令和5年6月 献立表

山ノ本こども園

昼食

12・26日 （月）
ごはん
豚肉と 切干大根の炒煮
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
豚肉	25.0	30.0
厚揚げ	20.0	30.0
切干大根	8.0	10.0
にんじん	9.7	14.6
油	0.7	1.0
砂糖	2.0	3.0
薄口しょうゆ	4.0	6.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	0.0	0.0
ちんげん菜	12.8	17.0
たまねぎ	14.1	18.8
みそ	4.5	6.0
削り節	1.0	1.5
だし昆布	0.8	1.0
水	100	140

13・27日 （火）
ごはん
さばのみそ煮
小松菜ともやしの ごま和え
えのきたけとわかめのすまし汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さば	40.0	50.0
しょうが	0.3	0.4
砂糖	1.6	2.0
みそ	5.0	6.0
酒	3.5	4.0
水	0.0	0.0
小松菜	25.5	34.0
もやし	14.9	19.8
白ごま	1.2	1.5
濃口しょうゆ	0.7	1.0
えのきたけ	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	140

14・28 日(水)
スッキーニの トマトパスタ
キャベツのスープ

材料	乳児 g	幼児 g
スパゲティ	30.0	45.0
油	0.5	0.6
合挽ミンチ	14.0	18.0
たまねぎ	48.0	60.0
ズッキーニ	12.0	15.0
なす	12.0	15.0
油	0.7	1.0
トマトピューレー	18.0	22.0
トマトケチャップ	14.0	17.0
塩	0.1	0.1
小麦粉	2.0	2.5
水	2.0	2.5
キャベツ	17.0	25.5
にんじん	11.6	14.6
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	140

1・15・29 日(木)
ごはん
牛肉の香り焼き
とうふとしめじの すまし汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	35.0
じゃがいも	18.0	27.0
たまねぎ	32.9	42.3
ピーマン	6.8	8.5
にんじん	14.6	19.4
にんにく	0.1	0.2
しょうが	0.1	0.2
濃口しょうゆ	3.0	3.5
みりん	1.5	2.0
油	0.7	1.0
絹ごし豆腐	30.0	40.0
しめじ	6.3	9.0
みつば	2.0	3.0
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	140

2・16・30日 （金）
ごはん
けんちん汁
きゅうりと お揚げの酢の物

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉（細切れ）	30.0	40.0
にんじん	9.7	14.6
だいこん	18.0	27.0
ごぼう	4.5	6.3
糸こんにゃく	7.0	10.0
じゃがいも	18.0	27.0
青ねぎ	1.9	2.8
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	140
きゅうり	29.4	39.2
油揚げ	10.0	10.0
酢	2.0	3.0
砂糖	0.6	0.8
薄口しょうゆ	0.7	1.0

3・17日 （土）
ごはん
豚肉と野菜の ソース炒め
さつまいもと たまねぎのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	25.0	30.0
たまねぎ	28.2	37.6
キャベツ	25.5	34.0
にんじん	14.6	19.4
もやし	14.9	19.8
油	0.7	1.0
ウスターソース	2.0	3.0
食塩	0.1	0.2
さつまいも	27.0	36.0
たまねぎ	9.4	14.1
みそ	4.5	6.0
だしかつお	2.0	3.0
削り節	0.8	1
水	110	150

5・19日 （月）
パン
なすのシチュー
フレンチサラダ
牛乳

材料	乳児 g	幼児 g
パン	40.0	60.0
牛肉	16.0	20.0
たまねぎ	40.0	50.0
にんじん	16.0	20.0
なす	24.0	30.0
小麦粉	4.0	5.0
油	0.7	1.0
トマトケチャップ	8.0	10.0
ウスターソース	0.8	1.0
赤ワイン	1.6	2.0
水	48.0	60.0
スープの素	0.4	0.5
きゅうり	24.0	30.0
キャベツ	20.0	25.0
にんじん	8.0	10.0
酢	1.6	2.0
油	1.6	2.0
砂糖	0.4	0.5
塩	0.2	0.2
牛乳	100	120

6・20日 （火）
ごはん
高野豆腐の 炊き合わせ
ちんげん菜と
えのきたけのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉（細切れ）	25.0	30.0
高野豆腐	4.0	6.0
じゃがいも	45.0	54.0
にんじん	19.4	29.1
きぬさや	4.6	6.4
だしかつお	1.0	1.5
削り節	0.8	1.0
砂糖	3.0	4.0
薄口しょうゆ	4.0	5.5
水	0.0	0.0
ちんげん菜	12.8	17.0
えのきたけ	5.9	8.5
みそ	4.5	6.0
だしかつお	2.0	3.0
削り節	1	2
水	110	150

7・21日 （水）
ごはん
豚肉の柳川風
だいこんと油揚げの みそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	20.0	30.0
たまねぎ	18.8	28.2
ごぼう	6.3	9.0
小麦粉	4.0	5.0
水	4.0	5.0
パン粉	6.0	8.0
卵	25.5	34.0
砂糖	1.5	2.5
薄口しょうゆ	2.0	2.5
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	40.0	50.0
だいこん	18.0	27.0
油揚げ	10.0	10.0
青ねぎ	2.0	3.0
みそ	4.5	6.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100	140

8・22日 （木）
ごはん
あじフライ
ほうれんそうともやしと にんじんの浸し
とうふとしめじのすまし汁

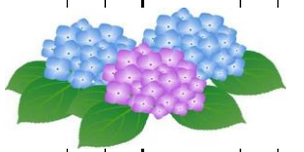
材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
あじ	25.0	50.0
塩	0.1	0.1
小麦粉	4.0	5.0
水	4.0	5.0
パン粉	6.0	8.0
ウスターソース	1.5	2.0
トマトケチャップ	1.5	2.0
揚げ油	12.0	15.0
ほうれんそう	18.0	27.0
もやし	9.9	19.8
にんじん	4.8	6.8
花かつお	0.5	0.7
濃口しょうゆ	0.7	1.0
とうふ	20.0	30.0
しめじ	4.5	6.3
薄口しょうゆ	2.5	3.5
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	110	150

9・23日 （金）
ごはん
鶏肉のマーマレード煮
ブロッコリーと コーンのサラダ
たまねぎとにんじんのスープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	50.0	60.0
にんにく	0.3	0.3
濃口しょうゆ	5.0	6.0
マーマレード	7.0	8.0
水	0.0	0.0
ブロッコリー	20.0	25.0
コーン缶	5.0	7.0
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1
砂糖	0.8	1.0
たまねぎ	14.1	23.5
にんじん	9.7	14.6
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	140

10・24日 （土）
わかめうどん
ちんげん菜と
にんじんのナムル

材料	乳児 g	幼児 g
ゆでうどん	100	150
鶏肉（細切れ）	30.0	35.0
油揚げ	7.0	10.0
にんじん	9.7	14.6
干わかめ	0.5	0.7
青ねぎ	1.9	2.8
薄口しょうゆ	7.0	10.0
だしかつお	1.5	2.0
だしこんぶ	0.8	1.0
水	150	200
ちんげん菜	25.5	34.0
にんじん	6.8	9.7
酢	1.0	1.5
砂糖	0.5	0.8
濃口しょうゆ	1.5	2.0
ごま油	0.5	0.8



＊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 抹茶ゼリー

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	70.0	70.0
砂糖	9.0	9.0
抹茶	0.2	0.2
水	5.0	5.0

みんな一緒やデー

牛乳 バナナ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
バナナ	60.0	90.0

牛乳 ひじきごはんおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
ひじき	0.5	0.8
にんじん	2.4	3.9
だしこんぶ	0.6	1.0
だしかつお	2.0	3.0
薄口しょうゆ	0.3	0.5

牛乳 おからクッキー

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
おから	3.0	5.0
小麦粉	15.0	20.0
バター	6.0	8.0
卵	3.0	4.0
砂糖	4.5	6.0

牛乳 2・16日 ういろう 30日 水無月

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	15.0
砂糖	10.0	10.0
水	33.0	33.0

30日（木）

小麦粉	15.0	15.0
砂糖	10.0	10.0
水	33.0	33.0
甘納豆	7.0	7.0

牛乳 ふーちゃん

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
焼ふ	6.0	6.0
黒砂糖	3.0	3.0
砂糖	3.0	3.0
水	8.0	8.0

お茶 梅おかかおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
米	24.0	30.0
梅干し	1.0	1.3
かつお節	0.3	0.5

牛乳 あじさいゼリー

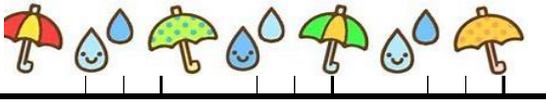
材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
棒かんてん	0.5	0.5
水	15.0	15.0
砂糖	3.5	3.5
100%ぶどうJ	20.0	20.0
棒かんてん	0.5	0.5
水	15.0	15.0
砂糖	3.5	3.5
100%りんごJ	20.0	20.0

牛乳 ベイクドチーズケーキ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
クリームチーズ	15.0	20.0
砂糖	5.0	7.0
レモン果汁	1.0	1.5
卵	8.5	12.8
小麦粉	1.8	2.5
ヨーグルト(無糖)	15.0	20.0

牛乳 クラッカーサンド

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
クラッカー	15.0	15.0
いちごジャム	8.0	8.0



牛乳 おさつパンケーキ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米粉	8.0	10.0
さつまいも	23.0	27.0
ベーキングパウダー	0.3	0.5
砂糖	3.0	5.0
油	0.5	0.8
豆乳	14.0	17.0
油	0.7	1.0

みんな一緒やデー

牛乳 じゃがいものオーブン焼き

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
じゃがいも	54.0	63.0
ケチャップ	2.0	2.5
マヨドレ	1.5	2.0