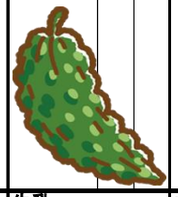
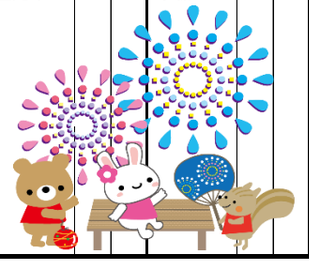
令和4年8月 献立表

山ノ本こども園

日(曜日)	1・15・29 日(月)	2・16・30 日(火)	3・17・31 日(水)	4・18 日(木)	5・19 日(金)	6・20 日(土)	8・22 日(月)	9・23 日(火)	10・24 日(水)	25 日(木)	12・26 日(金)	13・27 日(土)
昼食	ごはん ゴーヤチャンプルー なめこ汁	鶏なんば セロリのごま風味サラダ	パン 夏野菜のミートソース煮 かぼちゃサラダ 牛乳	ごはん 鶏肉の米粉から揚げ おくらとコーンのコロコロサラダ たまねぎとにんじんのみそ汁	ごはん さけの塩焼き きゅうりの甘酢和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ごはん 牛肉と野菜のカレー炒め とうふとわかめのスープ	ハヤシライス 春雨サラダ	ごはん さばのきじ焼き ピーマンとにんじんのきんぴら なすと油揚げのみそ汁	ごはん かしわのすき焼き ずいきのごま酢和え	ごはん 焼き肉 ワンタンのスープ	ジャージャー麺 小松菜のナムル	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとわかめのみそ汁
	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	材料 乳児g 幼児g
	米 40.0 50.0	ゆでうどん 100 150	パン 40.0 60.0	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	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	中華麺 48.0 60.0	米 40.0 50.0
		鶏肉(細切れ) 25.0 30.0					牛肉 25.0 30.0				合挽ミンチ 22.0 25.0	
	豚肉 25.0 30.0	油揚げ 7.0 10.0	豚ミンチ 25.0 30.0	鶏肉 40.0 50.0	生さけ 40.0 50.0	牛肉 20.0 25.0	たまねぎ 33.8 45.0	さば 40.0 50.0	鶏肉 25.0 30.0	牛肉 38.0 50.0	たまねぎ 25.0 32.0	厚揚げ 30.0 40.0
	ゴーヤ 11.3 15.0	にんじん 9.7 14.6	たまねぎ 28.2 37.6	濃口しょうゆ 1.0 1.2	食塩 0.1 0.2	たまねぎ 28.2 37.6	じゃがいも 17.3 23.0	青ねぎ 1.9 2.8	焼きどうふ 30.0 40.0	たまねぎ 26.0 35.0	にんじん 18.0 22.0	鶏ミンチ 20.0 25.0
	木綿豆腐 30.0 35.0	青ねぎ 1.9 2.8	にんじん 14.6 19.4	酒 1.0 1.2		ちんげん菜 21.3 25.5	にんじん 11.3 15.0	しょうが 0.8 1.0	はくさい 28.2 37.6	ピーマン 10.0 13.0	れんこん 9.0 11.0	にんじん 14.6 19.4
	にんじん 15.0 20.0	薄口しょうゆ 5.0 8.0	なす 13.5 18.0	にんにく 0.2 0.3	きゅうり 29.4 34.3	にんじん 14.6 19.4	油 0.7 1.0	濃口しょうゆ 1.5 1.8	青ねぎ 1.9 2.8	にんじん 13.5 18.0	しめじ 9.0 11.0	たまねぎ 23.5 28.2
	たまねぎ 30.0 35.0	削り節 1.0 1.5	ズッキーニ 15.0 20.0	しょうが 0.2 0.3	にんじん 14.6 19.4	もやし 24.8 29.7	スープの素 0.7 1.0		たまねぎ 28.2 37.6	油 0.7 1.0	コーン 8.0 10.0	三度豆 4.8 6.8
	もやし 20.0 25.0	だしこんぶ 0.8 1.0	トマト 9.7 14.6	米粉 5.0 7.0	酢 1.5 1.8	油 0.7 1.0	水 70 100	ピーマン 21.3 25.5	にんじん 9.7 14.6	にんにく 0.4 0.5	しょうが 0.5 0.6	ごま油 2.0 3.0
	チンゲン菜 15.0 20.0	水 140 180	油 0.7 1.0	揚げ油 2.0 2.5	砂糖 0.6 0.7	食塩 0.3 0.4	ケチャップ 15.0 20.0	にんじん 6.8 9.7	糸こんにゃく 15.0 20.0	りんご 8.0 10.0	にんにく 0.5 0.6	砂糖 2.5 3.0
	油 0.7 1.0	片栗粉 0.5 1.0	トマトジュース 10.0 15.0		薄口しょうゆ 0.6 0.7	カレー粉 0.2 0.3	ウスターソース 2.0 3.0	油 1.5 2.0	油 0.7 1.0	砂糖 0.5 0.6	ごま油 0.5 0.6	薄口しょうゆ 4.5 6.0
	薄口しょうゆ 2.5 3.0		赤ぶどう酒 3.0 4.0	おくら 4.3 5.9		トンカツソース 3.0 4.0	赤ぶどう酒 2.5 4.0	砂糖 1.0 1.5	砂糖 2.0 3.0	しょうゆ 3.2 4.0	砂糖 1.6 2.0	片栗粉 1.5 2.0
	みりん 1.0 1.2	キャベツ 16.0 20.0	スープの素 0.5 0.8	じゃがいも 13.5 18.0	じゃがいも 27.0 36.0		米粉 3.0 5.0	濃口しょうゆ 1.2 1.8	濃口しょうゆ 2.0 3.0	みりん 0.5 0.6	しょうゆ 2.4 3.0	水 0.0 0.0
	塩 0.1 0.1	きゅうり 16.0 20.0	ケチャップ 5.0 7.0	コーン缶 7.0 10.0	たまねぎ 9.4 14.1	とうふ 30.0 40.0			薄口しょうゆ 2.0 3.0	赤ワイン 0.5 0.6	みそ 3.2 4.0	
	花かつお 0.6 0.7	にんじん 8.0 10.0	水 0.0 0.0	ツナ油漬缶 7.0 10.0	みそ 4.5 6.0	干わかめ 0.2 0.3	ハム 6.0 8.0	なす 13.5 18.0		ごま油 0.5 0.6	片栗粉 1.6 2.0	キャベツ 12.8 17.0
		セロリ 3.2 4.0		マヨドレ 2.0 3.0	削り節 1.0 1.5	薄口しょうゆ 0.8 1.0	春雨 3.0 4.0	油揚げ 5.0 7.0	ずいき 21.0 28.0	ごま 0.5 0.6	水 1.6 2.0	干わかめ 0.2 0.3
	なめこ 7.0 10.0	ごま 1.6 2.0	かぼちゃ 27.0 36.0	白ごま 0.7 1.0	だし昆布 0.8 1.0	スープの素 0.8 1.0	キャベツ 11.3 15.0	みそ 4.5 6.0	白ごま 0.8 1.0			みそ 4.5 6.0
	じゃがいも 22.5 30.0	薄口しょうゆ 1.3 1.7	きゅうり 9.8 14.7	濃口しょうゆ 0.5 0.7	水 100 140	水 100 140	きゅうり 9.8 13.0	削り節 1.0 1.5	酢 1.5 2.0	ワンタンの皮 1.0 1.5	小松菜 29.8 38.3	削り節 1.0 1.5
	ねぎ 2.4 3.0	酢 1.3 1.7	マヨドレ 5.0 7.0	砂糖 0.3 0.5			にんじん 3.8 5.0	だし昆布 0.8 1.0	薄口しょうゆ 1.5 2.0	にんじん 7.5 10.0	にんじん 6.8 9.7	だし昆布 0.8 1.0
	みそ 4.5 6.0	砂糖 0.6 0.7					砂糖 0.8 1.0	水 100 140	砂糖 1.0 2.0	ニラ 2.3 3.0	酢 0.8 1.2	水 100 140
	削り節 1.0 1.5		牛乳 100 120	たまねぎ 9.4 14.1			薄口しょうゆ 1.0 1.3			スープの素 0.8 1.0	砂糖 0.5 0.8	
	だし昆布 0.8 1.0			にんじん 6.8 9.7			酢 1.7 2.3			塩 0.8 1.0	濃口しょうゆ 1.0 1.5	
	水 100 140			みそ 4.5 6.0			ごま油 0.8 1.0			水 100 140	ごま油 0.5 0.8	
				削り節 1.0 1.5						ごま油 0.2 0.3		
				だし昆布 0.8 1.0								
				水 100 140								

＊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)

	牛乳 麩ラスク	牛乳 しろくまゼリー	お茶 枝豆と塩昆布のおにぎり	牛乳 みかんヨーグルト	牛乳 米粉抹茶ケーキ	牛乳 じゃがいものオーブン焼き(のりしお味)	牛乳 枝豆の塩ゆで	牛乳 すいか	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳 豆乳くずもち	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 ぶどうゼリー
	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	材料 乳児g 幼児g
おやつ	牛乳 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	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120
	焼ふ 6.0 6.0	棒かんてん 0.5 0.5	米 25.0 36.0	みかん缶 20.0 20.0	米粉 15.0 20.0	じゃがいも 54.0 63.0	枝豆 25.0 30.0	すいか 60.0 90.0	食パン 20.0 30.0	豆乳 30.0 40.0	米 25.0 30.0	粉ゼラチン 1.5 1.5
	バター 5.0 5.0	水 40.0 40.0	枝豆 5.0 8.0	ヨーグルト(無糖) 65.0 65.0	ベーキングパウダー 0.8 1.0	青のり粉 0.1 0.2	食塩 0.0 0.0		ココア 0.3 0.4	水 30.0 40.0	ちりめんじゃこ 3.0 4.0	水 10.0 10.0
	グラニュー糖 2.0 2.0	砂糖 5.0 5.0	塩昆布 0.5 0.8	砂糖 2.0 2.0	抹茶 0.1 0.2				牛乳 8.3 11.0	砂糖 2.0 2.5	だし昆布 0.6 1.0	100%ぶどうJ 45.0 45.0
		牛乳 40.0 40.0			豆乳 15.0 20.0				片栗粉 0.5 0.6	片栗粉 9.0 11.0	削り節 2.0 3.0	水 30.0 30.0
		黄桃缶 20.0 20.0			砂糖 5.5 7.5				砂糖 1.9 2.5	きな粉 4.0 5.0	薄口しょうゆ 0.3 0.4	砂糖 5.0 5.0
		甘納豆 2.0 2.0			油 3.0 4.0					砂糖 2.0 2.5		
										食塩 0.0 0.0