2019年09月 献立表

山ノ本保育園

日（曜日）	2・30日 （月）			3・17日 （火）			4・18日 （水）			5・19日 （木）			6・20日 （金）			7・21日 （土）		
昼食	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			食パン ポークビーンズ きゅうりとにんじんとツナのサラダ			ごはん さわらの照り焼き もやしとにんじんのごま和え えのきたけと油揚げのみそ汁			ごはん プリプリ中華炒め とうふとしめじのすまし汁			スパゲティ イタリアン野菜スープ			ごはん 豚肉と野菜の五目炒め とうふとわかめのみそ汁		
	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	食パン	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	50
													ロースハム	15.0	20.0			
	厚揚げ	20.0	25.0	だいず（乾）	12.0	15.0	さわら	40.0	50.0	鶏肉(細切れ)	20.0	30.0	たまねぎ	30.0	38.0	豚肉	25.0	30.0
	牛ミンチ	15.0	20.0	豚肉	25.0	30.0	濃口しょうゆ	0.5	0.6	ごま油	0.6	0.8	にんじん	10.0	15.0	たまねぎ	15.0	20.0
	じゃがいも	36.0	45.0	じゃがいも	27.0	31.5	酒	0.5	0.6	酒	0.6	0.8	ピーマン	4.5	6.0	キャベツ	26.0	34.0
	たまねぎ	28.2	37.6	にんじん	14.6	19.4	砂糖	0.7	0.9	濃口しょうゆ	1.3	1.9	マッシュルーム缶(スライス)	5.0	7.0	にんじん	7.0	10.0
	にんじん	14.6	19.4	たまねぎ	23.5	28.2	濃口しょうゆ	1.5	1.8	にんじん	20.0	25.0	油	0.7	1.0	ピーマン	6.0	8.5
	油	0.7	1.0	にんにく	0.6	0.7	みりん	1.5	1.8	干しいたけ	0.6	0.8	ケチャップ	10.0	15.0	マロニー	3.0	4.0
	砂糖	1.0	2.0	油	0.7	1.0				はくさい	15.0	20.0	食塩	0	0	油	0.7	1
	薄口しょうゆ	4.5	6.0	スープの素	0.8	1.0	ちんげん菜	26.0	34.0	板こんにゃく	25.0	35.0	粉チーズ	1.0	1.5	しょうが	0.5	0.6
	カレー粉	0.2	0.3	ケチャップ	5.0	6.0	もやし	7.0	10.0	しょうが	0.6	0.7				濃口しょうゆ	2.0	3.0
	水	0.0	0.0	ウスターソース	1.5	2.0	にんじん	5.0	7.0	にんにく	0.6	0.7	じゃがいも	18.0	27.0	みりん	0.5	0.8
	片栗粉	1.5	2.0	砂糖	0.4	0.5	白ごま	1.2	1.5	油	0.7	1.0	しめじ	6.5	9.0	食塩	0.1	0.2
				水	0.0	0.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	砂糖	0.9	1.3	パセリ	0.3	0.4			
	なす	13.5	18.0							濃口しょうゆ	1.4	1.9	スープの素	1.0	1.2	とうふ	30.0	40.0
	たまねぎ	9.4	14.1	きゅうり	19.6	29.4	えのきたけ	8.5	12.8	薄口しょうゆ	1.2	1.7	薄口しょうゆ	0.8	1.0	干わかめ	0.2	0.3
	みそ	5.5	8.0	にんじん	6.8	9.7	油揚げ	7.0	10.0	酢	0.4	0.5	水	110.0	150.0	みそ	5.5	8.0
	だしかつお	2.0	3.0	ツナ油漬缶	10.0	15.0	青ねぎ	2.0	3.0							だしかつお	2.0	3.0
	水	110	150	油	3.0	3.5	みそ	5.5	8.0	とうふ	30.0	40.0				水	110.0	150.0
				酢	2.0	2.5	だしかつお	2.0	3.0	しめじ	6.5	9.0						
				食塩	0.1	0.1	水	110	150	薄口しょうゆ	3.5	5.0						
										だしこんぶ	0.8	1.0						
				牛乳	100.0	120.0				だしかつお	1.0	1.5						
										水	110.0	150.0						
おやつ	牛乳 ちんすこう			お茶 納豆チャーハン			牛乳 りんごかんてん			牛乳 梨			牛乳 二色おはぎ			牛乳 オレンジヨーグルトゼリー		
	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
	小麦粉	14.0	14.0	米	25.0	30.0	棒かんてん	0.7	0.7	なし	70.0	85.0	もち米	30.0	40.0	粉ゼラチン	1.5	1.5
	砂糖	6.0	6.0	納豆	5.0	8.0	水	50.0	50.0				きな粉	2.0	3.0	水	10.0	10.0
	油	6.0	6.0	卵	8.0	13.0	砂糖	8.0	8.0				砂糖	0.8	1.0	砂糖	8.0	8.0
				ねぎ	2.0	3.0	100%りんごJ	50.0	50.0				食塩	0.0	0.0	100%オレンジJ	25.0	25.0
				ごま油	0.7	1.0							黒ごま	2.0	3.0	ヨーグルト(無糖)	50.0	50.0
				しょうゆ	1.5	2.0							砂糖	0.8	1.0			
				コンソメ	0.1	0.2							食塩	0.0	0.0			
				食塩	0.1	0.1												

日（曜日）	9日 （月）			10・24日 （火）			11・25日 （水）			12・26日 （木）			13・27日 （金）			14・28日 （土）		
昼食	ごはん なすと牛肉の炊いたん かぼちゃとたまねぎのみそ汁			さつまいもごはん とうがんのそぼろあんかけ とうふとおくらのすまし汁			ごはん 三平汁 キャベツとにんじんのごま酢和え			ごはん 鶏肉の米粉から揚げ 小松菜とにんじんのおかか和え えのきたけとわかめのみそ汁			ごはん さんまの塩焼き 切干大根の炒煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁			鶏なんば チンゲン菜とにんじんのナムル		
	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	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん	100.0	150.0
				さつまいも	18.0	27.0										鶏肉(細切れ)	25.0	30.0
	牛肉	25.0	30.0	食塩	0.2	0.4	生さけ	20.0	25.0	鶏肉	40.0	50.0	さんま	42.0	42.0	油揚げ	7.0	10.0
	なす	27.0	36.0				だいこん	23.0	30.0	濃口しょうゆ	1.0	1.2	食塩	0.2	0.3	にんじん	10.0	15.0
	たまねぎ	23.5	28.2	とうがん	42.0	56.0	じゃがいも	23.0	32.0	酒	1.0	1.2				青ねぎ	2.0	3.0
	にんじん	14.6	19.4	鶏ミンチ	20.0	30.0	にんじん	10.0	15.0	米粉	5.0	7.0	切干大根	5.0	7.0	薄口しょうゆ	6.0	9.0
	油	0.7	1.0	みつば	2.0	3.0	青ねぎ	2.0	3.0	揚げ油	2.0	2.5	油揚げ	5.0	7.0	だしかつお	1.5	2.0
	砂糖	2.0	3.0	油	0.5	1.0	みそ	5.5	8.0				にんじん	7.0	10.0	だしこんぶ	0.8	1.0
	濃口しょうゆ	1.0	1.5	砂糖	0.8	1.2	だしかつお	2.0	3.0	小松菜	25.5	34.0	油	0.7	1.0	水	150.0	200.0
	薄口しょうゆ	2.0	3.0	薄口しょうゆ	1.5	2.0	水	110.0	150.0	にんじん	6.9	9.9	砂糖	1.0	1.5			
	酒	1.0	1.5	だしかつお	1.0	1.5				花かつお	0.5	0.7	薄口しょうゆ	2.0	3.0	チンゲン菜	26.0	40.0
	だしかつお	1.5	2.0	水	35.0	50.0	キャベツ	26.0	34.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	だしかつお	0.7	1.0	にんじん	7.0	10.0
	水	0.0	0.0	片栗粉	0.5	1.0	にんじん	7.0	10.0				水	0.0	0.0	酢	1.0	1.5
							白ごま	1.2	1.5	えのきたけ	9.0	13.0				砂糖	0.5	0.8
	かぼちゃ	27.0	36.0	とうふ	30.0	40.0	酢	1.5	2.0	わかめ	0.2	0.3	じゃがいも	27.0	36.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0
	たまねぎ	9.4	14.1	おくら	3.4	5.1	薄口しょうゆ	0.7	1.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	ごま油	0.5	0.8
	みそ	5.5	8.0	薄口しょうゆ	3.5	5.0				だしかつお	2.0	3.0	みそ	5.5	8.0			
	だしかつお	2.0	3.0	だしこんぶ	0.8	1.0				水	110	150	だしかつお	2.0	3.0			
	水	110	150	だしかつお	1.0	1.5							水	110	150			
				水	110	150												
おやつ	牛乳 ツナサンド			牛乳 ココア豆乳ゼリー			牛乳 ふーちゃん			牛乳 柿			牛乳 お月見団子			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	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
	ロールパン	30.0	30.0	粉ゼラチン	1.5	1.5	焼ふ	6.0	6.0	柿	60.0	90.0	白玉粉	15.0	20.0	さつまいも	72.0	90.0
	ツナ油漬缶	10.0	10.0	水	10.0	10.0	黒砂糖	3.0	3.0				かぼちゃ	10.0	15.0			
	にんじん	2.9	2.9	豆乳	70.0	70.0	砂糖	3.0	3.0				とうふ	15.0	20.0			
	キャベツ	12.8	12.8	砂糖	8.0	8.0	水	8.0	8.0				片栗粉	0.8	1.0			
	マヨネーズ	3.0	3.0	ココア(ピュアココア)	0.4	0.4							砂糖	2.5	3.0			
													濃口しょうゆ	0.8	1.0			
													水	8.0	10.0			

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。