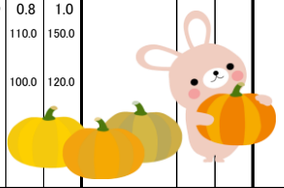
2019年10月 献立表

山ノ本保育園

日(曜日)	28日 (月)	1・15・29日 (火)	2・16・30日 (水)	3・17・31日 (木)	4・18日 (金)	5・19日 (土)	7・21日 (月)	8日 (火)	9・23日 (水)	10・24日 (木)	11・25日 (金)	12・26日 (土)
昼食	ごはん 豚肉の竜田揚げ キャベツとにんじんのごま和え とうふとしめじのすまし汁	ごはん 肉豆腐 切干大根の和え物	ロールパン カレイのオーロラソース焼 ポテトサラダ ちんげん菜とたまねぎのスープ	ごはん 鶏の塩焼き 小松菜とにんじんの浸し しめじと油揚げのみそ汁	ごはん 白雪ひじき かぼちゃとたまねぎのみそ汁	みそラーメン 小松菜と人参のナムル	ごはん さわらの梅干煮 ちんげん菜とにんじんのおかか和え さつまいもとえのきたけのみそ汁	ごはん 牛肉と野菜のカレー炒め ふとわかめのすまし汁	和風ツナスパゲティ 野菜スープ	ごはん 鶏のつみれ汁 金時豆の煮物	ごはん さんまのかば焼き ほうれんそうともやしとにんじんのごま和え なすとたまねぎのみそ汁	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 じゃがいもとわかめのみそ汁
	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	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	ロールパン 40.0 60.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	ゆで中華そば 100.0 130.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	スパゲティ 30 45	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0
						豚肉 25.0 30.0			たまねぎ 18.8 28.2			
	豚肉(ヒレ) 30.0 40.0	牛肉 25.0 30.0	カレイ 40.0 50.0	鶏肉 50.0 60.0	鶏肉(細切れ) 20.0 25.0	キャベツ 21.3 25.5	さわら 40.0 50.0	牛肉 20.0 25.0	にんじん 6.8 9.7	鶏ミンチ 35.0 40.0	さんま 42.0 42.0	豚肉 25.0 30.0
	濃口しょうゆ 0.8 1.0	とうふ 40.0 60.0	マヨネーズ 1.3 2.0	食塩 0.2 0.3	木綿豆腐 60.0 80.0	にんじん 9.7 14.6	濃口しょうゆ 3.0 4.0	たまねぎ 28.2 37.6	ツナ油漬缶 20.0 30.0	しょうが 1.0 1.2	片栗粉 5.0 5.0	酒 0.5 0.6
	酒 0.4 0.5	にんじん 14.6 19.4	ケチャップ 1.0 1.6		ひじき 1.2 1.5	しょうが 0.2 0.5	みりん 4.0 5.0	ちんげん菜 20.4 25.5	えのきたけ 5.9 7.7	食塩 0.1 0.1	砂糖 1.5 1.5	濃口しょうゆ 0.5 0.6
	しょうが 0.2 0.3	たまねぎ 47.0 56.4	食塩 0.1 0.2	小松菜 25.5 34.0	たまねぎ 28.2 37.6	油 0.7 1.0	うめ干し 1.0 1.3	にんじん 14.6 19.4	ピーマン 5.9 7.7	片栗粉 0.4 0.5	濃口しょうゆ 4.0 4.0	しょうが 0.4 0.5
	片栗粉 6.0 8.0	キャベツ 8.5 17.0	片栗粉 3.0 4.0	にんじん 6.8 9.7	にんじん 14.6 19.4	青ねぎ 1.9 2.8	水 0.0 0.0	もやし 24.8 29.7	薄口しょうゆ 2.0 3.0	だいこん 18.0 27.0	みりん 2.0 2.0	厚揚げ 15.0 20.0
	揚げ油 1.2 1.6	青ねぎ 2.8 4.7		花かつお 0.5 0.7	三度豆 6.8 9.7	みそ 6.5 8.5		油 0.7 1.0	食塩 0.1 0.3	にんじん 9.7 14.6	だしかつお 0.2 0.2	えのきたけ 8.5 12.8
		油 0.7 1.0	じゃがいも 27.0 36.0	濃口しょうゆ 0.7 1.0	油 0.7 1.0	食塩 0.1 0.1	ちんげん菜 25.5 38.3	食塩 0.3 0.4	油 0.7 1.0	はくさい 28.2 37.6	水 5.0 5.0	にんじん 14.6 19.4
	キャベツ 25.5 29.8	砂糖 1.5 2.0	きゅうり 9.8 14.7		砂糖 2.5 3.0	だしかつお 1.5 2.0	にんじん 6.8 9.7	カレー粉 0.2 0.3		青ねぎ 1.9 2.8		たまねぎ 18.8 28.2
	にんじん 4.8 6.8	濃口しょうゆ 3.0 4.0	コーン缶 5.0 8.0	しめじ 6.3 9.0	薄口しょうゆ 4.0 5.0	だしこんぶ 0.8 1.0	花かつお 0.5 0.7	トンカツソース 3.0 4.0	たまねぎ 19.0 29.0	薄口しょうゆ 4.0 7.0	ほうれんそう 18.0 27.0	ピーマン 6.8 8.5
	白ごま 1.2 1.5	薄口しょうゆ 2.0 3.0	油 3.0 3.5	油揚げ 7.0 10.0		水 140.0 180.0	薄口しょうゆ 0.7 1.0		しめじ 7 9	だしかつお 2.0 3.0	もやし 9.9 19.8	油 0.7 1.0
	濃口しょうゆ 0.7 1.0	みりん 0.7 1.0	酢 2.0 2.5	みそ 5.5 8.0	かぼちゃ 27.0 36.0			焼ふ 2.0 3.0	スープの素 1.0 1.2	水 100 150	にんじん 4.8 6.8	砂糖 0.4 0.5
		酒 1.0 2.0	食塩 0.1 0.1	だしかつお 2.0 3.0	たまねぎ 9.4 14.1	小松菜 25.5 34.0	さつまいも 27.0 36.0	干わかめ 0.2 0.3	薄口しょうゆ 0.8 1.0		白ごま 1.2 1.5	濃口しょうゆ 2.0 2.5
	とうふ 30.0 40.0	水 15.0 20.0		水 110.0 150.0	みそ 5.5 8.0	にんじん 6.8 9.7	えのきたけ 8.5 12.8	薄口しょうゆ 3.5 5.0	水 110.0 150.0	金時豆 15.0 20.0	濃口しょうゆ 0.7 1.0	スープの素 0.7 1.0
	しめじ 6.3 9.0		ちんげん菜 12.8 17.0		だしかつお 2.0 3.0	酢 1.0 1.5	青ねぎ 1.9 2.8	だしかつお 0.8 1.0		砂糖 5.0 6.5		水 40.0 60.0
	薄口しょうゆ 3.5 5.0	切干大根 5.0 6.0	たまねぎ 9.4 14.1		水 110.0 150.0	砂糖 0.5 0.8	みそ 5.5 8.0	だしこんぶ 1 2		食塩 0.0 0.0	なす 13.5 18.0	片栗粉 2.0 3.0
	だしこんぶ 0.8 1.0	小松菜 5.9 8.5	ベーコン 5.0 7.0			濃口しょうゆ 1.5 2.0	だしかつお 2.0 3.0	水 110.0 150.0			たまねぎ 9.4 14.1	
	だしかつお 1.0 1.5	にんじん 7.8 8.7	スープの素 1 1			ごま油 0.5 0.8	水 110 150				みそ 5.5 8.0	じゃがいも 18.0 27.0
	水 110 150	ツナ油漬缶 6.0 7.0	薄口しょうゆ 0.8 1.0								だしかつお 2.0 3.0	干わかめ 0.2 0.3
		酢 1.5 1.8	水 110.0 150.0								水 110 150	みそ 5.5 8.0
		薄口しょうゆ 1.2 1.5										だしかつお 2.0 3.0
		砂糖 0.8 1.0	牛乳 100.0 120.0									水 110 150
		ごま油 0.4 0.5										
おやつ	牛乳 りんご	牛乳 カレー蒸しパン	お茶 かやくごはんおにぎり	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 ぶどうヨーグルトゼリー	牛乳 揚げないじゃがポテト	牛乳 ミルクフルーツポンチ	牛乳 バナナ	牛乳 大学芋	牛乳 ココアもちもちパン	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 マカロニのみたらしあん
	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	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	お茶 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	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
	りんご 68.0 85.0	小麦粉 20.0 20.0	米 25.0 30.0	クラッカー 15.0 15.0	粉ゼラチン 1.5 1.5	じゃがいも 54.0 63.0	棒かんてん 0.2 0.2	バナナ 73.0 91.0	さつまいも 63.0 76.5	白玉粉 18.0 20.0	小麦粉 15.0 20.0	マカロニ 10.0 15.0
		ベーキングパウダー 1.0 1.0	まいたけ 2.8 3.8	いちごジャム 8.0 8.0	水 10.0 10.0	油 0.0 0.0	水 10.0 10.0		砂糖 8.0 10.0	豆乳 15.0 18.0	ベーキングパウダー 0.3 0.4	片栗粉 0.8 1.0
		カレー粉 0.1 0.1	油揚げ 2.5 3.0		砂糖 7.0 7.0		砂糖 3.0 3.0		薄口しょうゆ 0.8 1.0	砂糖 4.0 5.0	かぼちゃ 10.8 13.5	砂糖 2.5 3.0
		水 20.0 20.0	にんじん 2.4 2.9		100%ぶどうJ 25.0 25.0		牛乳 15.0 15.0		水 5.5 7.0	油 1.5 2.0	卵 8.5 11.1	濃口しょうゆ 0.8 1.0
		砂糖 6.0 6.0	ごぼう 1.7 2.2		ヨーグルト(無糖) 50.0 50.0		黄桃缶 15.0 15.0		酢 0.8 1.0	ピュアココア 0.3 0.3	砂糖 4.0 5.0	水 8.0 10.0
			だしこんぶ 0.6 0.7				パイン缶 15.0 15.0		揚げ油 2.0 2.6		牛乳 6.0 7.0	
			薄口しょうゆ 2.5 3.0				水 55.0 55.0				バター 4.0 5.0	
			酒 0.6 0.7				砂糖 5.0 5.0					



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。