

令和5年1月 献立表

山ノ本こども園

日 (曜日)	16:30 日(月)	17:31 日(火)	4・18 日(水)	5・19 日(木)	6・20 日(金)	7・21 日(土)	23 日(月)	10・24 日(火)	11・25 日(水)	12・26 日(木)	13・27 日(金)	14・28 日(土)																																																																																																																											
昼食	ごはん かしのすき焼き かぶとゆばの うすくず汁	ごはん 鱈のゆずみそ焼き 紅白なます じゃがいもと 水菜のみそ汁	ツナケチャップ スパゲティ はくさいと にんじんのスープ	ごはん 牛肉と野菜の カレー炒め とうふとわかめの すまし汁	ごはん 雑煮風 小松菜の浸し ごまめ	マーボー豆腐丼 ほうれんそうのナムル	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ	ごはん さばのみそ煮 ほうれんそうの浸し はくさいと とうふのすまし汁	ごはん ポークチャップ だいこんと えのみそ汁	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツのサラダ 野菜スープ	ごはん 鶏肉の照り煮 ブロッコリーのごま和え さつま芋と わかめのみそ汁	肉うどん 小松菜ともやしの おかか和え																																																																																																																											
	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E																																																																																																															
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	スパゲティ	30.0	45.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ロールパン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	うどん	100	150	牛肉	25.0	30.0	濃口しょうゆ	0.8	1.0	砂糖	1.2	1.5	にんじん	6.8	9.7	たまねぎ	14.1	18.8	青ねぎ	1.9	2.8	にんにく	0.6	0.7	にんじん	14.6	19.4	もやし	24.8	29.7	だしこんぶ	13.5	18.0	油	0.7	1.0	赤だし用みそ	1.5	2.0	みそ	1.5	2.0	砂糖	1.0	1.5	濃口しょうゆ	1.0	2.0	水	15.0	20.0	米粉	3.0	5.0	ブロッコリー	20.0	25.0	にんじん	6.8	9.7	油	3.0	3.5	酢	2.0	2.5	薄口しょうゆ	0.5	0.7	だしこんぶ	0.8	1.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	ごま油	0.5	0.8	牛乳	100.0	120.0	お茶	100	120	バナナ	60.0	90.0	米粉	15.0	20.0	小麦粉	15.0	15.0	食パン	20.0	25.0	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0	油	1.0	1.5	食塩	0.0	0.0	カレー粉	0.0	0.0
	鶏肉(細切れ)	30.0	35.0	たら	40.0	50.0	ツナ油漬缶	20.0	25.0	牛肉	20.0	25.0	鶏肉(細切れ)	20.0	30.0	豚ミンチ	15.0	20.0	さば	40.0	50.0	豚肉	30.0	40.0	生さけ	40.0	50.0	鶏肉	50.0	60.0	濃口しょうゆ	0.8	1.0	砂糖	1.2	1.5	にんじん	6.8	9.7	たまねぎ	14.1	18.8	青ねぎ	1.9	2.8	にんにく	0.6	0.7	にんじん	14.6	19.4	もやし	24.8	29.7	だしこんぶ	13.5	18.0	油	0.7	1.0	赤だし用みそ	1.5	2.0	みそ	1.5	2.0	砂糖	1.0	1.5	濃口しょうゆ	1.0	2.0	水	15.0	20.0	米粉	3.0	5.0	ブロッコリー	20.0	25.0	にんじん	6.8	9.7	油	3.0	3.5	酢	2.0	2.5	薄口しょうゆ	0.5	0.7	だしこんぶ	0.8	1.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	ごま油	0.5	0.8	牛乳	100.0	120.0	お茶	100	120	バナナ	60.0	90.0	米粉	15.0	20.0	小麦粉	15.0	15.0	食パン	20.0	25.0	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0	油	1.0	1.5	食塩	0.0	0.0	カレー粉	0.0	0.0			
	焼きとうふ	30.0	40.0	白みそ	3.4	4.2	たまねぎ	28.2	37.6	たまねぎ	28.2	37.6	焼ふ	1.0	2.0	たまねぎ	9.4	14.1	じゃがいも	40.5	54.0	しょうが	0.3	0.4	たまねぎ	24.0	35.0	にんにく	0.2	0.3	しょうが	0.2	0.3	濃口しょうゆ	2.3	2.7	みりん	2.6	3.6	たまねぎ	14.1	18.8	青ねぎ	1.9	2.8	にんにく	0.6	0.7	にんじん	14.6	19.4	もやし	24.8	29.7	だしこんぶ	13.5	18.0	油	0.7	1.0	赤だし用みそ	1.5	2.0	みそ	1.5	2.0	砂糖	1.0	1.5	濃口しょうゆ	1.0	2.0	水	15.0	20.0	米粉	3.0	5.0	ブロッコリー	20.0	25.0	にんじん	6.8	9.7	油	3.0	3.5	酢	2.0	2.5	薄口しょうゆ	0.5	0.7	だしこんぶ	0.8	1.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	ごま油	0.5	0.8	牛乳	100.0	120.0	お茶	100	120	バナナ	60.0	90.0	米粉	15.0	20.0	小麦粉	15.0	15.0	食パン	20.0	25.0	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0	油	1.0	1.5	食塩	0.0	0.0	カレー粉	0.0	0.0			
	はくさい	28.2	37.6	みりん	0.8	1.0	にんじん	9.7	14.6	ちんげん菜	21.3	25.5	油揚げ	5.0	7.0	青ねぎ	1.9	2.8	じゃがいも	40.5	54.0	砂糖	1.5	2.0	しめじ	8.0	10.0	食塩	0.1	0.1	濃口しょうゆ	2.3	2.7	みりん	2.6	3.6	たまねぎ	14.1	18.8	青ねぎ	1.9	2.8	にんにく	0.6	0.7	にんじん	14.6	19.4	もやし	24.8	29.7	だしこんぶ	13.5	18.0	油	0.7	1.0	赤だし用みそ	1.5	2.0	みそ	1.5	2.0	砂糖	1.0	1.5	濃口しょうゆ	1.0	2.0	水	15.0	20.0	米粉	3.0	5.0	ブロッコリー	20.0	25.0	にんじん	6.8	9.7	油	3.0	3.5	酢	2.0	2.5	薄口しょうゆ	0.5	0.7	だしこんぶ	0.8	1.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	ごま油	0.5	0.8	牛乳	100.0	120.0	お茶	100	120	バナナ	60.0	90.0	米粉	15.0	20.0	小麦粉	15.0	15.0	食パン	20.0	25.0	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0	油	1.0	1.5	食塩	0.0	0.0	カレー粉	0.0	0.0						
	たまねぎ	28.2	37.6	砂糖	0.4	0.5	ピーマン	4.3	5.9	にんじん	14.6	19.4	さといも	12.8	17.0	にんにく	0.6	0.7	にんじん	14.6	19.4	みそ	4.0	5.0	ピーマン	5.0	7.0	酒	0.7	0.9	みりん	2.6	3.6	たまねぎ	14.1	18.8	青ねぎ	1.9	2.8	にんにく	0.6	0.7	にんじん	14.6	19.4	もやし	24.8	29.7	だしこんぶ	13.5	18.0	油	0.7	1.0	赤だし用みそ	1.5	2.0	みそ	1.5	2.0	砂糖	1.0	1.5	濃口しょうゆ	1.0	2.0	水	15.0	20.0	米粉	3.0	5.0	ブロッコリー	20.0	25.0	にんじん	6.8	9.7	油	3.0	3.5	酢	2.0	2.5	薄口しょうゆ	0.5	0.7	だしこんぶ	0.8	1.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	ごま油	0.5	0.8	牛乳	100.0	120.0	お茶	100	120	バナナ	60.0	90.0	米粉	15.0	20.0	小麦粉	15.0	15.0	食パン	20.0	25.0	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0	油	1.0	1.5	食塩	0.0	0.0	カレー粉	0.0	0.0									
	にんじん	9.7	14.6	ゆず	0.6	0.8	マッシュルーム(スライス)	5.0	7.0	もやし	24.8	29.7	だしこんぶ	13.5	18.0	油	0.7	1.0	にんじん	14.6	19.4	酒	3.5	4.0	にんじん	10.0	15.0	濃口しょうゆ	1.2	1.5	砂糖	1.0	1.5	たまねぎ	14.1	18.8	青ねぎ	1.9	2.8	にんにく	0.6	0.7	にんじん	14.6	19.4	もやし	24.8	29.7	だしこんぶ	13.5	18.0	油	0.7	1.0	赤だし用みそ	1.5	2.0	みそ	1.5	2.0	砂糖	1.0	1.5	濃口しょうゆ	1.0	2.0	水	15.0	20.0	米粉	3.0	5.0	ブロッコリー	20.0	25.0	にんじん	6.8	9.7	油	3.0	3.5	酢	2.0	2.5	薄口しょうゆ	0.5	0.7	だしこんぶ	0.8	1.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	ごま油	0.5	0.8	牛乳	100.0	120.0	お茶	100	120	バナナ	60.0	90.0	米粉	15.0	20.0	小麦粉	15.0	15.0	食パン	20.0	25.0	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0	油	1.0	1.5	食塩	0.0	0.0	カレー粉	0.0	0.0									
	糸こんにゃく	15.0	20.0	だしこんぶ	0.8	1.0	油	0.7	1.0	油	0.7	1.0	にんじん	6.8	9.7	にんじん	14.6	19.4	バター	1.5	2.0	水	0.0	0.0	にんじん	10.0	15.0	濃口しょうゆ	1.2	1.5	砂糖	1.0	1.5	たまねぎ	14.1	18.8	青ねぎ	1.9	2.8	にんにく	0.6	0.7	にんじん	14.6	19.4	もやし	24.8	29.7	だしこんぶ	13.5	18.0	油	0.7	1.0	赤だし用みそ	1.5	2.0	みそ	1.5	2.0	砂糖	1.0	1.5	濃口しょうゆ	1.0	2.0	水	15.0	20.0	米粉	3.0	5.0	ブロッコリー	20.0	25.0	にんじん	6.8	9.7	油	3.0	3.5	酢	2.0	2.5	薄口しょうゆ	0.5	0.7	だしこんぶ	0.8	1.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	ごま油	0.5	0.8	牛乳	100.0	120.0	お茶	100	120	バナナ	60.0	90.0	米粉	15.0	20.0	小麦粉	15.0	15.0	食パン	20.0	25.0	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0	油	1.0	1.5	食塩	0.0	0.0	カレー粉	0.0	0.0									
	春菊	10.0	15.0	削り節	1.0	1.5	ケチャップ	10.0	15.0	食塩	0.1	0.2	せり	1.4	2.1	みそ	1.5	2.0	スープの素	1.0	1.5	水	0.0	0.0	にんじん	10.0	15.0	濃口しょうゆ	1.2	1.5	砂糖	1.0	1.5	たまねぎ	14.1	18.8	青ねぎ	1.9	2.8	にんにく	0.6	0.7	にんじん	14.6	19.4	もやし	24.8	29.7	だしこんぶ	13.5	18.0	油	0.7	1.0	赤だし用みそ	1.5	2.0	みそ	1.5	2.0	砂糖	1.0	1.5	濃口しょうゆ	1.0	2.0	水	15.0	20.0	米粉	3.0	5.0	ブロッコリー	20.0	25.0	にんじん	6.8	9.7	油	3.0	3.5	酢	2.0	2.5	薄口しょうゆ	0.5	0.7	だしこんぶ	0.8	1.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	ごま油	0.5	0.8	牛乳	100.0	120.0	お茶	100	120	バナナ	60.0	90.0	米粉	15.0	20.0	小麦粉	15.0	15.0	食パン	20.0	25.0	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0	油	1.0	1.5	食塩	0.0	0.0	カレー粉	0.0	0.0									
油	0.7	1.0	水	0.0	0.0	食塩	0.0	0.0	カレー粉	0.2	0.3	白みそ	4.0	5.0	みそ	1.8	2.7	濃口しょうゆ	1.0	2.0	水	0.0	0.0	にんじん	10.0	15.0	濃口しょうゆ	1.2	1.5	砂糖	1.0	1.5	たまねぎ	14.1	18.8	青ねぎ	1.9	2.8	にんにく	0.6	0.7	にんじん	14.6	19.4	もやし	24.8	29.7	だしこんぶ	13.5	18.0	油	0.7	1.0	赤だし用みそ	1.5	2.0	みそ	1.5	2.0	砂糖	1.0	1.5	濃口しょうゆ	1.0	2.0	水	15.0	20.0	米粉	3.0	5.0	ブロッコリー	20.0	25.0	にんじん	6.8	9.7	油	3.0	3.5	酢	2.0	2.5	薄口しょうゆ	0.5	0.7	だしこんぶ	0.8	1.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	ごま油	0.5	0.8	牛乳	100.0	120.0	お茶	100	120	バナナ	60.0	90.0	米粉	15.0	20.0	小麦粉	15.0	15.0	食パン	20.0	25.0	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0	油	1.0	1.5	食塩	0.0	0.0	カレー粉	0.0	0.0										
砂糖	2.0	3.0	だいこん	27.0	36.0	はくさい	28.2	37.6	とうふ	30.0	40.0	干わかめ	0.2	0.3	水	110	150	片栗粉	0.7	1.0	ほうれんそう	27.0	36.0	にんじん	6.8	9.7	酢	2.0	2.5	薄口しょうゆ	0.5	0.7	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	じゃがいも	40.5	54.0	しょうが	0.3	0.4	たまねぎ	9.4	14.1	じゃがいも	40.5	54.0	砂糖	1.5	2.0	みそ	4.0	5.0	ピーマン	5.0	7.0	酒	0.7	0.9	みりん	2.6	3.6	たまねぎ	14.1	18.8	青ねぎ	1.9	2.8	にんにく	0.6	0.7	にんじん	14.6	19.4	もやし	24.8	29.7	だしこんぶ	13.5	18.0	油	0.7	1.0	赤だし用みそ	1.5	2.0	みそ	1.5	2.0	砂糖	1.0	1.5	濃口しょうゆ	1.0	2.0																																					