2020年01月 献立表

山ノ本保育園

日(曜日)	27日 (月)	14・28日 (火)	15・29日 (水)	16・30日 (木)	17・31日 (金)	4・18日 (土)	6・20日 (月)	7・21日 (火)	8・22日 (水)	9・23日 (木)	10・24日 (金)	11・25日 (土)
昼食	ごはん ヒレカツ ブロッコリーとにんじんのごま和え たまねぎとわかめのおすまし	ごはん かしわのすき焼き じゃがいもとたまねぎのみそ汁	小豆ごはん ぶりの照り焼き 生酢 はくさいとしめじのおすまし	ごはん 豚汁 ほうれんそうともやしとにんじんのおかか和え	ごはん 雑煮風 ごまめ	ツナケチャップスパゲティ 野菜スープ	ごはん 厚揚げとじゃがいものカレー煮 しめじともやしのみそ汁	あんかけうどん あらめの炊いたん	ごはん 三平汁 はくさいときくなの磯和え	食パン ビーフストロガノフ ブロッコリーとコーンとにんじんのサラダ	ごはん さばのしょうが煮 小松菜とにんじんの浸し えのきたけと油揚げのみそ汁	ごはん 炒鶏 まいたけとうふのおすまし
おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 ドーナツ	牛乳 さつま芋の焼き団子	牛乳 ベイクドチーズケーキ	牛乳 バナナ	牛乳 みかん	牛乳 ハムサンド	牛乳 いもようかん	お茶 おかかおにぎり	牛乳 水菜のチヂミ	牛乳 ふーちゃん(ふの黒糖スナック)

昼食

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉(ヒレ)	30.0	40.0
食塩	0.1	0.2
小麦粉	3.0	4.0
卵	4.3	5.9
パン粉	8.0	10.0
揚げ油	4.0	5.0
ケチャップ	3.0	4.0
ウスターソース	1.5	2.0
ブロッコリー	20.0	25.0
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
たまねぎ	18.8	28.2
干わかめ	0.2	0.3
薄口しょうゆ	5.5	8.0
だしかつお	2.0	3.0
水	110	150

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	20.0	25.0
焼き豆腐	30.0	40.0
青ねぎ	1.9	2.8
たまねぎ	28.2	37.6
にんじん	9.7	14.6
糸こんにゃく	15.0	20.0
油	0.7	1.0
砂糖	2.0	3.0
濃口しょうゆ	2.0	3.0
薄口しょうゆ	2.0	3.0
じゃがいも	13.5	18.0
たまねぎ	9.4	14.1
みそ	5.5	8.0
だしかつお	2.0	3.0
水	0.0	0.0

材料	乳児 g	幼児 g
米	30.0	35.0
もち米	10.0	15.0
あずき(乾)	3.0	5.0
食塩	0.3	0.5
ぶり	40.0	50.0
濃口しょうゆ	0.5	0.6
酒	0.5	0.6
砂糖	0.7	0.9
濃口しょうゆ	1.5	1.8
みりん	1.5	1.8
だいこん	27.0	36.0
にんじん	3.9	4.8
食塩	0.2	0.3
酢	3.5	4.5
砂糖	0.5	0.7
はくさい	18.8	28.2
しめじ	6.3	9.0
薄口しょうゆ	5.5	8.0
だしかつお	2.0	3.0
水	110.0	150.0

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	20.0	25.0
こんにゃく	3.5	5.0
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
ほうれんそう	18.0	27.0
もやし	9.9	19.8
にんじん	4.8	6.8
花かつお	0.5	0.7
薄口しょうゆ	0.7	1.0

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
ふ(もち麩)	1.0	2.0
鶏肉(細切れ)	20.0	25.0
油揚げ	5.0	7.0
さといも	12.8	17.0
だいこん	13.5	18.0
にんじん	6.8	9.7
せり	1.4	2.1
白みそ	4.0	5.0
みそ	3.0	4.0
だしかつお	2.0	3.0
水	110	150
ごまめ	4.0	5.0
濃口しょうゆ	0.6	0.8
砂糖	0.6	0.8
酒	0.4	0.6

材料	乳児 g	幼児 g
スパゲティ	30.0	45.0
油	2.0	2.5
ツナ油漬缶	20.0	25.0
たまねぎ	28.2	37.6
にんじん	9.7	14.6
ピーマン	4.3	5.9
マッシュルーム缶(スライス)	5.0	7.0
油	0.7	1.0
ケチャップ	10.0	15.0
食塩	0.2	0.3
キャベツ	12.8	17.0
たまねぎ	14.1	18.8
にんじん	9.7	14.6
スープの素	1.0	1.2
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	110	150

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
厚揚げ	20.0	25.0
牛ミンチ	15.0	20.0
じゃがいも	36.0	45.0
たまねぎ	28.2	37.6
にんじん	14.6	19.4
油	0.7	1.0
砂糖	1.0	2.0
薄口しょうゆ	4.5	6.0
カレー粉	0.2	0.3
水	0.0	0.0
片栗粉	1.5	2.0
しめじ	9.0	13.5
もやし	9.9	14.9
みそ	5.5	8.0
だしかつお	2.0	3.0
水	110	150

材料	乳児 g	幼児 g
ゆでうどん	100	150
鶏肉(細切れ)	25.0	30.0
ほうれんそう	13.5	18.0
にんじん	9.7	14.6
薄口しょうゆ	6.0	8.0
だしかつお	1.5	2.0
だしこんぶ	0.8	1.0
水	130.0	150.0
片栗粉	3.0	4.0
あらめ(素干し)	4	5
にんじん	4.8	6.8
油	0.7	1.0
濃口しょうゆ	2.0	3.0
砂糖	1.0	2.0
だしかつお	0.5	0.7
水	0.0	0.0

材料	乳児 g	幼児 g
米	40	50
生さけ	20.0	25.0
油揚げ	5.0	7.0
だいこん	22.5	27.0
にんじん	9.7	14.6
じゃがいも	22.5	31.5
青ねぎ	1.9	2.8
みそ	5.5	8.0
だしかつお	2.0	3.0
水	110.0	15.0
はくさい	28.2	37.6
きくな	9.9	14.9
にんじん	4.8	6.8
焼きのり	0.1	0.2
濃口しょうゆ	0.7	1.0

材料	乳児 g	幼児 g
食パン	40.0	60.0
牛肉	30.0	35.0
たまねぎ	56.4	70.5
にんじん	14.6	19.4
にんにく	0.9	1.1
米粉(上新粉)	3.0	5.0
バター	1.0	1.5
赤ぶどう酒	3.0	4.0
スープの素	0.8	1.0
水	60.0	80.0
ケチャップ	10.0	13.0
生クリーム	3.0	4.0
ブロッコリー	15.0	20.0
コーン缶	7.0	10.0
にんじん	4.8	6.8
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1
牛乳	100.0	120.0

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さば	40.0	50.0
しょうが	0.5	0.6
砂糖	1.6	2.0
濃口しょうゆ	4.0	5.0
水	0.0	0.0
小松菜	25.5	34.0
にんじん	6.8	9.7
花かつお	0.5	0.7
濃口しょうゆ	0.7	1.0
えのきたけ	5.9	8.5
油揚げ	5.0	7.0
青ねぎ	1.9	2.8
みそ	5.5	8.0
だしかつお	2.0	3.0
水	0.0	0.0

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉(細切れ)	25.0	30.0
にんじん	14.6	19.4
たまねぎ	14.1	18.8
じゃがいも	45.0	54.0
三度豆	4.8	6.8
油	0.7	1.0
砂糖	2.0	3.0
濃口しょうゆ	2.0	3.0
薄口しょうゆ	2.0	3.0
だしかつお	0.5	0.8
水	0.0	0.0
まいたけ	6.3	9.0
とうふ	20.0	30.0
青ねぎ	1.9	2.8
薄口しょうゆ	5.5	8.0
だしかつお	2.0	3.0
水	0.0	0.0

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。

おやつ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
もも缶	10.0	10.0
パイン缶	10.0	10.0
ヨーグルト(無糖)	65.0	65.0
砂糖	2.0	2.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	20.0	20.0
きな粉	3.0	3.0
ベーキングパウダー	1.0	1.0
砂糖	7.0	7.0
水	20.0	20.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	16.0	20.0
ベーキングパウダー	0.4	0.5
卵	7.7	9.4
砂糖	5.0	6.0
牛乳	12.0	15.0
揚げ油	7.0	9.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
さつまいも	24.0	37.0
白玉粉	6.2	9.5
水	0.0	0.0
砂糖	3.1	4.7
白ごま(いり)	2.0	3.0
食塩	0.0	0.1

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
クリームチーズ	15.0	20.0
砂糖	5.0	7.0
レモン果汁	1.0	1.5
卵	8.5	12.8
小麦粉	1.8	2.5
ヨーグルト(無糖)	15.0	20.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
バナナ	80.0	80.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
みかん	80.0	80.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
ロールパン	30.0	30.0
ロースハム	10.0	10.0
キャベツ	17.0	17.0
油	0.5	0.5
マヨネーズ	4.0	4.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
さつまいも	45.0	45.0
棒かんてん	1.2	1.2
砂糖	7.0	7.0
水	25.0	25.0
食塩	0.0	0.0

材料	乳児 g	幼児 g
お茶	100	120
米	25.0	30.0
花かつお	0.2	0.3
濃口しょうゆ	0.5	0.7

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	8.0	10.0
米粉(上新粉)	8.0	10.0
みずな	3.4	4.3
にんじん	2.9	3.9
食塩	0.1	0.2
水	25.0	30.0
ごま油	0.5	0.7
濃口しょうゆ	1.0	1.5

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
焼ふ	6.0	6.0
黒砂糖	3.0	3.0
砂糖	3.0	3.0
水	8.0	8.0