

令和5年8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)	3・17・31 日(木)	4・18 日(金)	5・19 日(土)	7・21 日(月)	8・22 日(火)	9・23 日(水)	10・24 日(木)	25 日(金)	12・26 日(土)							
昼食	ごはん 五目汁 青うりのごま酢和え	ジャージャー麺 小松菜のナムル	ごはん とうがんと鶏肉の煮物 おくらとたまねぎの すまし汁	ごはん ゴーヤチャンプルー なめこ汁	ごはん さけの塩焼き ひじきと きゅうりの酢の物 なすと油揚げの みそ汁	ごはん 牛肉と野菜の カレー炒め トマトとレタスのスープ	鶏なんば セロリのごま風味 サラダ	ごはん 焼き肉 ワンタンのスープ	ごはん さばのきじ焼き ピーマンと にんじんのきんぴら 豆腐と小松菜の すまし汁	食パン 夏野菜の ミートソース煮 かぼちゃサラダ 牛乳	ごはん かしのすき焼き ずいきの ごま酢和え	ごはん 豚肉の鉄火煮 ちんげん菜と えのきのすまし汁							
	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							
	米	40.0 50.0	中華麺 合挽ミンチ	48.0 60.0 22.0 25.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	パン	40.0 60.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0			
	鶏肉(細切れ)	25.0 30.0	たまねぎ	25.0 32.0	とうがん	42.0 50.0	生さけ	40.0 50.0	牛肉	20.0 25.0	さば	40.0 50.0	豚肉	25.0 30.0	豚肉	25.0 30.0			
	とうふ	30.0 40.0	にんじん	18.0 22.0	鶏肉(細切れ)	20.0 30.0	食塩	0.1 0.2	たまねぎ	28.2 37.6	青ねぎ	1.9 2.8	たまねぎ	28.2 37.6	焼きどうふ	30.0 40.0	じゃがいも	36.0 45.0	
	キャベツ	17.0 21.3	れんこん	9.0 11.0	たまねぎ	15.0 20.0	木綿豆腐	18.0 25.0	キャベツ	21.3 25.5	ピーマン	10.0 13.0	にんじん	14.6 19.4	はくさい	28.2 37.6	にんじん	14.6 19.4	
	たまねぎ	14.1 18.8	しめじ	9.0 11.0	ほうれんそう	10.0 15.0	にんじん	11.0 15.0	にんじん	14.6 19.4	にんじん	13.5 18.0	濃口しょうゆ	1.5 1.8	青ねぎ	1.9 2.8	ごぼう	9.0 13.5	
	かぼちゃ	9.0 13.5	コーン	8.0 10.0	油	0.7 1.0	たまねぎ	15.0 20.0	もやし	24.8 29.7	油	0.7 1.0	にんにく	0.4 0.5	ズッキーニ	15.0 20.0	たまねぎ	28.2 37.6	
	みそ	4.5 6.0	しょうが	0.5 0.6	砂糖	0.8 1.2	もやし	11.0 15.0	にんじん	5.8 7.8	だしこんぶ	0.8 1.0	ピーマン	21.3 25.5	トマト	9.7 14.6	にんじん	9.7 14.6	
	だしこんぶ	0.8 1.0	にんにく	0.5 0.6	薄口しょうゆ	1.5 2.0	チンゲン菜	11.0 15.0	酢	2.0 3.0	水	140 180	りんご	8.0 10.0	油	0.7 1.0	糸こんにゃく	15.0 20.0	
削り節	1.0 1.5	ごま油	0.5 0.6	だしこんぶ	0.8 1.0	油	0.7 1.0	砂糖	0.6 0.8	カレー粉	0.2 0.3	砂糖	0.5 0.6	トマトジュース	10.0 15.0	油	0.7 1.0		
水	110 150	砂糖	1.6 2.0	削り節	1.0 1.5	薄口しょうゆ	2.5 3.0	薄口しょうゆ	0.7 1.0	トカツソース	3.0 4.0	しょうゆ	2.3 3.0	赤ぶどう酒	3.0 4.0	砂糖	2.0 3.0	濃口しょうゆ	1.0 1.5
青うり	22.5 30.0	しょうゆ	2.4 3.0	水	35.0 50.0	みりん	1.0 1.2	みりん	1.0 1.2	なす	13.5 18.0	みりん	0.5 0.6	スープの素	0.5 0.8	濃口しょうゆ	2.0 3.0	だしこんぶ	0.8 1.0
にんじん	4.8 6.8	みそ	3.2 4.0	片栗粉	0.5 1.0	塩	0.1 0.1	塩	0.1 0.1	油揚げ	5.0 7.0	赤ワイン	0.5 0.6	ケチャップ	5.0 7.0	薄口しょうゆ	2.0 3.0	削り節	1.0 1.5
白ごま	1.2 1.5	水	1.6 2.0	おくら	4.3 5.9	花かつお	0.6 0.7	みそ	4.5 6.0	みそ	4.5 6.0	ごま油	0.5 0.6	水	0.0 0.0	水	0.0 0.0	水	0.0 0.0
酢	1.5 2.0	小松菜	29.8 38.3	たまねぎ	9.4 14.1	なめこ	7.0 10.0	削り節	1.0 1.5	油揚げ	5.0 7.0	とうふ	30.0 40.0	かぼちゃ	27.0 36.0	ずいき	21.0 28.0	白ごま	0.8 1.0
薄口しょうゆ	0.7 1.0	にんじん	6.8 9.7	薄口しょうゆ	2.5 3.5	じゃがいも	22.5 30.0	だし昆布	0.8 1.0	レタス	6.9 9.8	小松菜	15.0 17.0	きゅうり	9.8 14.7	薄口しょうゆ	1.5 2.0	酢	1.5 2.0
砂糖	0.6 0.8	酢	0.8 1.2	だしこんぶ	0.8 1.0	ねぎ	2.4 3.0	水	100 140	薄口しょうゆ	0.8 1.0	薄口しょうゆ	2.5 3.5	マヨドレ	5.0 7.0	砂糖	1.0 2.0	薄口しょうゆ	1.5 2.0
		砂糖	0.5 0.8	削り節	1 2	みそ	4.5 6.0			水	100 140	水	100 140	ニラ	2.3 3.0			だしこんぶ	0.8 1.0
		濃口しょうゆ	1.0 1.5	水	100.0 140.0	削り節	1.0 1.5			スープの素	0.8 1.0	スープの素	0.8 1.0	塩	0.8 1.0			削り節	1.0 1.5
		ごま油	0.5 0.8			だし昆布	0.8 1.0			塩	0.8 1.0	塩	0.8 1.0	ごま油	0.2 0.3			水	100 140
						水	100 140			ごま油	0.2 0.3								

* 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)



おやつ

牛乳 ホットケーキ	牛乳 枝豆と塩昆布の おにぎり	牛乳 麩ラスク	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳 すいか	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 みかんヨーグルト	牛乳 枝豆の塩ゆで	お茶 米粉抹茶ケーキ	牛乳 豆乳くずもち	牛乳 とうふと かぼちゃのおやき
材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	米粉	牛乳	牛乳
小麦粉	米	焼ふ	食パン	すいか	小麦粉	米	みかん缶	枝豆	抹茶	豆乳	とうふ
ベーキングパウダー	枝豆	バター	ココア		ベーキングパウダー	ちりめんじゃこ	ヨーグルト(無糖)	食塩	抹茶	水	かぼちゃ
卵	塩昆布	グラニュー糖	牛乳		黒砂糖	だし昆布	砂糖		豆乳	砂糖	片栗粉
砂糖			片栗粉		水	削り節			砂糖	きな粉	砂糖
牛乳						薄口しょうゆ			油	砂糖	油
バター										食塩	
油											

