

ようび	月 11・25	火 12・26	水 13・27	木 14・28	金 1・15	土 2・16・30
こんだてめい	とりそぼろごはん かれーそてー さつまいもとたまねぎのみそしる	おこのみやき ぐだくさんじる	ごはん にこみはんぱーぐ おんやさい(ぶろっこりー・にんじん) はくさいとしめじのこんそめすーぶ	ぱん くりーむしちゅー きやべつとぶろっこりーのさらだ	ごはん とりてりやき ほうれんそうとはくさいのいそべあえ かぼちゃとえのきのみそしる	ふらんくふると べーこんえつぐ つなこーん ぎゅうにゅう ばなな
	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 薄力粉 15 15	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 ロールパン※卵・乳 2ヶ 2ヶ →卵乳ア) 南瓜パン	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 フランクフルト※卵乳 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ※卵乳 1ヶ ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ
ちゅうしょく	鶏ミンチ 10 8 濃口醤油 0.5 0.4 みりん 1 0.8 砂糖 1 0.8 土生姜 0.1 0.08 じゃが芋 35 28 人参 8 6.4 ピーマン 4 3.2 ホールコーン 3 2.4 油 1 0.8 カレー粉 0.08 0.06 塩 0.25 0.2 さつまいも 20 16 玉葱 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	B.P 0.5 0.4 水 20 16 塩 0.8 0.64 卵 30 24 豚ミンチ 33 26.4 キャベツ 57 45.6 葱 10 8 かつお粉 1.4 1.12 お好みソース 22 17.6 マヨネーズ※卵 10 8 →卵ア) マヨドレ あおのり 0.5 鰹節 0.5 0.4 しめじ 6 4.8 豆腐 15 12 大根 15 12 人参 8 6.4 葱 0.6 0.48 米みそ 7.5 6 だし汁 120 96	合挽き肉 35 28 玉ねぎ 24 19.2 パン粉 8 6.4 卵 10 8 ナツメグ 少々 少々 塩 0.08 0.06 デミグラスソース缶 10 8 ホールトマト缶 5 4 コンソメ 0.24 0.19 ウスターソース 1.5 1.2 ブロッコリー 20 20 人参 12 12 白菜 20 16 しめじ 8 6.4 パセリ 0.4 0.32 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	ベーコン 12 10 じゃが芋 35 28 人参 15 12 玉葱 35 28 しめじ 10 8 コンソメスープ 80 64 白みそ 2.5 2 牛乳 20 16 →乳ア) 豆乳 生クリーム※乳 4 3.2 マーガリン※乳 5 4 薄力粉 5 4 ほうれん草 8 6.4 きやべつ 10 8 ブロッコリー 10 8 ホールコーン 3 2.4 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア) マヨドレ レモン汁 0.8 0.64 粉チーズ※乳 0.8 0.6 塩 0.05 0.04	鶏もも肉(すきやき用) 60 48 生姜汁 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 ほうれん草 15 12 白菜 25 20 人参 8 6.4 刻み海苔 0.3 0.24 濃口醤油 1.2 0.96 みりん 0.3 0.24 南瓜 20 16 えのき 4 3.2 葱 0.6 0.48 米味噌 6.5 5.2 だし汁 120 96	ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ 南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *りす・ひよこ・アレルギー児 牛乳 100 100 →乳ア) 豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
	おやつ	ぎゅうにゅう きよみおれんじ/ばなな くつきー	おちゃ ゆかりおにぎり ちーず	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと ちーず	ぎゅうにゅう おやき	よーぐると あげまる/せんべい
牛乳 100 100 →乳ア) 豆乳 清見オレンジ 1/6ヶ バナナ 1/2本 動物園クッキー 15 12 豆乳クッキー 1p *ひよこ		お茶 100 100 六分米 40 40 ゆかり 0.3 0.3 白ゴマ 4 4 チーズ 5 5	牛乳 100 100 →乳ア) 豆乳 さつまいも 70 70 揚げ油 適宜 適宜 塩 5 5 チーズ 10 5	牛乳 100 100 →乳ア) 豆乳 六分米 15 15 米みそ 2 2 薄力粉 8 8 水 7 7 油 1 1 砂糖 2 2 みそ 2 2 水 0.5 0.5	ヨーグルト・加糖 78 78 →乳ア) 豆乳ヨーグルト あげまる 1ヶ しょうゆせんべい 1枚 *ばんだ	牛乳 100 100 →乳ア) 豆乳 塩せんべい 2枚 2枚 *りす・ばんだ・幼児 ベビースティック 1p *ひよこ 豆乳クッキー 2枚 2枚 *全クラス
	<後期> 豆乳クッキー 2枚	<後期> ベビースティック 1p	<後期> 豆乳クッキー 2枚	<後期> ベビースティック 1p	<後期> 豆乳クッキー 2枚	<後期> 豆乳クッキー 2枚

★ゆうしょくはきりん組の献立です。子ども達も読むので献立名はひらがなにしています。ご了承ください。  
★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。(オモテ・ウラあります)  
★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

☆2016ねんど4がつ きゅうしょくこんだてひょう☆

共栄保育園・みのり園

ようび	月 4・18	火 5・19	水 6・20	木 7・21	金 8・22	土 23
こんだてめい	ごはん にくじゃが ぶろっこりーのおかかあえ あぶらあげとはくさいのみそしる	わかめうどん ぽてとさらだ	ごはん さけてりやき しらあえ きりぼしだいこんのすましじる	のりごはん おむれつ おんやさい(さつまいも・ぶろっこりー) あぶらあげとしめじのみそしる	ごはん しゅうまい きやべつとこまつなのなむる わかめとえのきのみそしる	さんどいっち つなさんど ばなな きやべつとしめじのこんそめすーぶ ちーず
	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 うどんゆで 150 100	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 サンドイッチ※卵乳 1ヶ 1ヶ
ちゅうしょく	牛もも肉 20 16 人参 20 16 玉葱 20 16 馬鈴薯 40 32 油 1 0.8 砂糖 2 1.6 塩 0.2 0.16 濃口醤油 3.5 2.8 みりん 2 1.6 だし汁 30 24 ブロッコリー 30 24 かつお節 0.5 0.4 濃口醤油 0.5 0.4 油揚げ 3 2.4 白菜 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	わかめ 0.4 0.3 豚肩ロース肉 10 8 人参 6 4.8 たけのこ水煮 8 6.4 葱 1 0.80 薄口醤油 8 6 だし汁 140 112 じゃが芋 30 24 きゅうり 10 8 ツナフレーク 5 4 卵 10 8 豆乳 2 1.6 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア)マヨドレ 塩 0.1 0.08	サケ 40 32 砂糖 0.8 1 濃口醤油 2 2 みりん 2 2 小松菜 15 12 人参 8 6 つきこんにく 6 5 豆腐 15 12 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.4 薄口醤油 0.5 0.5 切干大根 2.5 2 葱 0.6 0.48 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	卵 40 32 →卵ア)豆腐・鶏ミンチ 鶏ミンチ 8 6.4 玉葱 20 16 人参 8 6.4 パセリ 0.6 0.48 砂糖 0.6 0.48 塩 0.4 0.32 酒 0.3 0.24 だし汁 5 4 ケチャップ 10 8 さつま芋 20 20 ブロッコリー 20 20 油揚げ 3 2.4 しめじ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚ミンチ 30 24 玉葱 15 12 葱 1 0.8 生姜汁 0.5 0.4 薄口醤油 1.6 1.28 胡麻油 0.5 0.4 片栗粉 6 4.8 グリーンピース 1 0.8 きやべつ 20 16 人参 8 6.4 小松菜 8 6.4 砂糖 2.5 2 濃口醤油 1.6 1.28 米酢 1.6 1.28 胡麻油 0.2 0.16 わかめ 0.2 0.16 えのき 3 2.4 葱 0.6 0.48 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *りす・ひよこ・アレルギー児 バナナ 1/2本 1/2本 きやべつ 20 16 しめじ 8 6.4 パセリ 0.4 0.32 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 チーズ※乳 10 10
	さいりょう	さいりょう	さいりょう	さいりょう	さいりょう	さいりょう
こんだてめい	ぎゅうにゅう みかんぜりー	ぎゅうにゅう ねじりんぼう/かるてつせんべい ちーず	ふる一つよーぐると せんべい/くつきー	ぎゅうにゅう いちご びすけつと/せんべい	ぎゅうにゅう きなこさんど ちーず	ぎゅうにゅう せんべい くつきー
	牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 オレンジジュース 25 20 水 10 8 粉寒天 0.3 0.24 グラニュー糖 2.5 2 みかん缶 50 40	牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 ねじりん棒 12 12 *幼児・ぼんだ ベビースティック 1p *ひよこ・りす チーズ※乳 10 5	ブルガリアヨーグルト 80 80 みかん缶 60 60 バナナ 50 50 せんべい・しょうゆ味 1枚 1枚 豆乳クッキー 1p *ひよこ・りす	牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 いちご 3個 3個 ミレービスケット 15 10 ベビースティック 1p *ひよこ	牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 南瓜パン 1個 1個 マーガリン※乳 2 2 乳ア)ーいちごジャム きなこ 1 1 砂糖 1 1 チーズ※乳 5 5	牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 塩せんべい 2枚 2枚 *りす・ぼんだ・幼児 ベビースティック 1p *ひよこ 豆乳クッキー 2枚 2枚 *全クラス
おやつ	＜後期＞ カルテツせんべい 1p	＜後期＞ カルテツせんべい 1p	＜後期＞ カルテツせんべい 1p	＜後期＞ 豆乳クッキー 2枚	＜後期＞ カルテツせんべい 1p	＜後期＞ 豆乳クッキー 2枚
	さいりょう	さいりょう	さいりょう	さいりょう	さいりょう	さいりょう

★ゆうしょくはきりん組の献立です。子ども達も読むので献立名はひらがなにしています。ご了承ください。  
★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。(オモテ・ウラあります。)  
★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

