令和4年7月 献立表

山ノ本こども園

昼食

11・25日 （月）

中華丼
きゅうりと トマトのナムル

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	25.0	30.0
きゃべつ	30.0	35.0
もやし	20.0	30.0
にんじん	10.0	15.0
青ねぎ	2.0	3.0
油	0.7	1.0
薄口しょうゆ	1.0	1.5
ごま油	0.4	0.6
スープの素	1.3	1.8
水	140.0	180.0
片栗粉	2.5	3.5
きゅうり	30.0	40.0
ミニトマト	6.0	8.0
酢	0.8	1.2
砂糖	0.5	0.8
濃口しょうゆ	1.0	1.5
ごま油	0.5	0.8

12・26日 （火）

ごはん
肉豆腐
ちんげん菜の ごま和え

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
木綿豆腐	40.0	60.0
にんじん	15.0	20.0
たまねぎ	30.0	35.0
糸こんにゃく	15.0	20.0
青ねぎ	3.0	5.0
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
みりん	0.6	0.8
酒	1.0	2.0
水	15.0	20.0
ちんげん菜	26.0	35.0
にんじん	7.0	10.0
白ごま	1.2	1.5
濃口しょうゆ	0.7	1.0

13・27日 （水）

ごはん
鶏肉のみそ焼き
ピーマンと じゃこの炊いたん
とうがんと オクラのすまし汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	50.0	60.0
酒	0.8	1.0
みそ	1.5	2.0
砂糖	0.5	0.7
みりん	1.5	2.0
ピーマン	22.0	26.0
ちりめんじゃこ	3.0	4.0
ごま油	0.7	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
砂糖	0.3	0.5
酒	1.0	1.3
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	0.0	0.0
とうがん	21.0	28.0
おくら	2.5	3.5
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	100.0	140.0

14・28日 （木）

ごはん
さばの竜田揚げ
納豆和え
しめじと
わかめのおすまし

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さば	40.0	50.0
しょうが	0.6	0.8
濃口しょうゆ	1.5	2.0
酒	1.5	2.0
片栗粉	6.0	8.0
揚げ油	2.0	2.5
ちんげん菜	25.5	34.0
にんじん	6.8	9.7
油揚げ	8.0	10.0
挽割り納豆	8.0	12.0
花かつお	0.5	0.7
濃口しょうゆ	0.7	1.0
しめじ	6.3	9.0
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	2
水	100.0	140.0

1・15・29 日(金)

夏野菜カレー
キャベツと きゅうりのサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
たまねぎ	30.0	40.0
じゃがいも	20.0	25.0
にんじん	15.0	20.0
なす	14.0	18.0
ズッキーニ	15.0	20.0
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	110.0
米粉	3.0	4.0
ケチャップ	1.6	2.7
濃口しょうゆ	2.0	3.0
キャベツ	22.0	30.0
きゅうり	10.0	15.0
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1

2・16・30 日(土)

和風ツナスパゲティ
キャベツと にんじんのスープ

材料	乳児 g	幼児 g
スパゲティ	30.0	45.0
たまねぎ	18.8	28.2
にんじん	6.8	9.7
ツナ油漬缶	20.0	30.0
えのきたけ	5.9	7.7
ピーマン	5.9	7.7
薄口しょうゆ	2.0	3.0
食塩	0.1	0.3
油	0.7	1.0
きゃべつ	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	100.0	140.0

4日 （月）

ごはん
さわらの煮付け
小松菜のごま和え
とうふと みょうがのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さわら	40.0	50.0
砂糖	1.5	2.0
濃口しょうゆ	2.0	3.0
水	0.0	0.0
小松菜	26.0	34.0
にんじん	7.0	10.0
白ごま	1.2	1.5
濃口しょうゆ	0.7	1.0
とうふ	30.0	40.0
みょうが	1.2	1.8
みそ	4.5	6.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100	140

5・19日 （火）

ロールパン
鶏肉の トマトソース煮
きゅうりと コーンのサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
ロールパン	40.0	60.0
鶏肉	30.0	40.0
たまねぎ	28.2	37.6
じゃがいも	45.0	54.0
パプリカ	6.3	9.0
トマト	6.8	9.7
にんにく	0.3	0.6
トマトジュース	15.0	25.0
ケチャップ	4.0	6.0
スープの素	0.8	1.0
油	0.7	1.0
砂糖	0.4	0.5
水	0.0	0.0
きゅうり	24.5	29.4
コーン缶	7.0	10.0
にんじん	6.8	9.7
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1

6・20日 （水）

ごはん
豚肉の柳川風
油揚げと
たまねぎのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	20.0	30.0
たまねぎ	18.8	28.2
ごぼう	6.3	9.0
にんじん	9.7	14.6
みつば	3.0	4.0
卵	25.5	34.0
砂糖	1.5	2.5
薄口しょうゆ	2.0	2.5
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	40.0	50.0
油揚げ	5.0	7.0
たまねぎ	10.0	15.0
青ねぎ	2.0	3.0
みそ	4.5	6.0
だしこんぶ	1	1
削り節	1.0	1.5
水	100.0	140.0

7・21日 （木）

(7日)七夕そうめん
(21日)にゅうめん
ささみときゅうりの 梅肉和え

材料	乳児 g	幼児 g
そうめん(乾)	30.0	40.0
卵	10.0	13.0
オクラ	8.0	8.0
人参	5.0	5.0
(7日)		
ストレートつゆ	75.0	100.0
(21日)		
薄口しょうゆ	5.0	8.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100.0	140.0
片栗粉	2.5	3.5
ささみ	7.6	9.5
きゅうり	30.0	35.0
にんじん	7.0	10.0
梅干し	1.0	1.5
濃口しょうゆ	1.2	1.9
みりん	0.8	1.3

8・22日 （金）

焼きそば
(8日)フランクフルト
わかめスープ

材料	乳児 g	幼児 g
ゆで中華そば	100.0	130.0
豚肉	30.0	35.0
キャベツ	17.0	22.0
にんじん	15.0	20.0
もやし	10.0	13.0
ピーマン	4.5	6.0
油	0.7	1.0
食塩	0.1	0.2
焼きそばソース	5.0	6.5
ウインナー	20.0	20.0
干わかめ	0.2	0.3
レタス	10.0	15.0
白ごま	2.5	3.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
スープの素	0.8	1.0
ごま油	0.5	0.7
水	100.0	140.0

9・23日 （土）

ごはん
夫婦炊き
小松菜と えのきのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
焼き豆腐	60.0	70.0
油揚げ	10.0	15.0
にんじん	30.0	40.0
三度豆	5.0	7.0
砂糖	3.0	4.0
みりん	1.5	2.0
薄口しょうゆ	3.5	5.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100.0	140.0
小松菜	15.0	17.0
えのきたけ	6	9
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

おやつ

11・25日 （月）

牛乳
ゆでとうもろこし

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
とうもろこし	50.0	70.0

12・26日 （火）

牛乳
ベイクドチーズケーキ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100.0	120.0
クリームチーズ	15.0	20
砂糖	5.0	7.0
レモン果汁	1.0	1.5
卵	8.5	13.0
小麦粉	1.8	2.5
ヨーグルト(無糖)	15.0	20.0

13・27日 （水）

牛乳
かぼちゃきんとん

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
かぼちゃ	45.0	54.0
砂糖	4.0	5.0

14・28日 （木）

牛乳
ネーブルオレンジ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100.0	120.0
ネーブルオレンジ	42.0	60

1・15・29 日(金)

牛乳
ココアちんすこう

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	14.0	14.0
砂糖	5.0	5.0
油	6.0	6.0
ココア(ピュアココア)	0.2	0.2

2・16・30 日(土)

牛乳
小松菜のおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
こまつな	8.0	8.0
ごま油	0.5	0.5
しょうゆ	0.8	1.0
白ごま	0.5	0.5

4日 （月）

牛乳
りんごゼリー

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
100%りんごジュース	45.0	45.0
水	30.0	30.0
砂糖	5.0	5.0

5・19日 （火）

牛乳
バナナパイ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
バナナ	20.0	25.0
パイシート	15.0	18.0

6・20日 （水）

牛乳
べたもち

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	20.0
水	7.5	10.0
食塩	0.2	0.2
きな粉	4.0	5.0
砂糖	3.0	4.0
白ごま	0.8	1.0

7・21日 （木）

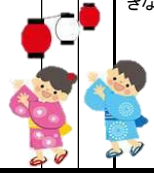
牛乳
タやけごはんおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
にんじん	4.8	6.8
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	0.0	0.0
薄口しょうゆ	0.3	0.5

8・22日 （金）

牛乳
(8日)フライドポテト
(22日)ポテトチップス

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
じゃがいも	54.0	63.0
油	0.0	0.0
食塩	0.0	0.0



9・23日 （土）

牛乳
沖縄風かんてん

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
棒かんてん	1.3	1.3
黒砂糖	6.0	6.0
水	80.0	80.0
黒砂糖	4.0	4.0
水	4.0	4.0
きな粉	3.0	3.0