2019年12月 献立表

山ノ本保育園

昼食

日(曜日)	2・16日 （月）	3・17日 （火）	4・18日 （水）	5・19日 （木）	6・20日 （金）	7・21日 （土）	9・23日 （月）	10・24日 （火）	11日 （水）	12・26日 （木）	13・27日 （金）	14・28日 （土）
	ごはん 春雨の炒物 はくさいとえのきたけの みそ汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ちんげん菜と にんじんの浸し とうふとしめじのみそ汁	五目汁そば はくさいとみずなの 甘酢和え	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ だいこんとわかめの すまし汁	ごはん 鯛の煮付け ほうれんそうと にんじんのごま和え とうふとまいたけの すまし汁	ごはん 鶏肉と切干大根の炒煮 じゃがいもとたまねぎの みそ汁	ごはん さばの塩焼き おからの炊いたん たまねぎとみずなの みそ汁	牛肉とごぼうの甘辛丼 だいこんの炊いたん えのきたけとわかめの すまし汁	ごはん ぶりのゆうあん焼き 小松菜と にんじんの浸し かぼちゃとたまねぎの みそ汁	ごはん マーボー豆腐 小松菜ともやしと にんじんのナムル	食パン ボルシチ コーンサラダ	わかめうどん ブロッコリーと にんじんのおかか和え
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	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	米	40.0 / 50.0	食パン	40 / 60	ゆでうどん	100.0 / 150.0
				豚肉	20.0 / 25.0			牛肉	20.0 / 25.0									鶏肉（細切れ）	30.0 / 35.0
豚肉	25.0 / 30.0	鶏肉	50.0 / 60.0	えび（むき）	8.0 / 10.0	鶏肉（細切れ）	25.0 / 30.0	ごぼう	9.0 / 13.5	豚ミンチ	15.0 / 20.0	とうふ	80.0 / 120.0	牛肉	20.0 / 25.0	油揚げ	7.0 / 10.0
酒	0.7 / 1.0	にんにく	0.3 / 0.3	酒	0.8 / 1.0	油揚げ	7.0 / 10.0	しょうが	0.2 / 0.3	たまねぎ	9.4 / 14.1	豚ミンチ	15.0 / 20.0	じゃがいも	27.0 / 36.0	にんじん	9.7 / 14.6
しょうが	0.5 / 0.6	濃口しょうゆ	5.0 / 6.0	キャベツ	29.8 / 38.3	切干大根	8.0 / 10.0	油	0.7 / 1.0	青ねぎ	2.8 / 3.3	たまねぎ	9.4 / 14.1	にんじん	14.6 / 19.4	干わかめ	0.5 / 0.7
春雨	4.0 / 6.0	マーマレード	7.0 / 8.0	にんじん	6.8 / 9.7	にんじん	14.6 / 19.4	砂糖	1.6 / 2.0	にんにく	0.6 / 0.7	青ねぎ	2.8 / 3.3	たまねぎ	28.2 / 37.6	青ねぎ	1.4 / 1.9
にんじん	9.7 / 14.6	水	0.0 / 0.0	青ねぎ	1.4 / 1.9	油	0.7 / 1.0	濃口しょうゆ	1.6 / 2.0	ゆず	3.2 / 4.0	にんにく	0.6 / 0.7	かぶ	18.2 / 27.3	薄口しょうゆ	7.0 / 10.0
たまねぎ	28.2 / 47.0			三度豆	4.8 / 6.8	砂糖	2.0 / 3.0	水	0.0 / 0.0			油	0.7 / 1.0	トマトピューレ	10.0 / 15.0	だしかつお	1.5 / 2.0
ピーマン	5.9 / 7.7	ちんげん菜	25.5 / 38.3	だしかつお	1.5 / 2.0	薄口しょうゆ	4.0 / 6.0			小松菜	25.5 / 34.0	赤だし用みそ	1.5 / 2.0	パセリ	0.4 / 0.6	だしこんぶ	0.8 / 1.0
油	0.7 / 1.0	にんじん	6.8 / 9.7	砂糖	3.0 / 4.0	だしかつお	1.5 / 2.0	だいこん	36.0 / 45.0	にんじん	6.8 / 9.7	みそ	1.5 / 2.0	にんにく	0.6 / 0.5	水	150.0 / 200.0
食塩	0.2 / 0.3	花かつお	0.5 / 0.7	薄口しょうゆ	5.0 / 6.0	水	0.0 / 0.0	にんじん	9.7 / 13.6	花かつお	0.5 / 0.7	砂糖	1.0 / 1.5	セロリー	0.6 / 0.8		
薄口しょうゆ	2.0 / 3.0	濃口しょうゆ	0.7 / 1.0	水	0.0 / 0.0			油揚げ	6.0 / 8.0	濃口しょうゆ	0.7 / 1.0	濃口しょうゆ	3.0 / 4.0	バター	1 / 2	ブロッコリー	20.0 / 25.0
みりん	1.0 / 1.5			片栗粉	2.5 / 4.0	だいこん	18.0 / 27.0	だしかつお	0.5 / 0.7			水	15.0 / 20.0	スープの素	1.0 / 1.5	にんじん	6.8 / 9.7
		とうふ	20.0 / 30.0			干わかめ	0.2 / 0.3	濃口しょうゆ	1.5 / 2.0			片栗粉	0.7 / 1.0	水	120.0 / 160.0	花かつお	0.5 / 0.7
はくさい	18.8 / 23.5	しめじ	6.3 / 9.0	はくさい	32.9 / 42.3	薄口しょうゆ	3.5 / 5.0	砂糖	1.0 / 1.5	かぼちゃ	36.0 / 40.5			生クリーム	4.0 / 5.0	薄口しょうゆ	0.7 / 1.0
えのきたけ	4.3 / 6.8	みそ	5.5 / 8.0	みずな	6.8 / 8.5	だしこんぶ	0.8 / 1.0	みりん	0.5 / 0.7	たまねぎ	9.4 / 14.1	小松菜	17.0 / 25.5	食塩	0.2 / 0.3		
みそ	5.5 / 8.0	だしかつお	2.0 / 3.0	酢	1.0 / 1.2	だしかつお	1.0 / 1.5	だしかつお	1.5 / 2.0	みそ	5.5 / 8.0	もやし	6.9 / 9.9				
だしかつお	2.0 / 3.0	水	110 / 150	砂糖	0.8 / 1.0	水	110.0 / 150.0	水	0.0 / 0.0	だしかつお	2.0 / 3.0	にんじん	4.8 / 6.8	キャベツ	21.3 / 29.8		
水	110 / 150			薄口しょうゆ	0.8 / 1.0	だしかつお	1.0 / 1.5			水	110 / 150	酢	1.0 / 1.5	にんじん	6.8 / 9.7		
						水	110 / 150	みりん	0.5 / 0.7			砂糖	1 / 1	コーン缶	7.0 / 10.0		
								だしかつお	1.5 / 2.0			濃口しょうゆ	1.5 / 2.0	油	3.0 / 3.5		
								水	0.0 / 0.0			ごま油	0.5 / 0.8	酢	2.0 / 2.5		
														薄口しょうゆ	0.5 / 0.7		
								えのきたけ	6.8 / 10.2								
								干わかめ	0.2 / 0.3								
								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								

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。

おやつ

	牛乳 きなこもちもちパン	牛乳 ウインナーパン	牛乳 ひじきごはんおにぎり	牛乳 抹茶ういろう	牛乳 りんご	牛乳 ココアちんすこう	牛乳 ちんびん	牛乳 バナナ	牛乳 バターケーキ	牛乳 野菜チップス	牛乳 五平もち	牛乳 揚げないおさつポテト
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	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
白玉粉	18.0 / 20.0	強力粉	25.0 / 25.0	米	25.0 / 30.0	小麦粉	15.0 / 15.0	小麦粉	14.0 / 14.0	小麦粉	15.0 / 15.0	バナナ	80.0 / 80.0	小麦粉	15.0 / 20.0	さつまいも	20.0 / 30.0	牛乳	100 / 120	さつまいも	54.0 / 63.0
豆乳	15.0 / 18.0	ドライイースト	0.3 / 0.3	ひじき	0.5 / 0.8	抹茶	0.3 / 0.3	砂糖	6.0 / 6.0	ベーキングパウダー	0.5 / 0.5			ベーキングパウダー	0.3 / 0.4	れんこん	20.0 / 30.0	米	25.0 / 30.0	油	0.0 / 0.0
きな粉	3.0 / 4.0	砂糖	2.5 / 2.5	にんじん	2.4 / 3.9	砂糖	10.0 / 10.0	油	6.0 / 6.0	黒砂糖	7.0 / 7.0			卵	7.2 / 10.2	揚げ油	2.7 / 3.1	みそ	3.0 / 4.0		
砂糖	3.0 / 4.0	卵	4.0 / 4.0	だしこんぶ	0.6 / 1.0	水	33.0 / 33.0	ココア（ピュアココア）	0.2 / 0.2	水	22.0 / 22.0			砂糖	6.0 / 7.0	食塩	0.0 / 0.0	砂糖	2.0 / 2.5		
油	1.5 / 2.0	水	12.5 / 12.5	だしかつお	2.0 / 3.0					油	0.3 / 0.3			水	5.0 / 6.0			みりん	0.8 / 1.0		
		食塩	0.2 / 0.2	薄口しょうゆ	0.3 / 0.5									バター	5.0 / 6.0			白ごま	1.0 / 1.5		
		バター	2.5 / 2.5															水	0.0 / 0.0		
		ウインナー	15.0 / 15.0																		
		青のり	0.1 / 0.1																		
		ケチャップ	4.0 / 6.0																		

25日（水）クリスマスメニューは、
おたよりに掲載しています！