


2019年11月 献立表

山ノ本保育園

日 (曜日)	11・25日 (月)	12・26日 (火)	13・27日 (水)	14・28日 (木)	1・15・29日 (金)	2・16・30日 (土)	18日 (月)	5・19日 (火)	6・20日 (水)	7・21日 (木)	8・22日 (金)	9日 (土)		
昼食	ごはん カレーのおろし煮 小松菜と にんじんの浸し とうふとしめじの みそ汁	ごはん 豚肉と ブロッコリーの炒物 もやしとにんじんの 中華風スープ	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーと にんじんのサラダ	ごはん さけの照り焼き 白和え だいこんとわかめの すまし汁	ごはん 筑前煮 たまねぎと油揚げの みそ汁	カレーうどん はくさいとにんじんの 甘酢和え	ごはん コロッケ キャベツと にんじんのおかか和え しめじと わかめのみそ汁	カチャトレ風 スパゲティ ちんげん菜と たまねぎのスープ	ごはん さばのきじ焼き 小松菜ともやしと にんじんのごま和え かぼちゃと油揚げの みそ汁	ごはん 牛肉の香り焼き かぶとわかめの すまし汁	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 キャベツときゅうりと コーンのサラダ	ごはん 豚汁 ほうれんそうと にんじんのナムル		
	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	幼児 g	乳児 g	幼児 g	乳児 g	幼児 g	乳児 g	幼児 g	乳児 g	幼児 g	乳児 g	幼児 g	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	ゆでうどん 100 150 豚肉(細切れ) 20.0 25.0 たまねぎ 28.2 37.6 にんじん 9.7 14.6 青ねぎ 1.9 2.8 油 2.0 3.0 カレー粉 0.3 0.5 濃口しょうゆ 4.0 6.0 ウスターソース 3.0 4.0 だしかつお 2.0 3.0 スープの素 1.0 1.5 水 150 200 片栗粉 4.5 6.0	米 40.0 50.0 スパゲティ 30.0 45.0 鶏肉(細切れ) 20.0 25.0 たまねぎ 28.2 37.6 ピーマン 4.3 5.9 マッシュルーム缶 5.0 7.0 トマトピューレ 16.0 20.0 にんにく 0.5 0.6 油 2.0 3.0 スープの素 0.8 1.0 砂糖 0.2 0.3 食塩 0.3 0.5 白ぶどう酒 2.0 3.0	米 40.0 50.0 さば 40.0 50.0 青ねぎ 1.9 2.8 しょうが 0.8 1.0 濃口しょうゆ 1.5 1.8 小松菜 17.0 25.5 もやし 6.8 9.9 にんじん 4.8 6.8 白ごま 1.2 1.5 濃口しょうゆ 0.7 1.0	米 40.0 50.0 牛肉 25.0 35.0 じゃがいも 18.0 27.0 たまねぎ 32.9 42.3 ピーマン 6.8 8.5 にんにく 14.6 19.4 にんにく 0.1 0.2 しょうが 0.1 0.2 濃口しょうゆ 3.0 4.0 油 0.7 1.0	米 40.0 50.0 鶏肉 30.0 40.0 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 0.7 1.0 砂糖 0.4 0.5 水 0.0 0.0	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 0.7 1.0 みそ 6.0 8.0 だしかつお 2.0 3.0 水 100 150			
牛乳 ミルクくずもち	牛乳 麩の青のりボール	牛乳 きな粉だんご	牛乳 みかん	牛乳 スイートポテト	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 オレンジ蒸しパン	牛乳 おさつパンケーキ	牛乳 うそっこ目玉焼き	牛乳 ブルーベリージャムサンド	牛乳 おから米粉ケーキ	牛乳 ポップコーン			
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	幼児 g	乳児 g	幼児 g	乳児 g	幼児 g	乳児 g	幼児 g	乳児 g	幼児 g	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	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120			
牛乳 30.0 40.0 水 30.0 40.0 砂糖 2.0 2.5 片栗粉 9.0 11.0 きな粉 4.0 5.0 砂糖 2.0 2.5 食塩 0.0 0.0	焼ふ 4.0 6.0 バター 5.0 6.0 青のり 0.1 0.1	白玉粉 15.0 20.0 とうふ 15.0 20.0 きな粉 4.0 5.0 砂糖 2.4 3.0 食塩 0.0 0.0	みかん 60.0 80.0	さつまいも 54.0 54.0 砂糖 5.0 5.0 バター 1.5 1.5 牛乳 5.0 5.0	米 25.0 30.0 ゆかり粉 0.2 0.3	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J 18.0 18.0 砂糖 5.0 5.0 食塩 0.0 0.0	米粉(上新粉) 8.0 10.0 さつまいも 22.5 27.0 ベーキングパウダー 0.3 0.5 砂糖 3.0 5.0 油 0.5 0.8 豆乳 14.0 17.0 油 0.7 1.0	粉ゼラチン 1.4 1.4 水 5.6 5.6 乳糖菌飲料(おがピス) 20.0 20.0 水 50.0 50.0 砂糖 1.4 1.4 黄桃缶 15.0 15.0	食パン 30.0 30.0 ブルーベリージャム 20.0 20.0	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	とうもろこし(玄穀) 5.0 8.0 油 1.0 1.5 食塩 0.0 0.0			
おやつ														
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>15日(金)焼き芋 牛乳 100 120 さつまいも 72.0 90.0</p> </div>													
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>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。</p> </div>														