

☆2016ねんど5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	げつ 2・16・30	か 17・31	すい 18	もく 19	きん 6・20	ど 7・21
こ ん だ て め い	なめし すきやきふうに かきたまじる	ごはん さわらたつたあげ やさしいため <small>じゃがいもとたまねぎのみそしる</small>	ごはん まつかぜやき きりぼしだいこん <small>とうふとなめこのみそしる</small>	のりごはん かきあげ <small>きゃべつとえのきのすましる</small> ちーず	たけのごはん さけしおやき おからさらだ きりぼしだいこんのすましる	くろつくむっしゅ こんそめすーぷ ばなな ちーず
	幼児 乳児 六分米 50 40 なめし	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 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40
ち ゆ う し ょ く	ちりめんじゃこ 5 5 小松菜 10 10 ごま油 1 1 白胡麻 1 1 砂糖 0.3 0.3 薄口醤油 0.6 0.6 牛もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 すき焼き麩 2 2 筍・水煮 6 4.8 人参 15 12 玉葱 30 24 三度豆 4 3.2 糸こんにゃく 8 6 だし汁 24 19 砂糖 1 0.8 薄口醤油 2 1.6 濃口醤油 3 2.4 みりん 3 2.4 ほうれん草 8 6.4 卵 10 8 塩 0.3 0.3 薄口醤油 1.8 1.8 みりん 1 1 だし汁 120 120	サワラ 40 40 土生姜 1 1 濃口醤油 2 2 料理酒 2 2 薄力粉 3 3 片栗粉 3 3 揚げ油 3 3 きゃべつ 35 28 人参 8 6 ピーマン 4 3 玉葱 10 8 塩 0.2 0.2 オイスターソース 1 1 サラダ油 適宜 適宜 馬鈴薯 20 16 玉葱 8 6 葱 0.5 0.4 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏ミンチ 35 28 葱 8 6.4 玉葱 8 6.4 パン粉 3 2.4 無調整豆乳 4.5 3.6 卵 4 3.2 砂糖 0.8 0.6 米味噌 3 2.4 白胡麻 0.4 0.3 切干大根 3 2.4 人参 8 6.4 小松菜 10 8 油・ごま油 0.5 0.4 だし汁 20 16 砂糖 0.6 0.5 薄口しょうゆ 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 豆腐 15 ### なめこ 8 6.4 葱 0.5 0.4 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	かえりちりめん 4 ちりめんじゃこ 2 さつま芋 10 8 人参 8 6.4 玉葱 5 4 三度豆 4 3 薄力粉 6.5 5.2 冷水 6.5 5.2 卵 3 2.4 B.P 0.2 0.16 きゃべつ 15 12 えのき 4 3.2 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 10	たけのこ・水煮 20 16 人参 5 4 油揚げ 3 2 塩 0.4 0.3 薄口醤油 2.5 2 みりん 1 0.8 サケ 40 40 塩 0.3 0.3 おから 15 12 三温糖 1.4 1.12 塩 0.3 0.24 薄口醤油 0.8 0.64 だし汁 6 4.8 玉葱 12 9.6 人参 10 8 小松菜 12 9.6 マヨネーズ※卵 2 1.6 →卵ア)マヨドレ 切干大根 3 2.4 三つ葉 0.5 0.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	ツナフレーク 8 マヨドレ 5 きゃべつ 20 16 しめじ 8 6.4 パセリ 0.4 0.32 水 120 96 コンソメ 2 1.2 薄口醤油 1 1 バナナ /2本 /2本 チーズ※乳 10 10
	こ ん だ て め い	ふる一つよーぐると くっきー	ぎゅうにゅう こくとうむしぱん ちーず(幼児のみ)	ぎゅうにゅう ふらいどぽと	よーぐると ばなな	ぎゅうにゅう かしわもち(6日幼児のみ) りんご、どーなつ
お や つ	ヨーグルト※乳 100 100 →乳ア)豆乳ヨーグルト みかん缶 60 60 豆乳クッキー 2枚 2枚	牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 16 16 ベーキングパウダー 0.1 0.1 黒砂糖 2 2 水 12 12 チーズ※乳 5	牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 じゃが芋 80 80 揚げ油 適宜 適宜 塩 適宜 適宜	ヨーグルト・加糖 85 85 →乳ア)豆乳ヨーグルト バナナ 1本 /2本	牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 りんご 1/6ヶ 1/6ヶ カルテツベビードーナツ 4ヶ 1ヶ *卵・乳 →卵・乳ア)豆乳クッキー 4枚 4枚 <6日幼児のみ> かしわもち 1/2ヶ	牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 60 60 塩 適宜 適宜

★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5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	げつ 9・23	か 10・24	すい 11・25	もく 12・26	きん 13・27	ど 14・28
こ ん だ て め い	ごはん ちくぜんに じゃこぴーまん さつまいもとしめじのみそしる	みそうどん がんものたきあわせ	ごはん とうふはんぱーぐ こふきいもとおんやさい こーんすーぷ	ぱん ぽーくびーんず こんそめすーぷ ちーず	ごはん さばみそに ひじきに わかめととうふのすましじる	さんどいっち ぽとふ ばなな *14日はお弁当給食になります。
	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 フォカッチャ※乳 1ヶ 南瓜パン 2ヶ	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 サンドイッチ*卵・乳 1ヶ 南瓜パン 2ヶ
ち ゆ う し ょ く	鶏もも肉・唐揚げ用 35 28 ちくわ※卵 15 12 →卵ア・完)焼豆腐 こんにやく・ねじり 15 12 里芋 20 16 れんこん 12 9.6 人参 20 16 アスパラ 12 10 だし汁 45 36 砂糖 6.5 5.2 薄口醤油 7.5 6 みりん 4 3 ちりめんじゃこ 2 1.6 ピーマン 15 12 白胡麻 1 0.8 ごま油 1 0.8 砂糖 0.3 0.2 薄口醤油 0.6 0.5 さつまいも 20 16 しめじ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚ロース肉 10 8 人参 8 4 玉葱 10 8 きゃべつ 15 16 しめじ 5 4 葱 1 0.8 米味噌 14 14 だし汁 140 140 がんも 8 6 南瓜 30 24 ふき 6 4.8 人参 20 16 だし汁 30 24 砂糖 1.2 1.0 塩 0.2 0.2 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6	豆腐 30 24 ツナ缶 12 9.6 鶏ひき肉 18 14 玉葱 6 4.8 葱 3.5 2.8 パン粉 4 3.2 マヨネーズ※卵 4.5 3.6 →卵ア)マヨドレ 塩 0.2 0.1 マッシュルーム 8 6.4 デミグラスソース 5 4 コンソメ 0.1 0.1 ウスターソース 0.7 0.6 じゃがいも 30 30 塩 適宜適宜 青のり 0.1 0.1 ブロッコリー 15 12 人参 15 12 クリームコーン缶 60 48 牛乳 100 80 →乳ア)豆乳 塩 0.8 0.64	豚肩ロース肉 20 16 人参 12 10 玉葱 20 16 馬鈴薯 30 24 大豆水煮 9.6 8 マッシュルーム 8 6 トマト水煮缶 10 8 グリーンピース 2 1.6 マーガリン※乳 0.8 0.6 →乳ア)油 砂糖 0.8 0.6 塩 0.3 0.3 ケチャップ 4 3.2 薄口醤油 0.8 0.6 きゃべつ 12 9.6 ホールコーン 3 2.4 パセリ 0.3 0.2 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 チーズ※乳 5 5	サバ 40 40 土生姜 0.3 0.3 水 40 40 砂糖 2.4 2.4 薄口醤油 3 3 濃口醤油 0.8 0.8 白みそ 4.8 4.8 米みそ 0.8 0.8 ひじき 2.5 2 油揚げ 3 2.4 人参 8 6.4 れんこん 8 6.4 小松菜 8 6.4 ごま油 0.5 0.4 三温糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 だし汁 20 16 わかめ 0.2 0.16 豆腐 15 12 塩 0.3 0.3 薄口醤油 1.8 1.8 みりん 1 1 だし汁 120 120	ツナフレーク 8 マヨドレ 5 ウィンナー 30 24 じゃが芋 40 32 玉葱 20 16 人参 20 16 パセリ 0.3 0.2 塩 0.7 0.5 だし汁 120 96 バナナ /2本 /2本
	こ ん だ て め い	ぎゅうにゅう ぱうむくーへん	おちゃ おにぎり ちーず	ぎゅうにゅう いちご ねじりんぼう	ぎゅうにゅう きなこまかに	ぎゅうにゅう おやき
牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 バウムクーヘン※卵乳 2ヶ 1ヶ →卵乳ア)しおせんべい		お茶 100 100 白米 30 30 えんどう豆 12 12 塩 0.2 0.2 白ゴマ 0.3 0.3 チーズ※乳 10 10	牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 いちご 3ヶ 3ヶ ねじりん棒 12 ベビースティック 2枚 *完了	牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 マカロニ 15 12 きなこ 4 3.2 砂糖 3 2.4 塩 0.1 0.08	牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 おから 20 20 ツナフレーク 16 16 豆乳 15 15 粉チーズ※乳 10 10 片栗粉 1.8 1.8 コンソメ 0.4 0.4 カレー粉 0.3 0.3	牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 六分米 40 40 ゆかり 0.3 0.3 白ゴマ 4 4 チーズ※乳 10 10
お や つ	ぎゅうにゅう ぱうむくーへん	おちゃ おにぎり ちーず	ぎゅうにゅう いちご ねじりんぼう	ぎゅうにゅう きなこまかに	ぎゅうにゅう おやき	おちゃ ゆかりおにぎり ちーず

★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年度5月きりん給食献立表☆ みのり園

ようひ	げつ 2・16・30	か 17・31	すい 18	もく 19	きん 6・20	ど 7・21
こんだてめい	ごはん いそべふうからあげ ごまあえ みそしる りんご	のりごはん おむれつ おんやさい はくさいのこんそめすーぷ ばなな	ごはん すぶた かぶのすーぷ ちーず	ごはん ぶりてりやき しらあえ わかめとたまふのすましじる	やきうどん ぐたくさんじる ちーず	かれーらいす ぶろっこりーのふれんちさらだ よーぐると
しゅしよく	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40 のり佃煮 10 8	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 うどん 60 50	幼児 乳児 六分米 45 40
きりんぐみゆうしよく	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 生姜汁 0.2 0.16 濃口醤油 1.2 1.0 酒 1.2 1.0 薄力粉 5 4.0 片栗粉 5 4.0 青のり 1 0.8 ほうれん草 25 20.0 人参 8 6.4 しめじ 8 6.4 白胡麻 1 0.8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 米酢 1 0.8 わかめ 0.2 0.2 豆腐 15 12.0 葱 0.2 0.2 みそ 7.5 6 だし汁 120 96 りんご 1/6ヶ 1/6ヶ	卵 45 36 →卵ア)豆腐 鶏ミンチ 8 6.4 玉葱 20 16 人参 8 6 パセリ 0.6 0.5 砂糖 0.6 0.5 塩 0.4 0.3 酒 0.3 0.2 だし汁 5 4 さつまいも 20 20 ブロッコリー 25 25 チーズ※乳 5 5 白菜 12 10 コーン 3 2.4 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 バナナ 1/2本 1/2本	豚ロース肉 20 16 薄口醤油 1.5 1.2 生姜汁 0.3 0.24 油 2 1.6 人参 15 12 玉葱 20 16 馬鈴薯 30 24 マッシュルーム 5 4 筍水煮 8 6.4 水 40 32 砂糖 2 1.6 みりん 1.5 1.2 塩 0.2 0.16 薄口醤油 2 1.6 トマトケチャップ 4 3.2 酢 2 1.6 片栗粉 2 1.6 ピーマン 8 6.4 ホールコーン 5 4 かぶ 20 16 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープの素 1.5 1.2 水 120 96 片栗粉 チーズ※乳 10 10	ブリ 40 40 しょうが汁 0.4 0.3 砂糖 0.8 1 濃口醤油 2 2 みりん 2 2 小松菜 15 12 人参 10 8 つきこんにゃく 6 5 豆腐 15 12 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.2 薄口醤油 0.5 0.4 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.4 0.32 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96.0	豚バラ肉 24 20 きゃべつ 30 24 人参 12 10 玉ねぎ 12 10 ピーマン 6 5 塩 0.24 0.2 ウスターソース 6 5 お好みソース 6 5 焼豆腐 15 12 大根 15 12 人参 8 6 しめじ 6 5 葱 0.5 0.4 みそ 7.5 6 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 10	牛もも肉 20 16 人参 20 16 玉葱 30 24 馬鈴薯 40 32 油 2 1.6 カレーウ※乳 10 8 水 60 48 わかめ 0.4 0.32 ブロッコリー 20 16 人参 4 3.2 ホールコーン 5 4 砂糖 0.65 0.52 塩 0.24 0.19 米酢 1 0.8 油 1.6 1.28 ヨーグルト※乳 78 78
こんだてめい	ごはん めんちかつ ほうれんそうとおくらのおかかあえ かぼちゃとたまねぎのみそしる よーぐると	かれーぴらふ きゃべつふれんちさらだ ほうれんそうのすましじる りんご	ごはん かれいにつけ ききどうふのたきあわて わかめとたまふのみそしる よーぐると	ごはん ちんじやおろーす おんやさい あぶらあげとはくさいのみそしる いちご	ごはん とりてりやき きゃべつたまごとし さつまいもとえのきのみそしる ばなな	ぎゅうどん わかめとじゃがいものみそしる よーぐると
しゅしよく	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 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40
きりんぐみゆうしよく	メンチカツ 1ヶ 1/2ヶ ほうれん草 25 20 オクラ 8 6.4 人参 8 6.4 鯉節 0.5 0.4 濃口醤油 0.8 0.6 かぼちゃ 15 12 玉葱 8 6.4 三つ葉 0.6 0.5 米味噌 6.5 5.2 だし汁 120 ### ヨーグルト※乳 78 78	豚ミンチ 30 24 カレー粉 0.3 0.2 カレーウ※乳 3.3 2.6 塩 1 0.8 油 人参 12 9.6 玉ねぎ 65 52.0 アスパラ 12 9.6 きゃべつ 15 12.0 ホールコーン 8 6.4 レーズン 0.8 0.6 チーズ※乳 5 4.0 砂糖 0.7 0.5 塩 0.2 0.2 米酢 1 0.8 油 1.6 1.3 豆腐 15 ### ほうれん草 10 8.0 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 ### りんご 1/6ヶ 1/6ヶ	カレイ 40 32 土生姜 0.5 0.4 水 40 32 砂糖 2 1.6 薄口醤油 5 4 みりん 2 1.6 酒 3 2.4 焼豆腐 20 16 人参 15 12 大根 20 16 三度豆 4 3.2 わかめ 0.2 0.2 玉麩 0.5 0.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78	牛もも肉 20 16 濃口醤油 2.4 1.9 料理酒 2 1.6 切干大根 5.3 4.2 ピーマン 16 12.8 オイスターソース 2 1.6 ブロッコリー 25 20.0 南瓜 25 20.0 油揚げ 3 2.4 白菜 15 12.0 みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 いちご・M 3ヶ 3ヶ	鶏もも肉(唐揚げ用) 20 16 しょうが汁 0.4 0.3 砂糖 0.8 1 濃口醤油 2 2 みりん 2 2 きゃべつ 25 20 玉葱 30 24 人参 15 12 しめじ 8 6.4 卵 30 24 油 4 3.2 砂糖 3 2.4 薄口醤油 8 6.4 さつまいも 20 16 えのき 4 3.2 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 バナナ 1本 1/2本	牛もも肉 50 40 玉ねぎ 40 32 人参 5 4 しめじ 8 6.4 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6 わかめ 0.2 0.16 じゃが芋 20 16 きゃべつ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78

★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。

★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。