令和5年5月 献立表

山ノ本こども園

昼食

1・15・29 日(月)
ごはん
鶏の塩焼き
ふきとごぼうの きんぴら
とうふとわかめの 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
ふき	4.2	6.0
ごぼう	9.0	10.8
にんじん	6.8	9.7
糸こんにゃく	10.0	12.0
油	0.7	1.0
砂糖	1.0	1.5
濃口しょうゆ	1.5	2.0
とうふ	30.0	40.0
干わかめ	0.2	0.3
みそ	4.5	6.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100.0	140.0

2・16・30 日(火)
ごはん
焼きししゃも
ほうれんそうと にんじんの浸し
だいこんとしめじの みそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
子持ちシシャモ	20.0	40.0
ほうれんそう	27.0	36.0
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
だいこん	18.0	27.0
しめじ	6.3	9.0
みそ	4.5	6.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100.0	140.0

17・31日 (水)
ビビンバ丼
ブロッコリーと 人参のナムル

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
合挽ミンチ	24.0	30.0
にんじん	14.3	22.0
たまねぎ	24.7	39.0
ニラ	7.5	10.0
チンゲン菜	11.7	18.0
もやし	16.3	25.0
にんにく	0.2	0.3
ごま油	0.5	0.6
砂糖	1.4	2.1
スープの素	0.4	0.5
濃口しょうゆ	1.6	2.1
ブロッコリー	20.0	25.0
にんじん	6.8	9.7
酢	0.8	1.2
砂糖	0.5	0.8
濃口しょうゆ	1.0	1.5
ごま油	0.5	0.8

18日 (木)
ごはん
さわらの梅干煮
ほうれんそうともやしと にんじんのおかか和え
しめじとたまねぎのみそ汁

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	3.0	4.0
みりん	4.0	5.0
うめ干し	1.0	1.3
水	0.0	0.0
ほうれんそう	18.0	27.0
もやし	9.9	14.9
にんじん	4.8	6.8
花かつお	0.5	0.7
薄口しょうゆ	0.7	1.0
しめじ	6.3	9.0
たまねぎ	9.4	14.1
みそ	4.5	6.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100.0	140.0

19日 (金)
ごはん
厚揚げと
じゃがいものカレー煮
ちんげん菜と
たまねぎのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
厚揚げ	20.0	25.0
牛ミンチ	15.0	20.0
じゃがいも	36.0	45.0
たまねぎ	28.2	37.6
にんじん	14.6	19.4
油	0.7	1.0
砂糖	1.0	2.0
薄口しょうゆ	4.0	5.0
カレー粉	0.2	0.3
水	0.0	0.0
片栗粉	1.5	2.0
ちんげん菜	12.8	17.0
たまねぎ	14.1	18.8
みそ	4.5	6.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100.0	140.0

6・20日 (土)
ツナケチャップ スパゲティ
野菜スープ

材料	乳児 g	幼児 g
スパゲティ	30.0	45.0
油	0.7	1.0
ツナ油漬缶	20.0	25.0
たまねぎ	28.2	37.6
にんじん	9.7	14.6
ピーマン	4.3	5.9
マッシュルーム缶	5.0	7.0
油	0.7	1.0
ケチャップ	10.0	15.0
食塩	0.0	0.0
キャベツ	17.0	25.5
じゃがいも	13.5	18.0
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	140

8・22日 (月)
食パン
ポークビーンズ
スナップエンドウのサラダ
牛乳

材料	乳児 g	幼児 g
食パン	40.0	60.0
大豆(水煮)	25.0	30.0
豚肉	25.0	30.0
じゃがいも	27.0	32.0
にんじん	15.0	20.0
たまねぎ	24.0	30.0
にんにく	0.6	0.7
油	0.7	1.0
スープの素	0.8	1.0
ケチャップ	4.5	5.8
ウスターソース	1.5	2.0
砂糖	0.4	0.5
水	0.0	0.0
スナップエンドウ	15.0	20.0
ブロッコリー	15.0	20.0
ミニトマト	4.0	6.0
コーン缶	3.6	5.5
マヨドレ	2.6	4.0
酢	0.7	1.0
食塩	0.0	0.1
牛乳	100.0	120.0

9・23日 (火)
和風ちゃんぽん
三度豆のおかか和え

材料	乳児 g	幼児 g
ゆで中華そば	100	130.0
焼き豚	12.0	15.0
たけのこ	8.0	10.0
キャベツ	16.0	20.0
にんじん	8.0	10.0
もやし	8.0	10.0
ねぎ	4.0	5.0
削り節	1.0	2.0
昆布	1.6	0.6
スープの素	0.5	0.5
薄口しょうゆ	5.6	7.0
しょうゆ	2.4	3.0
ごま油	0.8	1.0
片栗粉	2.4	3.0
水	200.0	250.0
三度豆	12.6	18.0
にんじん	12.0	17.0
えのき	10.5	15.0
油揚げ	3.5	5.0
花かつお	1.0	1.5
濃口しょうゆ	1.0	1.5

10・24日 (水)
ごはん
さけの照り焼き
ブロッコリーの おかか和え
えのきと
わかめのおすまし

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
生さけ	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
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
濃口しょうゆ	0.7	1.0
えのき	5.9	8.5
干わかめ	0.2	0.3
薄口しょうゆ	2.5	3.5
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100.0	140.0

11・25日 (木)
ごはん
牛肉と野菜の炒物
じゃがいもと 豆苗のみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	30.0	40.0
濃口しょうゆ	0.4	0.5
酒	0.4	0.5
はくさい	28.2	37.6
たまねぎ	14.1	18.8
にんじん	9.7	14.6
三度豆	4.8	6.8
油	0.7	1.0
薄口しょうゆ	1.5	2.0
水	30.0	50.0
スープの素	0.6	0.8
水	0.0	0.0
片栗粉	1.5	2.0
じゃがいも	27.0	36.0
豆苗	15.0	20.0
みそ	4.5	6.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1	2
水	100.0	140.0

12・26日 (金)
ごはん
回鍋肉
とうふと
ちんげん菜のスープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	25.0	30.0
春キャベツ	30.0	35.0
にんじん	15.0	20.0
たまねぎ	20.0	25.0
ピーマン	15.0	20.0
油	0.7	1.0
砂糖	0.7	1.0
スープの素	0.2	0.3
みそ	1.5	2.3
酒	0.8	1.3
濃口しょうゆ	0.5	0.7
みりん	0.5	0.7
とうふ	30.0	40.0
ちんげん菜	15.0	17.0
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100.0	140.0

13・27日 (土)
ごはん
春雨の炒め物
じゃがいもと 油揚げの味噌汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	25.0	30.0
酒	0.7	1.0
しょうが	0.5	0.6
はるさめ	4.0	6.0
にんじん	9.7	14.6
たまねぎ	28.2	47.0
ピーマン	5.9	7.7
油	2.0	3.0
食塩	0.1	0.2
みそ	1.5	2.3
薄口しょうゆ	2.0	3.0
みりん	1.0	1.5
じゃがいも	18.0	27.0
油揚げ	7.0	10.0
みそ	4.5	6.0
だし昆布	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100.0	140.0

おやつ

1・15・29 日(月)
牛乳
ジャムヨーグルト

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100.0	120.0
ヨーグルト(無糖)	65.0	65.0
ブルーベリージャム	15.0	15.0

2・16・30 日(火)
牛乳
きなこもちもちパン
(2日)もも・幼児柏餅

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
白玉粉	18.0	20.0
豆乳	18.0	20.0
きな粉	4.0	5.0
砂糖	4.0	5.0
油	1.5	2.0

(2日)柏餅

材料	乳児 g	幼児 g
柏餅	15.0	30.0

17・31日 (水)
牛乳
じゃがいももち

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
じゃがいも	36.0	45.0
油	2.0	3.0
片栗粉	7.0	8.0
水	2.0	3.0
食塩	0.0	0.1
濃口しょうゆ	0.8	1.0
油	0.8	1.0

18日 (木)
牛乳
夏みかん

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
なつみかん	38.5	55.0

19日 (金)
牛乳
豆ごはんおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
お茶	100	120
米	25.0	30.0
えんどうまめ	10.0	20.0
だしこんぶ	0.2	0.3
食塩	0.1	0.1

6・20日 (土)
牛乳
麩ラスク

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
焼ふ	6.0	6.0
バター	5.0	5.0
グラニュー糖	2.0	2.0

8・22日 (月)
お茶
納豆チャーハン

材料	乳児 g	幼児 g
お茶	100	120
米	20.0	30.0
納豆	5.0	9.0
卵	10.0	14.0
ねぎ	3.0	4.0
ごま油	0.3	0.4
濃口しょうゆ	1.4	1.8
スープの素	0.1	0.2

9・23日 (火)
牛乳
クレープ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	200
小麦粉	15.0	15.0
卵	8.5	8.5
砂糖	3.0	3.0
食塩	0.0	0.0
牛乳	30.0	30.0
バター	2.5	2.5
油	0.3	0.3
いちごジャム	7.0	7.0

10・24日 (水)
牛乳
オレンジ蒸しパン

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
100%オレンジジュース	18.0	18.0
砂糖	5.0	5.0
食塩	0.0	0.0

11・25日 (木)
牛乳
黒糖ミルクゼリー

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
牛乳	60.0	60.0
水	20.0	20.0
黒砂糖	8.0	8.0
きな粉	2.5	2.5
砂糖	2.5	2.5

12・26日 (金)
牛乳
チヂミ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	12.0	12.0
米粉(上新粉)	6.0	6.0
クリームコーン缶	6.0	6.0
にら	4.8	4.8
ごま油	0.6	0.6
にんじん	2.9	2.9
水	30.0	30.0
油	0.6	0.6
濃口しょうゆ	1.0	1.0
酢	1.0	1.0
ごま油	0.3	0.3

13・27日 (土)
牛乳
ちんすこう

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	14.0	14.0
砂糖	5.0	5.0
油	6.0	6.0

＊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)