立表

山ノ本こども園

日(曜日)	13・27日 (月)	14・28日 (火)	1・15・29 日(水)	2・16・30 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 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーと コーンのサラダ たまねぎとにんじんのスープ	ごはん さけの ちゃんちゃん焼き風 えのきたけと わかめのすまし汁	ごはん けんちん汁 きゅうりと お揚げの酢の物	ごはん さばの塩焼き 小松菜のごま和え とうふと しめじのみそ汁	ズッキーニの トマトパスタ キャベツのスープ	ごはん 豚肉と 切干大根の炒煮 ちんげん菜と たまねぎのみそ汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ちんげん菜と にんじんのみそ汁	ごはん とうふハンバーグ にんじんと 三度豆のごま和え ふとわかめのみそ汁	パン なすのシチュー フレンチサラダ 牛乳	ごはん あじフライ キャベツのおかか和え とうふとみつばの すまし汁	ごはん 春雨の炒物 中華コーンスープ	肉うどん じゃがいもの炒煮
おやつ	牛乳 きな粉揚げパン風	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 2・16日 ういろう 30日 水無月	牛乳 ひじきごはんおにぎり	牛乳 マカロニのきな粉あえ	牛乳 バナナ	牛乳 抹茶ゼリー	お茶 梅おかかおにぎり	牛乳 おからクッキー	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 ポップコーン

昼食

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	50.0	60.0
にんにく	0.3	0.3
濃口しょうゆ	5.0	6.0
マーマレード	7.0	8.0
水	0.0	0.0
ブロッコリー	20.0	25.0
コーン缶	5.0	7.0
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1
砂糖	0.8	1.0
たまねぎ	14.1	23.5
にんじん	9.7	14.6
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	140



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	17.0	25.5
たまねぎ	18.8	23.5
にんじん	9.7	14.6
もやし	6.9	9.9
ピーマン	4.3	5.9
油	0.7	1.0
みそ	1.5	2.0
砂糖	0.7	1.0
濃口しょうゆ	1.5	2.0
水	5.0	7.0
えのきたけ	5.9	8.5
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	140

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉(細切れ)	30.0	40.0
にんじん	9.7	14.6
だいこん	18.0	27.0
ごぼう	4.5	6.3
糸こんにゃく	7.0	10.0
じゃがいも	18.0	27.0
青ねぎ	1.9	2.8
油	0.7	1.0
薄口しょうゆ	4.0	5.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	100	140
きゅうり	24.5	29.4
油揚げ	5.0	7.0
にんじん	6.8	9.7
酢	2.0	3.0
砂糖	0.6	0.8
薄口しょうゆ	0.7	1.0

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さば	40.0	50.0
塩	0.1	0.2
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
とうふ	30.0	40.0
しめじ	6.3	9.0
みそ	4.5	6.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	100	140

材料	乳児 g	幼児 g
スパゲティ	30.0	45.0
油	0.5	0.6
合挽ミンチ	14.0	18.0
たまねぎ	48.0	60.0
ズッキーニ	12.0	15.0
なす	12.0	15.0
油	0.7	1.0
トマトピューレー	18.0	22.0
トマトケチャップ	14.0	17.0
塩	0.1	0.1
小麦粉	2.0	2.5
水	2.0	2.5
キャベツ	17.0	25.5
にんじん	11.6	14.6
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	140

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	25.0	30.0
厚揚げ	20.0	30.0
切干大根	8.0	10.0
にんじん	9.7	14.6
油	0.7	1.0
砂糖	2.0	3.0
薄口しょうゆ	4.0	6.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	0.0	0.0
ちんげん菜	12.8	17.0
たまねぎ	14.1	18.8
みそ	4.5	6.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	100	140

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	30.0	35.0
にんじん	14.6	19.4
ごぼう	9.0	13.5
青ねぎ	4.7	6.6
糸こんにゃく	20.0	30.0
たまねぎ	23.5	28.2
油	0.7	1.0
砂糖	1.0	1.5
濃口しょうゆ	1.5	2.0
薄口しょうゆ	1.5	2.0
酒	1.0	1.5
水	0.0	0.0
ちんげん菜	8.5	12.8
にんじん	6.8	9.7
みそ	4.5	6.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	100	140

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏ミンチ	20.0	30.0
木綿豆腐	30.0	40.0
たまねぎ	7.5	9.4
油	0.7	1.0
片栗粉	2.0	3.0
食塩	0.1	0.2
濃口しょうゆ	1.2	1.6
みりん	1.8	2.4
砂糖	0.3	0.4
水	10.0	13.3
片栗粉	0.4	0.6
水	1.5	2.0
三度豆	6.8	9.7
にんじん	19.4	24.3
白ごま	0.8	1.0
濃口しょうゆ	1.0	1.5
焼ふ	2.0	3.0
干わかめ	0.2	0.3
みそ	4.5	6.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	100	140

材料	乳児 g	幼児 g
パン	40.0	60.0
牛肉	16.0	20.0
たまねぎ	40.0	50.0
にんじん	16.0	20.0
小麦粉	4.0	5.0
水	4.0	5.0
小麦粉	4.0	5.0
油	0.7	1.0
トマトケチャップ	8.0	10.0
ウスターソース	0.8	1.0
赤ワイン	1.6	2.0
水	48.0	60.0
スープの素	0.4	0.5
きゅうり	24.0	30.0
キャベツ	20.0	25.0
にんじん	8.0	10.0
酢	1.6	2.0
油	1.6	2.0
砂糖	0.4	0.5
塩	0.2	0.2
牛乳	100	120

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
あじ	25.0	50.0
塩	0.1	0.1
小麦粉	4.0	5.0
水	4.0	5.0
パン粉	6.0	8.0
ウスターソース	1.5	2.0
トマトケチャップ	1.5	2.0
揚げ油	12.0	15.0
キャベツ	25.5	34.0
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
とうふ	30.0	40.0
みつば	1.0	1.5
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

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
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
クリームコーン	24.0	30.0
卵	12.0	15.0
にんじん	4.0	5.0
ねぎ	4.0	5.0
スープの素	0.8	1.0
片栗粉	1.6	2.0
水	1.6	2.0
ごま油	0.2	0.3
塩	0.2	0.3
水	104	130

材料	乳児 g	幼児 g
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
たまねぎ	14.1	18.8
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
じゃがいも	45.0	54.0
油	0.8	1.0
砂糖	0.4	0.5
薄口しょうゆ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	0	0

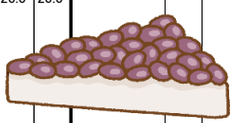
＊重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。
＊少量，適量の場合に，「0．0」と示しています。(食塩，水など)

おやつ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
ロールパン	20.0	40.0
グラニュー糖	1.9	2.5
マーガリン	1.7	2.2
きなこ	1.1	1.5

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
棒かんてん	0.5	0.5
水	15.0	15.0
砂糖	3.5	3.5
100%ぶどうJ	20.0	20.0
棒かんてん	0.5	0.5
水	15.0	15.0
砂糖	3.5	3.5
100%りんごJ	20.0	20.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
ヨーグルト	40.0	50.0
砂糖	0.9	1.3
りんご	11.0	15.0
バナナ	11.0	15.0
黄桃	11.0	15.0



材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	15.0
砂糖	10.0	10.0
水	33.0	33.0

30日(木)

材料	乳児 g	幼児 g
小麦粉	15.0	15.0
砂糖	10.0	10.0
水	33.0	33.0
甘納豆	7.0	7.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
ひじき	0.5	0.8
にんじん	2.4	3.9
だしこんぶ	0.6	1.0
だしかつお	2.0	3.0
薄口しょうゆ	0.3	0.5

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
マカロニ	10.0	15.0
きな粉	4.0	5.0
砂糖	2.0	3.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
バナナ	60.0	90.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
粉ゼラチン	1.5	1.5
水	10.0	10.0
牛乳	70.0	70.0
砂糖	9.0	9.0
抹茶	0.2	0.2
水	5.0	5.0

材料	乳児 g	幼児 g
米	24.0	30.0
梅干し	1.0	1.3
かつお節	0.3	0.5

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
おから	3.0	5.0
小麦粉	15.0	20.0
バター	6.0	8.0
卵	3.0	4.0
砂糖	4.5	6.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
クラッカー	15.0	15.0
いちごジャム	8.0	8.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0
油	1.0	1.5
食塩	0.0	0.0