令和4年10月 献立表

山ノ本こども園

24日（月）

昼食

ごはん
さばのみそ煮
小松菜の浸し
豆腐とわかめの
すまし汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さば	40.0	50.0
しょうが	0.3	0.4
砂糖	1.5	2.0
みそ	4.0	5.0
酒	3.5	4.0
水	0.0	0.0
小松菜	25.5	34.0
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
とうふ	30.0	40.0
干わかめ	0.2	0.3
薄口しょうゆ	2.5	3.5
だし昆布	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100	140

おやつ

牛乳
ぶどうヨーグルトゼリー

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
砂糖	7.0	7.0
100%ぶどうJ	25.0	25.0
ヨーグルト(無糖)	50.0	50.0

11・25日（火）

昼食

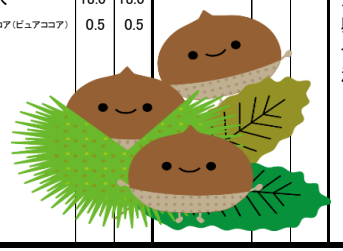
ごはん
里芋のそぼろ煮
ほうれん草のみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
里芋	48.0	60.0
にんじん	16.0	20.0
干し椎茸	0.8	1.0
鶏ミンチ	20.0	30.0
生姜	0.4	0.5
酒	0.4	0.5
薄口しょうゆ	4.0	5.0
砂糖	2.4	3.0
片栗粉	1.6	2.0
水	12.0	15.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
油揚げ	8.0	10.0
ほうれん草	8.0	10.0
みそ	4.5	6.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	100	140

おやつ

牛乳
ココア蒸しパン

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	20.0	20.0
ベーキングパウダー	1.0	1.0
砂糖	7.0	7.0
水	18.0	18.0
ココア(ピュアココア)	0.5	0.5



12・26日（水）

昼食

ドライカレー
キャベツと
コーンのサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛ミンチ	20.0	25.0
たまねぎ	37.6	47.0
にんじん	14.6	19.4
ピーマン	4.3	5.9
セロリ	2.6	3.3
りんご	4.3	5.9
にんにく	0.1	0.2
カレー粉	0.1	0.2
スープの素	0.7	1.0
ケチャップ	2.0	3.0
濃口しょうゆ	2.0	3.0
油	0.7	1.0
トマトジュース	25.0	30.0
水	0.0	0.0
キャベツ	25.5	34.0
にんじん	6.8	9.7
コーン缶	7.0	10.0
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1
砂糖	0.8	1.0

おやつ

牛乳
バナナ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
バナナ	60.0	90.0

13・27日（木）

昼食

ごはん
鶏のつみれ汁
ブロッコリーの
おかか和え

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏ミンチ	25.0	35.0
木綿豆腐	12.5	17.5
しょうが	1.0	1.2
食塩	0.1	0.1
片栗粉	0.4	0.5
だいこん	22.5	27.0
にんじん	14.6	19.4
しめじ	6.3	9.0
青ねぎ	1.9	2.8
薄口しょうゆ	3.5	5.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	100	150
ブロッコリー	20.0	25.0
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

おやつ

牛乳
いがぐりぼうや

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
さつま芋	56.0	70.0
砂糖	4.0	5.0
牛乳	5.6	7.0
片栗粉	2.0	2.5
卵	3.8	5.0
そうめん	15.0	20.0
油	5.0	7.0

14・28日（金）

昼食

カチャトーレ風
スパゲティ
かぼちゃのスープ

材料	乳児 g	幼児 g
スパゲティ	30.0	45.0
油	2.0	2.5
鶏肉(細切れ)	25.0	30.0
たまねぎ	28.2	37.6
ピーマン	4.3	5.9
マッシュルーム缶(スライス)	5.0	7.0
トマトピューレ	16.0	20.0
にんにく	0.5	0.6
油	0.7	1.0
スープの素	0.8	1.0
砂糖	0.2	0.3
食塩	0.2	0.4
白ぶどう酒	2.0	3.0
かぼちゃ	27.0	36.0
たまねぎ	9.4	14.1
バター	1.5	2.0
水	70.0	90.0
スープの素	1.0	1.5
牛乳	50.0	70.0

おやつ

牛乳
ホットドッグ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
ロールパン	30.0	30.0
ウインナー	8.0	8.0
キャベツ	3.5	5.0
カレー粉	0.1	0.1
食塩	0.1	0.1
ケチャップ	2.0	3.0

1・15・29 日(土)

昼食

ごはん
白雪ひじき
かぼちゃと
しめじのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉(細切れ)	20.0	25.0
とうふ	60.0	80.0
ひじき	1.2	1.5
たまねぎ	28.2	37.6
にんじん	14.6	19.4
青ねぎ	3.3	3.8
油	0.7	1.0
砂糖	2.0	2.5
薄口しょうゆ	3.0	4.0
かぼちゃ	27.0	36.0
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

おやつ

牛乳
マカロニのきな粉あえ

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

3・17・31 日(月)

昼食

ごはん
鶏の塩焼き
おからの炊いたん
小松菜と
たまねぎのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	50.0	60.0
食塩	0.2	0.3
おから	12.0	15.0
油揚げ	4.0	6.0
さつまいも	3.4	4.3
にんじん	4.8	6.8
青ねぎ	1.9	2.8
油	0.7	1.0
砂糖	1.0	1.5
薄口しょうゆ	1.5	2.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	0.0	0.0
小松菜	5.9	8.5
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

おやつ

牛乳
(3・17日)ジャムヨーグルト
(31日)うずまきパンプキンパイ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
いちごジャム	15.0	15.0
ヨーグルト(無糖)	65.0	65.0

31日

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
パイ生地	14.3	22.0
かぼちゃ	7.5	10.0
白あん	4.1	5.5
牛乳	0.8	1.0

4・18日（火）

昼食

みそラーメン
ほうれんそうと
にんじんのナムル

材料	乳児 g	幼児 g
ゆで中華そば	100	130
豚肉	25.0	30.0
もやし	14.9	19.8
キャベツ	12.8	17.0
にんじん	4.8	6.8
コーン缶	3.0	5.0
しょうが	0.2	0.5
油	0.7	1.0
青ねぎ	1.9	2.8
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.4	0.5
みそ	6.0	8.0
水	130	170
ほうれんそう	27.0	36.0
にんじん	6.8	9.7
酢	1.0	1.5
砂糖	0.5	0.8
濃口しょうゆ	1.5	2.0
ごま油	0.5	0.8

おやつ

牛乳
揚げないおさつポテト

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
さつまいも	54.0	63.0
油	0.0	0.0

5・19日（水）

昼食

パン
クリームシチュー
キャベツときゅうりと
コーンのサラダ
牛乳

材料	乳児 g	幼児 g
食パン	40.0	60.0
鶏肉(細切れ)	20.0	25.0
じゃがいも	40.5	54.0
たまねぎ	28.2	37.6
にんじん	14.6	19.4
パセリ	0.3	0.4
バター	1.5	2.0
スープの素	0.8	1.0
水	60.0	90.0
食塩	0.2	0.3
牛乳	50.0	70.0
小麦粉	3.0	5.0
キャベツ	17.0	25.5
きゅうり	9.8	14.7
コーン缶	7.0	10.0
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
薄口しょうゆ	0.5	0.7
牛乳	100	120

おやつ

お茶
おかかおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
米	25.0	30.0
花かつお	0.2	0.3
濃口しょうゆ	0.5	0.7

6・20日（木）

昼食

ごはん
豚肉と
切干大根の炒煮
はくさいと
わかめのすまし汁

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
みりん	1.5	1.8
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
はくさい	18.8	28.2
干わかめ	0.2	0.3
薄口しょうゆ	2.5	3.5
だし昆布	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100	140

おやつ

牛乳
アップルヨーグルトケーキ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	12.0	15.0
ベーキングパウダー	0.2	0.6
バター	3.2	4.0
ヨーグルト	6.4	8.0
砂糖	4.8	6.0
卵	9.6	12.0
りんご	6.4	8.0

7・21日（金）

昼食

ごはん
さわらの照り焼き
ちんげん菜のごま和え
じゃがいもと
えのきたけのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さわら	40.0	50.0
濃口しょうゆ	0.5	0.6
酒	0.5	0.6
砂糖	0.7	0.9
濃口しょうゆ	1.5	1.8
みりん	1.5	1.8
ちんげん菜	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
じゃがいも	27.0	36.0
えのきたけ	4.3	5.9
みそ	4.5	6.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	100	140

おやつ

牛乳
柿

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
柿	72.8	91.0

8・22日（土）

昼食

ごはん
すきやき風
きゅうりの甘酢和え

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
焼きどうふ	30.0	40.0
青ねぎ	2.8	3.8
はくさい	14.1	18.8
にんじん	9.7	14.6
たまねぎ	28.2	37.6
糸こんにゃく	15.0	20.0
油	0.7	1.0
砂糖	2.0	3.0
濃口しょうゆ	2.5	3.5
薄口しょうゆ	2.0	3.0
きゅうり	29.4	34.3
にんじん	14.6	19.4
酢	1.5	1.8
砂糖	0.6	0.7
薄口しょうゆ	0.6	0.7

おやつ

牛乳
クラッカーサンド

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

＊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）