令和5年11月 献立表

山ノ本こども園

昼食

日(曜日)	13・27 日(月)	14・28 日(火)	1・15・29 日(水)	2・16・30 日(木)	17 日(金)	4・18 日(土)	6・20 日(月)	7・21 日(火)	8・22 日(水)	9 日(木)	10・24 日(金)	11・25 日(土)
	ごはん タンドリーチキン 野菜のみそドレッシング和え じゃがいもと レタスのスープ	きつねうどん 白菜の和え物	きのこカレー キャベツと 人参のサラダ	ごはん 白身魚の天ぷら ブロッコリーと人参の浸し だいこんんと しめじのすまし汁	ごはん 豚肉と厚揚げの 炒め物 かぶとわかめの みそ汁	ごはん 豚肉の鉄火煮 とうふとはくさいの すまし汁	ごはん さわらの西京焼き チンゲン菜のごま和え 豆腐とわかめの すまし汁	ロールパン ビーフストロガノフ ブロッコリーのサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 小松菜のおかか和え	ごはん 高野豆腐の含め煮 里芋のみそ汁	ミートソース スパゲティ キャベツとコーンの サラダ	ごはん 牛肉のしぐれ煮 じゃがいもと 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	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	ゆでうどん	100.0 / 150.0	米	40.0 / 50.0	米	40.0 / 50.0	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
		油揚げ	15.0 / 20.0													油	0.7 / 1.0		
鶏肉	50.0 / 60.0	砂糖	1.0 / 1.5	白身魚	40.0 / 50.0	豚肉	25.0 / 30.0	豚肉	23.0 / 30.0	さわら	40.0 / 50.0	牛肉	30.0 / 35.0	豚肉	25.0 / 30.0	鶏肉(細切れ)	30.0 / 35.0	豚ミンチ	20.0 / 30.0	牛肉	30.0 / 35.0
食塩	0.1 / 0.2	薄口しょうゆ	0.8 / 1.2	食塩	0.1 / 0.2	酒	0.5 / 0.6	じゃがいも	36.0 / 45.0	白みそ	5.0 / 6.0	たまねぎ	56.4 / 70.5	厚揚げ	20.0 / 25.0	高野豆腐	6.0 / 8.0	たまねぎ	18.8 / 23.5	にんじん	14.6 / 19.4
カレー粉	0.3 / 0.4	だしこんぶ	0.8 / 1.0	小麦粉	4.0 / 5.0	濃口しょうゆ	0.5 / 0.6	にんじん	14.6 / 19.4	みりん	2.0 / 3.0	にんじん	14.6 / 19.4	にんじん	6.8 / 9.7	青ねぎ	1.9 / 2.8	にんじん	6.8 / 9.7	ごぼう	9.0 / 13.5
ヨーグルト(無糖)	8.0 / 10.0	削り節	1.0 / 1.5	水	4.0 / 5.0	しょうが	0.4 / 0.5	ごぼう	9.0 / 13.5	酒	2.0 / 3.0	にんじん	0.9 / 1.1	だいこん	18.0 / 27.0	たまねぎ	28.2 / 37.6	にんじん	0.6 / 0.7	三度豆	14.6 / 19.4
濃口しょうゆ	0.4 / 0.5	水	25.0 / 35.0	じゃがいも	25.0 / 32.0	揚げ油	7.0 / 9.0	三度豆	4.8 / 6.8			米粉	3.0 / 5.0	じゃがいも	18.0 / 27.0	にんじん	9.7 / 14.6	油	0.7 / 1.0	糸こんにゃく	20.0 / 30.0
ケチャップ	0.4 / 0.5	にんじん	7.8 / 9.8	厚揚げ	15.0 / 20.0	ちんげん菜	25.5 / 34.0	バター	1.0 / 1.5	青ねぎ	1.9 / 2.8	糸こんにゃく	15.0 / 20.0	ホールトマト缶詰	20.0 / 30.0	油	0.7 / 1.0				
		青ねぎ	1.9 / 2.8	えのき	7.2 / 9.0	にんじん	6.8 / 9.7	油	0.7 / 1.0	油	0.7 / 1.0	削り節	1.0 / 1.5	赤ぶどう酒	3.0 / 4.0	砂糖	1.5 / 2.0	油	0.7 / 1.0	砂糖	1.5 / 2.0
小松菜	32.0 / 40.0	薄口しょうゆ	6.0 / 8.0	ブロッコリー	20.0 / 25.0	白ごま	1.2 / 1.5	赤ぶどう酒	3.0 / 4.0	みそ	4.5 / 6.0	だしこんぶ	0.8 / 1.0	ケチャップ	10.0 / 13.0	濃口しょうゆ	2.0 / 3.0
にんじん	8.0 / 10.0	だしこんぶ	0.8 / 1.0	にんじん	4.8 / 6.8	濃口しょうゆ	0.7 / 1.0	スープの素	0.8 / 1.0	だしこんぶ	0.8 / 1.0	砂糖	3.0 / 4.0	スープの素	0.8 / 1.0	薄口しょうゆ	2.0 / 3.0
コーン	8.0 / 10.0	削り節	1.0 / 1.5	花かつお	0.5 / 0.7			水	60.0 / 80.0	削り節	1.0 / 1.5	薄口しょうゆ	5.0 / 7.0	パン粉	2.0 / 2.5	酒	1.0 / 1.5
マヨドレ	2.4 / 3.0	水	140.0 / 180.0	濃口しょうゆ	0.7 / 1.0			ケチャップ	10.0 / 13.0	水	100 / 140	水	0.0 / 0.0	水	0.0 / 0.0	水	0.0 / 0.0
ごま	1.2 / 1.5							生クリーム(乳脂肪)	3.0 / 4.0								
みそ	1.6 / 2.0	白菜	38.5 / 55.0	だいこん	18.0 / 27.0	とうふ	20.0 / 30.0										
酢	1.6 / 2.0	きゅうり	14.0 / 20.0	しめじ	5.4 / 7.2	干わかめ	0.2 / 0.3										
砂糖	1.2 / 1.5	ツナ油漬け	10.5 / 15.0	薄口しょうゆ	2.5 / 3.5	スープの素	0.7 / 1.0										
		生姜	0.5 / 0.7	だしこんぶ	0.8 / 1.0	水	40.0 / 60.0	とうふ	25.0 / 30.0								
じゃがいも	15.0 / 20.0	砂糖	0.4 / 0.6	削り節	1.0 / 1.5	片栗粉	2.0 / 3.0	はくさい	12.0 / 15.0								
レタス	10.0 / 15.0	濃口しょうゆ	1.8 / 2.5	水	100.0 / 140.0			薄口しょうゆ	2.5 / 3.5								
スープの素	0.8 / 1.0	酢	1.8 / 2.5			かぶ	18.2 / 22.8	だしこんぶ	0.8 / 1.0								
薄口しょうゆ	0.8 / 1.0	ごま油	0.4 / 0.5			わかめ	0.2 / 0.3	削り節	1.0 / 1.5								
水	100.0 / 140.0			キャベツ	21.3 / 25.5	みそ	4.5 / 6.0	水	100.0 / 140.0								
				にんじん	6.8 / 9.7	だしこんぶ	0.8 / 1.0										
				油	3.0 / 3.5	削り節	1.0 / 1.5										
				酢	2.0 / 2.5	水	100.0 / 140.0										
				食塩	0.1 / 0.1												

おやつ

	牛乳 みかん	牛乳 かやくごはん おにぎり	牛乳 (1・29日)いちごジャムサンド (15日)ロールケーキ	牛乳 じゃがいももち	牛乳 柿のケーキ	牛乳 マカロニのきな粉あえ	牛乳 抹茶ういろう	お茶 かりんとう	牛乳 焼き芋	牛乳 りんご	牛乳 おさつパンケーキ	牛乳 ふーちゃん
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	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	お茶	100 / 120	牛乳	100 / 120	牛乳	100 / 120	牛乳	100 / 120	牛乳	100 / 120
みかん	80.0 / 80.0	米	25.0 / 30.0	食パン	30.0 / 30.0	じゃがいも	36.0 / 45.0	柿	8.0 / 10.0	マカロニ	10.0 / 15.0	小麦粉	15.0 / 15.0	強力粉	4.5 / 6.0	さつまいも	70.0 / 90.0	りんご	68.0 / 85.0	米粉(上新粉)	8.0 / 10.0	焼ふ	6.0 / 6.0
		しめじ	4.5 / 6.3	いちごジャム	20.0 / 20.0	油	2.0 / 3.0	小麦粉	12.0 / 15.0	きな粉	4.0 / 5.0	抹茶	0.3 / 0.3	小麦粉	12.6 / 16.8					さつまいも	22.5 / 27.0	黒砂糖	3.0 / 3.0
		油揚げ	4.0 / 5.0	15日		片栗粉	7.0 / 8.0	卵	12.0 / 15.0	砂糖	2.0 / 3.0	砂糖	10.0 / 10.0	ベーキングパウダー	0.3 / 0.4					ベーキングパウダー	0.3 / 0.5	砂糖	3.0 / 3.0
		にんじん	3.9 / 4.8	卵黄	8.0 / 8.0	水	2.0 / 3.0	バター	8.0 / 10.0			水	33.0 / 33.0	塩	0.1 / 0.1					砂糖	3.0 / 5.0	水	8.0 / 8.0
		ごぼう	2.7 / 3.6	グラニュー糖	6.0 / 6.0	食塩	0.0 / 0.1	砂糖	8.0 / 10.0					砂糖	1.5 / 1.9					油	0.5 / 0.8		
		だしこんぶ	1.0 / 1.2	卵白	12.0 / 12.0	濃口しょうゆ	0.8 / 1.0	ベーキングパウダー	0.5 / 0.6					水	10.0 / 13.5					豆乳	14.0 / 17.0		
		薄口しょうゆ	4.0 / 5.0	小麦粉	6.0 / 6.0	油	0.8 / 1.0							油	2.4 / 3.0					油	0.7 / 1.0		
		酒	1.0 / 1.2	牛乳	1.8 / 1.8									砂糖	7.0 / 9.5								
				生クリーム	12.0 / 12.0									水	1.8 / 2.3								
				砂糖	1.5 / 1.5																		
夕方のおやつ	ぽたぽた焼き	マリービスケット	ぱりんこ	チョイス	まがりせんべい	ムーンライト	マリービスケット	ぱりんこ	ぽたぽた焼き	ムーンライト	まがりせんべい	チョイス