

# 2019年08月 献立表

日 (曜日)	26日 (月)	13・27日 (火)	14・28日 (水)	1・15・29日 (木)	2・16・30日 (金)	3・17・31日 (土)	5・19日 (月)	6・20日 (火)	7・21日 (水)	8・22日 (木)	9・23日 (金)	10・24日 (土)
昼食	ごはん さけの ちゃんちゃん焼き風 しめじとわかめの すまし汁	すきやき丼 きゅうりとわかめの 酢の物	ごはん 豚肉の鉄火煮 おくらとえのきたけの すまし汁	ごはん 五目汁 おかほの炊いたん	ごはん なす入りマーボー豆腐 きゅうりとにんじんの 甘酢和え	ごはん 豚肉と切干大根の炒煮 とうがんとわかめの みそ汁	ごはん 肉じゃが ずいきのごま酢和え	きつねうどん ささみときゅうりの 中華サラダ	ごはん さばのしょうが煮 チンゲン菜とにんじんの ごま和え なすとたまねぎのみそ汁	食パン 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとパプリカと ツナのサラダ コロコロ野菜スープ	ごはん カレーの煮付け 小松菜とにんじんの漬し かぼちゃとたまねぎの みそ汁	ミートソース スパゲティ 野菜スープ
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
乳児 g	40	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0
幼児 g	50	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
米	40	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0
生さけ	40.0	30.0	25.0	12.0	8.0	15.0	25.0	63.0	21.0	50.0	40.0	30.0
食塩	0.1	2.8	36.0	4.0	15.0	20.0	63.0	1.0	0.5	0.3	1.5	1.5
キャベツ	17.0	28.2	14.6	21.3	18.0	27.0	28.2	0.4	1.6	5.0	4.0	6.8
たまねぎ	14.1	9.7	9.0	14.1	10.0	15.0	14.6	0.7	2.0	7.0	0.0	0.6
にんじん	6.8	15.0	7.8	7.8	2.0	3.0	14.6	8.0	4.0	0.0	0.0	2.0
もやし	6.9	2.0	1.9	2.0	0.6	0.7	2.0	1.5	0.0	0.0	25.5	3.0
ピーマン	4.3	2.0	0.7	6.0	0.7	1.0	3.0	7.0	0.8	26.0	21.3	6.8
油	0.7	2.0	1.0	2.0	1.5	2.0	3.0	1.5	1.2	7.0	0.5	0.7
みそ	1.5	2.0	2.5	3.0	1.5	2.0	3.0	0.8	0.7	10.0	0.7	0.8
砂糖	1	2.0	0.8	1.0	1.0	1.5	0.0	150.0	0.7	3.0	2.0	2.0
濃口しょうゆ	1.5	25.0	0.0	3.0	3.0	4.0	21.0	8.0	14.0	2.0	27.0	0.0
水	5.0	35.0	0.0	1.0	15.0	20.0	28.0	21.0	10.0	18.0	36.0	0.0
しめじ	9.0	0.6	8.5	0.3	2.0	25.0	110.0	1.5	5.5	9.0	110	4.8
干わかめ	0.2	0.2	0.5	0.5	0.8	0.8	150.0	2.0	2.0	4.8	150	5.9
薄口しょうゆ	3.5	1.2	3.5	0.0	0.0	0.0	1.0	1.2	0.0	0.3	0.4	1.0
だしこんぶ	0.8	0.8	0.8	0.0	0.8	1.0	0.8	1.5	0.0	1.0	1.2	1.0
だしかつお	1.0	110	110	0.0	0.8	1.0	0.8	2.0	0.0	0.8	1.0	0.8
水	110.0	150.0	150	0.0	0.8	1.0	150.0	1.5	0.0	110	150	150
おやつ	牛乳 ジャムヨーグルト	牛乳 すいか	牛乳 ういろう	牛乳 ホットケーキ	牛乳 黒糖もちもちパン	牛乳 りんご	牛乳 とうもろこしの塩ゆで	牛乳 じゃがいももち	牛乳 パッションゼリー	お茶 タやけごはんおにぎり	牛乳 高野豆腐のあべかわ風	牛乳 ぶどうかんてん
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
乳児 g	100	100.0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
幼児 g	120	120.0	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
牛乳	100	100.0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
ヨーグルト(無糖)	65.0	60.0	15.0	15.0	18.0	42.0	50.0	33.0	1.4	25.0	8.0	0.9
いちごジャム	15.0	90.0	10.0	10.0	3.0	60.0	0.0	2.0	5.6	5.0	8.0	50.0
小麦粉			33.0	33.0	15.0	20.0	0.8	7.0	10.0	0.8	3.0	9.0
砂糖					10.2	12.8	10.2	7.0	25.0	1.0	5.0	9.0
水					4.0	5.0	4.0	2.0	25.0	1.0	2.5	50.0
卵					12.0	15.0	4.0	0.0	1.4	0.0	3.0	50.0
砂糖					4.0	5.0	1.5	0.0	1.4	0.0	1.5	9.0
牛乳					12.0	15.0	1.5	0.8	30.0	0.3	2.0	9.0
バター					4.0	5.0	0.8	0.8	15.0	0.3	1.5	9.0
油					0.8	1.0	0.8	0.8	15.0	0.3	2.0	9.0
りんご					18.0	20.0	42.0	33.0	1.4	25.0	8.0	0.9
とうもろこし					3.0	4.0	0.0	2.0	5.6	5.0	8.0	50.0
食塩					15.0	18.0	0.0	7.0	10.0	0.8	3.0	9.0
じゃがいも					1.5	2.0	0.0	2.0	25.0	1.0	2.5	50.0
油					0.8	1.0	0.0	0.0	1.4	0.0	1.5	9.0
片栗粉					0.8	1.0	0.0	0.8	30.0	0.0	3.0	50.0
水					0.8	1.0	0.0	0.8	15.0	0.0	1.5	9.0
食塩					0.8	1.0	0.0	0.8	15.0	0.0	2.0	9.0
濃口しょうゆ					0.8	1.0	0.0	0.8	15.0	0.0	1.5	9.0
油					0.8	1.0	0.0	0.8	15.0	0.0	2.0	9.0
粉ゼラチン					1.4	1.4	0.0	1.4	15.0	0.0	1.5	9.0
水					5.6	5.6	0.0	5.6	15.0	0.0	2.0	9.0
カルピス					10.0	10.0	0.0	10.0	15.0	0.0	1.5	9.0
水					25.0	25.0	0.0	25.0	15.0	0.0	2.0	9.0
砂糖					1.4	1.4	0.0	1.4	15.0	0.0	1.5	9.0
100%オレンジJ					30.0	30.0	0.0	30.0	15.0	0.0	2.0	9.0
黄桃缶					15.0	15.0	0.0	15.0	15.0	0.0	1.5	9.0
パイン缶					15.0	15.0	0.0	15.0	15.0	0.0	2.0	9.0
米					25.0	30.0	0.0	25.0	25.0	0.0	36.0	0.0
にんじん					5.0	7.0	0.0	5.0	5.0	0.0	14.1	18.8
だしかつお					0.8	1.0	0.0	0.8	9.0	2.0	3.0	4.8
だしこんぶ					1.0	1.5	0.0	1.0	4.8	2.0	3.0	4.8
水					0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.4	1.0	1.2
薄口しょうゆ					0.8	1.0	0.0	0.8	1.0	1.0	1.0	1.0
水					110	150	0.0	110	110	150	110	150
高野豆腐					8.0	10.0	0.0	8.0	8.0	10.0	8.0	10.0
豆乳					8.0	10.0	0.0	8.0	8.0	10.0	8.0	10.0
砂糖					3.0	5.0	0.0	3.0	3.0	5.0	3.0	5.0
きな粉					2.5	3.0	0.0	2.5	2.5	3.0	2.5	3.0
砂糖					1.5	2.0	0.0	1.5	1.5	2.0	1.5	2.0
棒かんてん					0.9	0.9	0.0	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
水					50.0	50.0	0.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
砂糖					9.0	9.0	0.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0
100%ぶどうJ					50.0	50.0	0.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0

事務所前にレシ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。

