令和5年9月 献立表

山ノ本こども園

日(曜日)	11・25 日(月)			12・26 日(火)			13・27 日(水)			14・28 日(木)			1・15・29 日(金)			2・16・30 日(土)		
昼食	茄子のみそ炒め丼 春雨サラダ			ロールパン ポークビーンズ きゅうりとにんじんとツナのサラダ 牛乳			ごはん バンバンジー たまねぎとわかめのすまし汁			ごはん 鶏肉の米粉から揚げ おくらとコーンのコロコロサラダ たまねぎとにんじんのみそ汁			鮭のクリームスパゲティ かぼちゃとたまねぎのスープ			ごはん 豚肉と野菜の五目炒め 油揚げとわかめのみそ汁		
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
	米	40.0	50.0	ロールパン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	スパゲティ	30.0	45.0	米	40.0	50.0
	豚肉	22.5	30.0										鮭	19.0	25.0			
	茄子	37.5	50.0	だいず(乾)	12.0	15.0	ささみ	28.5	38.0	鶏肉	40.0	50.0	にんじん	11.3	15.0	豚肉	25.0	30.0
	たまねぎ	22.5	30.0	豚肉	25.0	30.0	きゅうり	16.0	20.0	濃口しょうゆ	1.0	1.2	たまねぎ	22.5	30.0	たまねぎ	14.1	18.8
	赤パプリカ	15.0	20.0	じゃがいも	27.0	31.5	キャベツ	16.0	20.0	酒	1.0	1.2	しめじ	9.4	12.5	キャベツ	25.5	34.0
	青じそ	0.8	1.0	にんじん	14.6	19.4	セロリ	2.4	3.0	にんにく	0.2	0.3	えのき	7.5	10.0	にんじん	6.8	9.7
	生姜	0.2	0.3	たまねぎ	23.5	28.2	トマト	24.0	30.0	しょうが	0.2	0.3	ほうれん草	11.3	15.0	ピーマン	5.9	8.5
	にんにく	0.2	0.3	にんにく	0.6	0.7	白ごま	5.6	7.0	米粉	5.0	7.0	牛乳	45.0	60.0	マロニー	3.0	4.0
	みそ	6.0	8.0	油	0.7	1.0	油	2.4	3.0	揚げ油	2.0	2.5	食塩	1.0	1.3	油	0.7	1.0
	酒	1.5	2.0	スープの素	0.8	1.0	濃口しょうゆ	2.3	3.0				スープの素	0.5	0.6	しょうが	0.5	0.6
	ごま油	1.5	2.0	ケチャップ	5.0	6.0	酢	2.4	3.0	おくら	4.3	5.9	小麦粉	5.6	7.5	濃口しょうゆ	2.0	3.0
				ウスターソース	1.5	2.0	砂糖	2.0	2.5	じゃがいも	13.5	18.0	バター	1.0	1.3	みりん	0.5	0.8
	ハム	8.0	10.0	砂糖	0.4	0.5				コーン缶	7.0	10.0				食塩	0.1	0.2
	春雨	4.0	5.0	水	0.0	0.0	たまねぎ	18.8	28.2	ツナ油漬缶	7.0	10.0	かぼちゃ	27.0	36.0			
	キャベツ	16.0	20.0				干わかめ	0.2	0.3	マヨドレ	2.0	3.0	たまねぎ	9.4	14.1	油揚げ	7.0	10.0
	きゅうり	16.0	20.0	きゅうり	19.6	29.4	薄口しょうゆ	2.5	3.5	白ごま	0.7	1.0	スープの素	0.8	1.0	干わかめ	0.2	0.3
	にんじん	4.0	5.0	にんじん	6.8	9.7	だしこんぶ	0.8	1.0	濃口しょうゆ	0.5	0.7	薄口しょうゆ	0.8	1.0	みそ	4.5	6.0
	酢	1.6	2.0	ツナ油漬缶	10.0	15.0	削り節	1.0	1.5	砂糖	0.3	0.5	水	100.0	140.0	だしこんぶ	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	1.2	1.5	油	3.0	3.5	水	100.0	140.0							削り節	1.0	1.5
	砂糖	0.8	1.0	酢	2.0	2.5				たまねぎ	9.4	14.1				水	100.0	140.0
	ごま油	0.4	0.5	食塩	0.1	0.1				にんじん	6.8	9.7						
										みそ	4.5	6.0						
				牛乳	100	120				削り節	1.0	1.5						
										だし昆布	0.8	1.0						
										水	100.0	140.0						
おやつ	牛乳 バナナ			お茶 ゆかりおにぎり			牛乳 ヨーグルトケーキ			牛乳 ちんびん			牛乳 1日いちご米粉クッキー 15・29日里芋のコロコロ揚げ			牛乳 やきいも		
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
	牛乳	100	120	お茶	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
	バナナ	60.0	90.0	米	25.0	30.0	小麦粉	15.0	20.0	小麦粉	15.0	15.0	いちご米粉クッキー	24.0	24.0	さつまいも	72.0	90.0
				ゆかり粉	0.2	0.3	ベーキングパウダー	0.3	0.4	ベーキングパウダー	0.5	0.5						
							バター	3.0	4.0	黒砂糖	7.0	7.0	さといも	30.0	50.0			
							砂糖	6.0	8.0	水	22.0	22.0	片栗粉	2.0	3.0			
							卵	8.5	10.2	油	0.3	0.3	食塩	0.0	0.0			
							ヨーグルト(無糖)	24.0	27.0				油	0.0	0.0			
夕方のおやつ	ぱりんこ			マリービスケット			まがりせんべい			チョイス			ぽたぽた焼き			ムーンライト		

日(曜日)	4 日(月)			5・19 日(火)			6・20 日(水)			7・21 日(木)			8・22 日(金)			9 日(土)		
昼食	ごはん さわらの照り焼き キャベツと小松菜とにんじんの浸し おくらとわかめのすまし汁			ごはん 里芋のそぼろ煮 豆腐のみそ汁			カレーうどん ゴーヤときゅうりのツナ和え			ごはん マーボー豆腐 きゅうりとにんじんの中華風サラダ			ごはん さんまのかば焼き 小松菜とにんじんのごま和え とうがんのうすくず汁			ごはん 厚揚げとじゃがいものカレー煮 なすとたまねぎのみそ汁		
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん	100	150	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
							豚肉	25.0	30.0									
	さわら	40.0	50.0	里芋	48.0	60.0	たまねぎ	28.2	37.6	とうふ	80.0	120	さんま	42.0	42.0	厚揚げ	20.0	25.0
	濃口しょうゆ	0.5	0.6	にんじん	16.0	20.0	青ねぎ	1.9	2.8	豚ミンチ	15.0	20.0	片栗粉	5.0	5.0	牛ミンチ	15.0	20.0
	酒	0.5	0.6	干し椎茸	0.8	1.0	油	0.7	1.0	たまねぎ	9.4	14.1	砂糖	1.5	1.5	じゃがいも	36.0	45.0
	砂糖	0.7	0.9	鶏ミンチ	20.0	30.0	カレー粉	0.3	0.5	青ねぎ	1.9	2.8	濃口しょうゆ	4.0	4.0	たまねぎ	28.2	37.6
	濃口しょうゆ	1.5	1.8	生姜	0.4	0.5	濃口しょうゆ	2.5	3.5	にんにく	0.6	0.7	みりん	2.0	2.0	にんじん	14.6	19.4
	みりん	1.5	1.8	酒	0.4	0.5	ウスターソース	2.0	2.5	油	0.7	1.0	だしかつお	1.0	1.5	油	0.7	1.0
				薄口しょうゆ	4.0	5.0	だしこんぶ	0.8	1.0	赤だし用みそ	1.5	2.0	だし昆布	0.8	1.0	砂糖	1.0	2.0
	キャベツ	17.0	21.3	砂糖	2.4	3.0	削り節	1.0	1.5	みそ	1.5	2.0	水	5.0	5.0	薄口しょうゆ	4.5	6.0
	小松菜	8.5	12.8	片栗粉	1.6	2.0	スープの素	1.0	1.5	砂糖	1.0	1.5				カレー粉	0.2	0.3
	にんじん	4.9	6.8	水	12.0	15.0	水	140	180	濃口しょうゆ	2.0	3.0	小松菜	26.0	34.0	水	0.0	0.0
	花かつお	0.5	0.7	削り節	1.0	1.5	片栗粉	4.5	6.0	水	15.0	20.0	にんじん	7.0	10.0	片栗粉	1.5	2.0
	濃口しょうゆ	0.7	1.0	だし昆布	0.8	1.0				片栗粉	0.7	1.0	白ごま	1.2	1.5			
							ゴーヤ	10.0	15.0				濃口しょうゆ	0.7	1.0	なす	13.5	18.0
	おくら	4.3	5.9	豆腐	32.0	40.0	きゅうり	10.0	15.0	きゅうり	29.4	34.3				たまねぎ	9.4	14.1
	干わかめ	0.2	0.3	えのき	4.0	5.0	コーン缶	7.0	10.0	にんじん	6.8	9.7	とうがん	21.0	28.0	みそ	4.5	6.0
	薄口しょうゆ	2.5	3.5	ねぎ	4.0	5.0	ツナ油漬缶	6.0	8.0	酢	2.0	3.0	油揚げ	4.0	6.0	削り節	1.0	2.0
	だし昆布	0.8	1.0	みそ	4.5	6.0	薄口しょうゆ	0.6	0.8	砂糖	0.5	0.8	みつば	2.0	3.0	だし昆布	0.8	1.5
	削り節	1.0	1.5	削り節	1.0	2.0				薄口しょうゆ	1.2	1.5	薄口しょうゆ	2.5	3.5	水	100.0	140.0
	水	100.0	140.0	だし昆布	0.8	1.5				ごま油	1.5	2.0	だしこんぶ	0.8	1.0			
				水	100.0	140.0							だしかつお	1.0	1.5			
													水	100.0	140.0			
													片栗粉	1.2	1.5			
おやつ	牛乳 梨			牛乳 にんじんスコーン			牛乳 おはぎ			牛乳 いもようかん			牛乳 しろくまゼリー			牛乳 揚げないじゃがポテト		
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
	梨	68.0	85.0	小麦粉	16.0	25.0	もち米	30.0	40.0	さつまいも	45.0	45.0	棒かんてん	0.5	0.5	じゃがいも	54.0	63.0
				ベーキングパウダー	1.1	1.7	黒ごま	2.0	3.0	棒かんてん	1.2	1.2	水	40.0	40.0	油	0.0	0.0
				砂糖	2.6	4.0	砂糖	0.8	1.0	砂糖	7.0	7.0	砂糖	5.0	5.0			
				バター	8.0	10.0	食塩	0.0	0.0	水	25.0	25.0	牛乳	40.0	40.0			
				牛乳	0.8	1.2	つぶあん	10.0	15.0	食塩	0.0	0.0	黄桃缶	8.0	8.0			
				にんじん	3.0	5.0							パイン缶	10.0	10.0			
													甘納豆	2.0	2.0			
夕方のおやつ	マリービスケット			まがりせんべい			ぱりんこ			ムーンライト			チョイス			ぽたぽた焼き		