

令和4年9月 献立表

山ノ本こども園

日 (曜日)	12・26 日(月)		13・27 日(火)		14・28 日(水)		1・15・29 日(木)		2・16・30 日(金)		3・17 日(土)		5 日(月)		6・20 日(火)		7・21 日(水)		8・22 日(木)		9 日(金)		10・24 日(土)						
昼食	カレーうどん ゴーヤときゅうりの ツナ和え		ごはん さわらのしょうがが煮 ちんげん菜の浸し とうがんの うすくず汁		ごはん なすと 牛肉の炊いたん かぼちゃと たまねぎのみそ汁		ごはん バンバンジー たまねぎと わかめのすまし汁		ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきと きゅうりの酢の物 キャベツと にんじのみそ汁		ごはん 鶏肉と野菜の 五目炒め 油揚げと わかめのみそ汁		ごはん 豚じゃが チンゲン菜と にんじのみそ汁		ごはん 炒り豆腐 ほうれんそうと もやしのごま和え		ごはん さんまの塩焼き 小松菜の おかか和え えのきたけと ふのみそ汁		ロールパン ミネストロンスープ カリカリじゃこサラダ		マーボーなす丼 切干大根の 中華和え		スパゲティ イタリアン かぼちゃと たまねぎのスープ						
	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	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 豚肉 たまねぎ 青ねぎ 油 カレー粉 濃口しょうゆ ウスターソース だしこんぶ 削り節 スープの素 水 片栗粉 ゴーヤ きゅうり コーン缶 ツナ油漬缶 薄口しょうゆ	100 25.0 28.2 1.9 0.7 0.3 2.5 2.0 0.8 1.0 1.0 140 4.5	150 30.0 37.6 2.8 1.0 0.5 3.5 2.5 1.0 1.5 1.0 180 6.0	米 さわら しょうが 砂糖 濃口しょうゆ 水 ちんげん菜 にんじん 花かつお 濃口しょうゆ とうが 油揚げ 薄口しょうゆ だしこんぶ 削り節 水	40.0 50.0 40.0 50.0 1.5 2.0 3.0 4.0 0.0 0.0 25.5 34.0 6.8 9.7 0.5 0.7 0.7 1.0 21.0 28.0	50.0 50.0 0.6 0.8 1.5 2.0 3.0 4.0 0.0 0.0 25.5 34.0 6.8 9.7 0.5 0.7 0.7 1.0 21.0 28.0	米 牛肉 なす たまねぎ にんじん 油 砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 だしこんぶ 削り節 水	40.0 50.0 25.0 30.0 27.0 36.0 23.5 28.2 14.6 19.4 0.7 1.0 2.0 3.0 1.0 1.5 1.5 3.0 100.0 140.0	50.0 50.0 30.0 36.0 28.2 28.2 19.4 19.4 0.7 1.0 2.3 3.0 2.4 3.0 0.8 1.0 1.0 1.5 100.0 140.0	米 ささみ きゅうり キャベツ セロリ トマト 白ごま 油 濃口しょうゆ 酢 砂糖 たまねぎ 干わかめ 薄口しょうゆ だしこんぶ 削り節 水	40.0 50.0 28.5 38.0 16.0 20.0 2.4 3.0 24.0 30.0 5.6 7.0 2.4 3.0 2.9 4.3 5.8 7.8 2.0 3.0 2.6 3.0 0.6 0.8 0.7 1.0	50.0 50.0 60.0 60.0 1.0 1.5 1.0 1.5 30.0 4.0 0.7 1.0 29.4 34.3 5.8 7.8 2.0 3.0 0.6 0.8 0.5 0.8 0.1 0.2	米 鶏肉 しょうが キャベツ みりん ピーマン マロニー 油 しょうが 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 水 油揚げ 干わかめ みそ だしこんぶ 削り節 水	40.0 50.0 25.0 30.0 14.1 18.8 25.5 34.0 6.8 9.7 5.9 8.5 3.0 4.0 0.7 1.0 1.0 1.5 1.0 1.5 0.0 0.0 8.5 13.0 6.8 9.7 4.5 6.0 0.8 1.0 1.0 1.5 100.0 140.0	50.0 50.0 30.0 30.0 18.8 18.8 34.0 34.0 9.7 9.7 8.5 8.5 4.0 4.0 1.0 1.5 3.0 4.0 0.0 0.0 13.0 13.0 9.7 9.7 6.0 6.0 1.0 1.5 1.0 1.5 140.0 140.0	米 さんま 食塩 小松菜 にんじん 花かつお 濃口しょうゆ えのきたけ 焼ふ 青ねぎ みそ だしこんぶ 削り節 水 ほうれんそう もやし にんじん 白ごま 濃口しょうゆ チンゲン菜 にんじん みそ だしこんぶ 削り節 水	40.0 50.0 40.0 50.0 25.5 28.2 9.7 14.6 6.8 9.7 0.5 0.7 0.7 1.0 5.9 8.5 1.0 1.5 5.0 7.0 4.5 6.0 0.8 1.0 1.0 1.5 100.0 140.0	50.0 50.0 42.0 42.0 23.5 28.2 14.6 19.4 6.8 9.7 0.5 0.7 0.7 1.0 8.5 8.5 1.0 1.5 7.0 7.0 6.0 6.0 1.0 1.5 1.0 1.5 140.0 140.0	ロールパン 鶏肉(細切れ) 米 たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 油 スープの素 水 レタス きゅうり ちりめんじゃこ 油 酢 食塩 砂糖 牛乳	40.0 60.0 25.0 30.0 3.0 4.0 23.5 32.9 14.6 19.4 36.0 45.0 0.3 0.4 0.7 1.0 1.0 1.3 100 140	50.0 50.0 4.0 4.0 32.9 32.9 19.4 19.4 45.0 45.0 0.4 0.4 1.0 1.3 1.5 2.0 1.0 1.5 20.0 15.0 2.0 3.0 3.5 2.5 0.1 0.1 0.8 1.0 100.0 120.0	米 豚ミンチ なす たまねぎ ズッキーニ 油 ケチャップ 食塩 粉チーズ みそ 砂糖 濃口しょうゆ 水 切干大根 ちんげん菜 にんじん 酢 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油	40.0 50.0 15.0 20.0 9.4 14.1 1.9 2.8 0.6 0.7 0.7 1.0 1.5 2.0 2.0 2.5 1.0 1.5 15.0 20.0 10.0 15.0 3.0 3.5 12.8 17.0 4.8 6.8 1.5 1.8 0.8 1.0 0.8 1.0 0.4 0.5	50.0 50.0 20.0 20.0 14.1 15.0 1.0 1.0 1.0 1.0 2.0 2.5 2.0 2.5 2.0 2.5 2.0 2.5 20.0 15.0 15.0 15.0 4.0 4.0 17.0 17.0 6.8 6.8 1.8 1.8 1.0 1.0 1.0 1.0 0.5 0.5	スパゲティ ロースハム たまねぎ にんじん ズッキーニ 油 ケチャップ 食塩 粉チーズ かぼちゃ たまねぎ スープの素 薄口しょうゆ 水	30.0 45.0 28.2 37.6 9.7 14.6 0.7 1.0 10.0 15.0 0.2 0.4 1.0 1.5 2.0 2.5 0.8 1.0 1.0 1.0 3.0 4.0 1.0 1.0 0.8 1.0 100 140	30.0 45.0 37.6 37.6 15.0 15.0 1.0 1.0 10.0 15.0 0.4 0.4 1.0 1.5 2.0 2.5 2.0 2.5 20.0 15.0 15.0 15.0 4.0 4.0 17.0 17.0 6.8 6.8 1.8 1.8 1.0 1.0 0.5 0.5		
おやつ	牛乳 おはぎ		牛乳 チーズもちもちパン		牛乳 ホワイトゼリー		牛乳 梨		牛乳 いもようかん		牛乳 ポップコーン(シロップ)		牛乳 ホットケーキ		牛乳 きな粉クッキー		牛乳 とうふと かぼちゃのおやき		お茶 のりごまおにぎり		牛乳 里芋のコロコロ揚げ		牛乳 りんごかんてん						
	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	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 もち米 黒ごま 砂糖 食塩 つぶあん	100 120 30.0 40.0 2.0 3.0 0.8 1.0 0.0 0.0 10.0	120 40.0 3.0 4.0 1.0 1.0 15.0 18.0 1.5 2.0 15.0	牛乳 白玉粉 粉チーズ 牛乳 油 食塩	100 120 18.0 20.0 3.0 4.0 15.0 18.0 1.5 2.0 0.0 0.0	120 20.0 4.0 4.0 20.0 20.0 50.0 50.0 1.4 1.4	牛乳 なし	100 120 68.0 85.0	牛乳 さつまいも 棒かんてん 砂糖 水 食塩	100 120 45.0 45.0 0.6 0.6 7.0 7.0 25.0 25.0 0.0 0.0	120 45.0 0.6 0.6 7.0 7.0 25.0 25.0 0.0 0.0	牛乳 とうもろこし(玄穀) 油 食塩 砂糖 水	100 120 5.0 8.0 0.7 1.0 0.0 0.0 0.7 1.0 1.5 2.0	120 20.0 1.0 1.0 12.8 12.8 15.0 15.0 4.0 5.0 0.8 1.0	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 牛乳 バター 油	100 120 15.0 20.0 0.8 1.0 10.2 12.8 4.0 5.0 12.0 15.0 4.0 5.0 0.8 1.0	120 12.0 12.0 12.0 15.0 15.0 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0 2.5 3.0	牛乳 とうふ かぼちゃ 片栗粉 砂糖 油	100 120 35.0 50.0 18.0 27.0 4.0 5.0 3.0 4.0 0.7 1.0	120 50.0 27.0 27.0 5.0 5.0 4.0 4.0 0.7 1.0	お茶 米 きざみのり 白ごま 食塩	100 120 25.0 30.0 0.3 0.5 0.4 0.5 0.0 0.0	120 30.0 0.5 0.5 0.0 0.0	牛乳 さといも 片栗粉 食塩 油	100 120 30.0 50.0 2.0 3.0 0.0 0.0 0.0 0.0	120 50.0 3.0 3.0 0.0 0.0	牛乳 棒かんてん 水 砂糖 100%りんごJ	100 120 0.7 0.7 50.0 50.0 8.0 8.0 50.0 50.0	0.7 0.7 50.0 50.0 8.0 8.0 50.0 50.0

