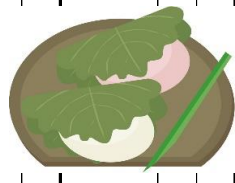
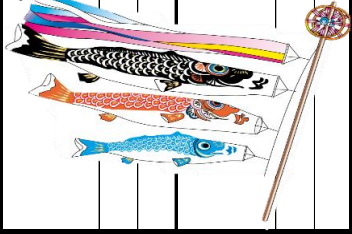


# 2019年05月 献立表

山ノ本保育園

日 (曜日)	20日 (月)	7・21日 (火)	8・22日 (水)	9・23日 (木)	10・24日 (金)	11・25日 (土)	13・27日 (月)	14・28日 (火)	15・29日 (水)	16・30日 (木)	17・31日 (金)	18日 (土)											
昼食	ごはん 豚汁 小松菜と にんじんのナムル	ツナケチャップ スパゲティ 和風スープ	ごはん 牛肉と野菜の カレー炒め だいこんと みつばのすまし汁	ごはん さけの照り焼き キャベツと にんじんのごま和え かぼちゃわかめのみそ汁	ごはん 鶏の塩焼き ふきとごぼうの きんぴら たまねぎとしめじのみそ汁	わかめうどん きゅうりと にんじんの甘酢和え	パン 鶏肉の トマトソース煮 キャベツと コーンのサラダ	ごはん さわらの梅干煮 小松菜とにんじんの漬し とうふと わかめのみそ汁	ハヤシライス ブロッコリーと にんじんのサラダ	ごはん マーボー豆腐 切干大根の中華和え	ごはん 鯖の塩焼き ちんげん菜と にんじんのわかめ和え だいこんとしめじのみそ汁	ごはん 豚肉と厚揚げの 炒め物 じゃがいもと たまねぎのみそ汁											
	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	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
	米 40.0 50.0 豚肉 20.0 25.0 油揚げ 7.0 10.0 にんじん 6.8 9.7 だいこん 18.0 27.0 じゃがいも 18.0 27.0 青ねぎ 1.9 2.8 油 2.0 3.0 みそ 6.0 8.0 だしかつお 2.0 3.0 水 100 150  小松菜 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	スパゲティ 30.0 45.0 油 2.0 2.5 ツナ油漬缶 20.0 25.0 たまねぎ 28.2 37.6 にんじん 9.7 14.6 ピーマン 4.3 5.9 マッシュルーム(スライス) 5.0 7.0 油 2.0 3.0 ケチャップ 10.0 15.0 食塩 0.2 0.3  キャベツ 17.0 25.5 にんじん 6.8 9.7 えのきたけ 4.3 5.9 薄口しょうゆ 3.5 5.0 だしかつお 2.0 3.0 水 110 150	米 40.0 50.0 牛肉 20.0 25.0 たまねぎ 28.2 37.6 ちんげん菜 20.4 25.5 にんじん 14.6 19.4 もやし 24.8 29.7 油 2.0 3.0 食塩 0.3 0.4 カレー粉 0.2 0.3 トンカツソース 3.0 4.0  だいこん 18.0 22.5 みつば 2.0 3.0 薄口しょうゆ 3.5 5.0 だしこんぶ 0.8 1.0 だしかつお 1.0 1.5 水 110 150	米 40.0 50.0 生さけ 40.0 50.0 濃口しょうゆ 0.5 0.6 酒 0.5 0.6 油 2.0 2.5 濃口しょうゆ 1.5 1.8 みりん 1.5 1.8 糸こんにゃく 10.0 12.0 油 1.5 2.0 砂糖 1.0 1.5 濃口しょうゆ 1.5 2.0 たまねぎ 18.8 23.5 しめじ 4.5 6.3 みそ 5.5 8.0 だしかつお 2.0 3.0 水 110 150	米 40.0 50.0 鶏肉 50.0 60.0 食塩 0.2 0.3 ふき 4.2 6.0 ごぼう 9.0 10.8 にんじん 6.8 9.7 糸こんにゃく 10.0 12.0 油 1.5 2.0 砂糖 1.0 1.5 濃口しょうゆ 1.5 2.0 たまねぎ 18.8 23.5 しめじ 4.5 6.3 みそ 5.5 8.0 だしかつお 2.0 3.0 水 110 150	ゆでうどん 100 150.0 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 ねぎ 1.2 1.8 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 150 200.0  きゅうり 29.4 34.3 にんじん 14.6 19.4 酢 1.0 1.2 砂糖 0.8 1.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0	パン 40.0 60.0 たまねぎ 28.2 37.6 じゃがいも 45.0 58.5 にんじん 9.7 14.6 にんにく 0.3 0.6 トマトジュース 20.0 30.0 ケチャップ 4.0 6.0 スープの素 0.7 1.0 油 2.0 3.0 砂糖 0.4 0.5 水 0.0 0.0  キャベツ 21.3 29.8 コーン缶 7.0 10.0 油 3.0 3.5 酢 2.0 2.5 薄口しょうゆ 0.5 0.7	米 40.0 50.0 牛肉 20.0 25.0 たまねぎ 37.6 56.4 じゃがいも 31.5 45.0 にんじん 14.6 19.4 グリーンアスパラガス 7.2 9.6 油 2.0 3.0 スープの素 0.7 1.0 水 70.0 100.0 赤だし用みそ 1.5 2.0 みそ 1.5 2.0 砂糖 1.0 1.5 濃口しょうゆ 3.0 4.0 水 15.0 20.0 片栗粉 0.7 1.0  とうふ 20.0 30.0 干わかめ 0.2 0.3 青ねぎ 1.9 2.8 みそ 5.5 8.0 だしかつお 2.0 3.0 水 110 150	米 40.0 50.0 豚肉 20.0 25.0 じゃがいも 31.5 45.0 にんじん 14.6 19.4 油 2.0 3.0 水 70.0 100.0 赤だし用みそ 1.5 2.0 みそ 1.5 2.0 砂糖 1.0 1.5 濃口しょうゆ 3.0 4.0 水 15.0 20.0 片栗粉 0.7 1.0  切干大根 5.0 6.0 みずな 5.9 6.8 にんじん 7.8 8.7 ツナ油漬缶 6.0 7.0 酢 1.5 1.8 薄口しょうゆ 1.2 1.5 砂糖 0.8 1.0 ごま油 0.4 0.5	米 40.0 50.0 鯖 40.0 50.0 食塩 0.2 0.3 ちんげん菜 25.5 38.3 にんじん 6.8 9.7 花かつお 0.5 0.7 薄口しょうゆ 0.7 1.0 だいこん 18.0 27.0 しめじ 4.5 6.3 みそ 5.5 8.0 だしかつお 2.0 3.0 水 110 150	米 40.0 50.0 豚肉 25.0 30.0 酒 0.5 0.6 濃口しょうゆ 0.5 0.6 しょうが 0.4 0.5 厚揚げ 15.0 20.0 えのきたけ 8.5 12.8 にんじん 14.6 19.4 たまねぎ 19 28 ピーマン 6.8 8.5 油 2.0 3.0 砂糖 0.4 0.5 濃口しょうゆ 2.0 2.5 スープの素 0.7 1.0 水 40.0 60.0 片栗粉 2.0 3.0  じゃがいも 27.0 36.0 たまねぎ 9.4 14.1 みそ 5.5 8.0 だしかつお 2.0 3.0 水 110.0 150.0												
おやつ	牛乳 きな粉トースト	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 オレンジ蒸しパン	牛乳 りんご	牛乳 うそっこ目玉焼き	牛乳 じゃがいもの マヨドレ焼き	牛乳 おから米粉ケーキ	牛乳 チーズもちもちパン	牛乳 りんごかんてん	牛乳 クッキー	牛乳 キウイ	牛乳 ふーちゃん											
	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	材料	乳児 幼児	材料
	牛乳 100 120 パン 40.0 40.0 バター 4.0 4.0 きな粉 3.0 3.0 砂糖 2.0 2.0	牛乳 100 120 米 25.0 30.0 白ごま 0.2 0.2 黒ごま 0.3 0.3 食塩 0.0 0.0	牛乳 100 120 小麦粉 20.0 20.0 ベーキングパウダー 1.0 1.0 100%オレンジジュース 18.0 18.0 砂糖 5.0 5.0 食塩 0.0 0.0	牛乳 100 120 りんご 70.0 90.0	牛乳 100 120 粉ゼラチン 1.4 1.4 水 5.6 5.6 水 50.0 50.0 砂糖 1.4 1.4 黄桃缶 15.0 15.0	牛乳 100 120 じゃがいも 54.0 63.0 マヨドレ 5.0 7.0 パセリ 0.2 0.3	牛乳 100 120 米粉(上新粉) 15.0 20.0 おから 10.0 15.0 ココア(ビュアココア) 0.5 0.8 ベーキングパウダー 1.0 1.5 豆乳 22.0 27.0 油 6.0 8.0 砂糖 8.0 10.0	牛乳 100.0 120.0 白玉粉 18.0 20.0 粉チーズ 3.0 4.0 牛乳 15.0 18.0 油 1.5 2.0 食塩 0.0 0.0	牛乳 100 120 棒かんてん 0.9 0.9 水 50.0 50.0 砂糖 9.0 9.0 100%りんごジュース 50.0 50.0	牛乳 100 120 小麦粉 12.0 15.0 ベーキングパウダー 0.6 0.7 バター 5.0 6.0 卵 4.3 5.1 砂糖 5.0 6.0	牛乳 100 120 キウイ 30.0 50.0	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											



事務所前にレンピカードをご用意しております！  
ご自由にお持ち帰り下さい。

