

# 令和5年7月 献立表

山ノ本こども園

日 (曜日)	10・24日 (月)	11・25日 (火)	12・26日 (水)	13・27日 (木)	14・28日 (金)	1・15・29日(土)	3・31日 (月)	4・18日 (火)	5・19日 (水)	6・20日 (木)	7・21日 (金)	8・22日 (土)		
昼食	ロールパン ミネストロンスープ 和風サラダ 牛乳	牛肉寿司 小松菜のお浸し 冬瓜とオクラの すまし汁	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 肉豆腐 ちんげん菜の ごま和え	焼きそば わかめスープ	ごはん 炒鶏 しめじと豆腐の すまし汁	ごはん 白身魚の天ぷら チンゲン菜と にんじんの浸し とうふと たまねぎのみそ汁	ごはん パンパンジー 中華コーンスープ	夏野菜カレー キャベツと きゅうりのサラダ	ごはん 豚肉と厚揚げの 炒め物 豆腐と みょうがのみそ汁	(7日)七夕そうめん (21日)にゅうめん ささみときゅうりの 梅肉和え	ごはん 夫婦炊き 小松菜と えのきのみそ汁		
	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		
	ロールパン	40.0 60.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0
	鶏肉(細切れ)	20.0 25.0	酢	5.6 7.0	生さけ	40.0 50.0	豚肉	30.0 35.0	鶏肉(細切れ)	20.0 25.0	牛肉	25.0 30.0	焼き豆腐	60.0 70.0
	米	3.0 4.0	砂糖	4.0 5.0	にんにく	0.2 0.3	キャベツ	17.0 22.0	塩	0.1 0.1	じゃがいも	20.0 25.0	油揚げ	10.0 15.0
	たまねぎ	23.5 32.9	塩	0.1 0.2	にんにく	0.2 0.3	にんじん	15.0 20.0	きゅうり	16.0 20.0	なす	20.0 25.0	にんじん	30.0 40.0
	にんじん	14.6 19.4	牛肉	20.0 25.0	食塩	0.1 0.1	もやし	10.0 13.0	キャベツ	16.0 20.0	にんじん	15.0 20.0	三度豆	5.0 7.0
	じゃがいも	36.0 45.0	ごぼう	11.0 14.0	酒	0.7 0.9	たまねぎ	30.0 35.0	セロリ	2.4 3.0	なす	14.0 18.0	厚揚げ	15.0 20.0
	パセリ	0.3 0.4	にんじん	8.0 10.0	濃口しょうゆ	1.2 1.5	ピーマン	4.5 6.0	トマト	24.0 30.0	ズッキーニ	15.0 20.0	えのき	7.2 9.0
	コーン缶	5.0 7.0	三度豆	3.2 4.0	パン粉	2.4 3.0	油	0.7 1.0	水	5.0 7.0	にんにく	0.1 0.2	しょうが	0.1 0.2

\* 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。

日 (曜日)	お茶		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳					
	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	お茶	100 120	牛乳	100.0 120.0	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	牛乳	100 120				
	米	25.0 30.0	白玉粉	16.0 20.0	棒かんでん	1.3 1.3	食パン	15.0 30.0	じゃがいも	54.0 63.0	とうもろこし(玄穀)	5.0 8.0	とうもろこし	50.0 70.0	オレンジ	42.0 60	小麦粉	6.0 9.0	粉ゼラチン	1.5 1.5	ヨーグルト	40.0 50.0		
	こまつな	8.0 8.0	牛乳	11.0 15.0	黒砂糖	6.0 6.0	マーガリン	2.6 4.0	油	0.0 0.0	油	1.0 1.5	油	0.0 0.0	オレンジ	42.0 60	バター	5.0 7.0	水	10.0 10.0	りんご	16.0 20.0		
	ごま油	0.5 0.5	ベーコン	8.0 10.0	水	80.0 80.0	グラニュー糖	2.6 4.0	食塩	0.0 0.0	食塩	0.0 0.0	食塩	0.0 0.0	小麦粉	6.0 9.0	ベーキングパウダー	0.5 0.7	100%りんごジュース	45.0 45.0	バナナ	16.0 20.0		
	しょうゆ	0.8 1.0	ピザ用チーズ	8.0 10.0	黒砂糖	4.0 4.0	水	4.0 4.0	ウインナー	20.0 20.0	カレー粉	0.0 0.0	水	30.0 30.0	レモン	2.0 3.0	ベーキングパウダー	0.2 0.2	水	30.0 30.0	砂糖	1.1 1.5		
	白ごま	0.5 0.5	水	4.0 4.0	きな粉	3.0 3.0	水	4.0 4.0	水	20.0 20.0	水	0.0 0.0	卵	5.0 8.0	グラニュー糖	4.0 6.0	塩	0.0 0.1	砂糖	5.0 5.0	オレンジジュース	11.0 14.0		

みんな  
一緒やデー

14日は夏祭りメニューとなり、おやつが  
乳児 牛乳  
幼児 リンゴジュース  
おやつ フライドポテト&フランクフルト  
となります。

みんな  
一緒やデー

