

令和4年11月 献立表

山ノ本こども園

日 (曜日)	14・28日 (月)	1・15・29 日(火)	2・16・30 日(水)	17日 (木)	4・18日 (金)	5・19日 (土)	7・21日 (月)	8・22日 (火)	9日 (水)	10・24日 (木)	11・25日 (金)	12・26日 (土)
昼食	ごはん 牛肉と ブロッコリーの炒物 れんこんのごま酢和え	食パン 鶏肉のトマトソース煮 キャベツのサラダ	豚丼 とうふと ちんげん菜のみそ汁	ごはん 高野豆腐の含め煮 はくさいと にんじんのすまし汁	ごはん さけの西京焼き 小松菜のごま和え 里芋のみそ汁	和風ツナスパゲティ かぼちゃと たまねぎのスープ	ごはん 豚汁 小松菜のおかか和え	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ じゃがいもと レタスのスープ	ごはん 牛肉の香り焼き かぶとわかめの みそ汁	ごはん 白身魚の天ぷら チンゲン菜のごま和え だいこんと しめじのすまし汁	きつねうどん ほうれんそうの おかか和え	ごはん 豚肉の鉄火煮 とうふとはくさいの すまし汁
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	米	食パン	米	米	米	スパゲティ	米	米	米	米	ゆでうどん	米
	牛肉	鶏肉	豚肉	鶏肉	生さけ	たまねぎ	豚肉	鶏肉	牛肉	白身魚	ゆでうどん	豚肉
	酒	たまねぎ	たまねぎ	高野豆腐	白みそ	にんじん	厚揚げ	食塩	じゃがいも	食塩	油揚げ	じゃがいも
	濃口しょうゆ	じゃがいも	じゃがいも	青ねぎ	みりん	ツナ油漬缶	にんじん	カレー粉	たまねぎ	小麦粉	砂糖	にんじん
	えのきたけ	マッシュルーム	油	たまねぎ	酒	えのきたけ	だいこん	ヨーグルト(無糖)	ピーマン	水	薄口しょうゆ	ごぼう
	ブロッコリー	にんにく	砂糖	にんじん	小松菜	ピーマン	じゃがいも	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	揚げ油	水	三度豆
	にんじん	トマトジュース	濃口しょうゆ	糸こんにゃく	にんじん	薄口しょうゆ	青ねぎ	ケチャップ	にんにく	水	にんじん	油
	たまねぎ	ケチャップ	だしこんぶ	だしこんぶ	白ごま	油	みそ	みそ	しょうが	ちんげん菜	青ねぎ	砂糖
油	スープの素	削り節	削り節	濃口しょうゆ	かぼちゃ	だしこんぶ	ブロッコリー	濃口しょうゆ	にんじん	薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	濃口しょうゆ
薄口しょうゆ	油	水	水	水	たまねぎ	削り節	にんじん	みりん	白ごま	だしこんぶ	みそ	
スープの素	砂糖	水	水	水	さといも	水	油	油	濃口しょうゆ	削り節	だしこんぶ	
水	水	とうふ	とうふ	水	なめこ	スープの素	酢	かぶ	水	水	削り節	削り節
片栗粉	水	ちんげん菜	ちんげん菜	水	白ねぎ	薄口しょうゆ	食塩	わかめ	だいこん	水	水	水
れんこん	キャベツ	みそ	みそ	水	みそ	水	砂糖	みそ	しめじ	ほうれんそう	ほうれんそう	とうふ
にんじん	にんじん	だしこんぶ	だしこんぶ	水	みそ	小松菜	砂糖	みそ	薄口しょうゆ	にんじん	にんじん	とうふ
酢	油	削り節	削り節	水	だしこんぶ	にんじん	花かつお	だしこんぶ	だしこんぶ	花かつお	花かつお	はくさい
砂糖	酢	水	水	水	削り節	薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	削り節	削り節	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ
薄口しょうゆ	食塩	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	だしこんぶ
白ごま	砂糖	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	削り節
	牛乳	牛乳	牛乳	水	水	水	水	水	水	水	水	水
	100.0	120.0	100.0	140.0	100.0	140.0	100.0	140.0	100.0	140.0	100.0	140.0



日 (曜日)	牛乳 米粉ココアケーキ		お茶 ゆかりおにぎり		牛乳 ぶどうかんてん		牛乳 ちんびん		牛乳 りんご		牛乳 じゃがいものオープン焼き		牛乳 お好み焼き		牛乳 ふーちゃん		牛乳 クッキー		牛乳 みかん		牛乳 焼き芋		牛乳 ポップコーン						
	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児					
おやつ	牛乳	100	120	お茶	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		
	米粉	15.0	20.0	米	25.0	30.0	棒かんてん	0.7	0.7	小麦粉	15.0	15.0	りんご	68.0	85.0	じゃがいも	54.0	63.0	小麦粉	12.0	15.0	みかん	80.0	80.0	さつまいも	70.0	90.0		
	ベーキングパウダー	0.8	1.0	ゆかり粉	0.2	0.3	水	50.0	50.0	ベーキングパウダー	0.5	0.5	ケチャップ	2.0	2.5	焼ふ	6.0	6.0	ベーキングパウダー	0.6	0.7						とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0
	ココア	0.6	0.8				砂糖	8.0	8.0	黒砂糖	7.0	7.0	マヨドレ	1.5	2.0	黒砂糖	3.0	3.0	バター	5.0	6.0						油	1.0	1.5
	豆乳	15.0	20.0			100%ぶどうJ	50.0	50.0	水	22.0	22.0					砂糖	3.0	3.0	卵	4.3	5.1						食塩	0.0	0.0
	砂糖	5.0	7.0						油	0.3	0.3					水	8.0	8.0	砂糖	5.0	6.0								
	油	3.0	4.0																										

