

☆2016ねんど7がつ きゅうしょくこんだてひょう☆ 共栄保育園・みのり園

曜日	月 11・25	火 12・26	水 13・27	木 14・28	金 1・15・29	土 2・16・30
献立名	かれーうどん <small>がんとかぼちゃのそぼろあんかけ</small> ちーず	ふりかけごはん さばみそに きりぼしだいこん とうふのすましじる	はやしらいす さつまいもさらだ	のりごはん ちーずいりおむれつ らたとうゆ こんそめすーぷ	ごはん さわらしおやき ほうれんそうのにびたし かぼちゃのみそしる ちーず	ふらんくふると ベーコンえつぐ つなこーん ぎゅうにゅう ばなな
	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	幼児 乳児 六分米 50 40 ゆかり	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
主 食	豚ロース肉 20 16 人参 8 6.4 玉葱 20 16 葱 4 3 カレーウ*乳 8 6.4 →乳ア)乳なしカレーウ 薄口醤油 6 4.8 だし汁 140 112	サバ 40 40 土生姜 0.3 0.3 水 40 40 砂糖 3.5 3.5 米みそ 9 9 みりん 4.5 4.5 酒 3.8 3.8 切干大根 3 2.4 人参 8 6.4 油揚げ 2 1.6 小松菜 10 8 油・ごま油 0.5 0.4 だし汁 20 16 砂糖 0.6 0.48 薄口しょうゆ 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 豆腐 20 16 ほうれん草 20 16 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	牛もも肉 30 24 人参 20 16 玉葱 60 48 土生姜 0.5 0.4 にんにく 0.5 0.4 りんご 4 3.2 マーガリン※乳 5 4 薄力粉 5 4 ケチャップ 5 4 トマトピューレ 5 4 ウスターソース 5 4 砂糖 1 0.8 塩 0.4 0.32 薄口醤油 0.3 0.24 コンソメスープ 80 64 さつまいも 30 24 玉葱 4 3 卵 8 6.4 レーズン 0.8 0.6 ブロッコリー 15 12 マヨネーズ※卵 7.2 6 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.1	卵 45 36 →卵ア)豆腐、鶏ミンチ 玉葱 20 16 人参 8 6 じゃがいも 30 24.0 パセリ 0.6 0.5 チーズ※乳 10 10 砂糖 0.6 0.5 塩 0.4 0.3 酒 0.3 0.2 だし汁 5 4 ウイナー 30 24 なす 20 16 玉ねぎ 20 16 ズッキーニ 20 16 ホールトマト缶 15 12 にんにく 0.1 0.1 オリーブ油 1 0.8 酒 1 0.8 砂糖 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 ケチャップ 5 4.0 こいくち醤油 0.1 0.1 きゃべつ 25 20.0 ホールコーン 2 1.6 パセリ 0.2 0.2 水 120 96.0 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	さわら 40 40 塩 0.3 0.3 ほうれんそう 25 20 えのき 6 4.8 人参 8 6.4 油揚げ 2 1.6 しらす 5 4 薄口醤油 1.4 1.12 だし汁 8 6.4 南瓜 30 24 小松菜 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5	幼児 乳児 フランクフルト 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ 1ヶ ツナコーン 1ヶ 1ヶ 乳・卵・小麦ア) 南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *ひよこ・りす・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
	材 料	鶏ひき肉 10 8 がんとどき 8 6 南瓜 40 32 人参 20 16 オクラ 4 3 だし汁 30 24 砂糖 1.2 1.0 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 チーズ※乳 10 5				
お茶 100 100 六分米 40 40 梅干し 5 5 ちりめんじゃこ 2 2 酒 1.3 1.3		ヨーグルト・加糖 85 85 →乳ア)豆乳ヨーグルト バナナ 1本 1/2本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 12 10 ポーロかぼちゃ *完了 チーズ*乳 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 じゃがいも 60 48 片栗粉 12 9.6 砂糖 9 7.2 塩 適宜 適宜 しょうゆ 1.2 0.96 チーズ*乳 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カルテツベビードーナツ 3ヶ 2ヶ ※卵乳 →卵乳ア)ねじりん棒 12	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 しょうゆせんべい 1枚 1枚 豆乳くつきー 2枚 2枚
献立名	おちゃ うめおにぎり	よーぐると ばなな	ぎゅうにゅう びすけつと ちーず	ぎゅうにゅう じゃがいももち ちーず	ぎゅうにゅう どーなつ	ぎゅうにゅう せんべい くつきー
	おやつ					



★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7がつ きゅうしょくこんだてひょう☆

共栄保育園・みのり園

曜日	月 4	火 5・19	水 6・20	木 7	木 21	金 8・22	土 9・23
献立名	ごはん さけなんばんあげ おからさらだ きりぼしだいこんのみそしる	やきそば とうがんじる ちーず	ごはん とりてりやき ふれんちさらだ とうふとなめこみそしる	ちらしずし ほしのころっけ おんやさい	ごはん さけなんばんあげ おからさらだ きりぼしだいこんのみそしる	ごはん とうふはんぱーぐ うめしらすあえ じゃがいものみそしる	やきうどん わかめのみそしる ばなな ちーず *23日は弁当給食になります。
	主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 中華めん 60 50	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 白米 3.5升・3升 50 40 型抜き	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 うどん 60 50
屋敷	サケ 40 40 片栗粉 4 4 揚げ油 砂糖 1.8 1.8 米酢 3 3 濃口醤油 3 3 だし汁 3 3 片栗粉	豚ロース肉 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	鶏もも肉 60 48 生姜汁 0.2 0.2 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 胡瓜 12 9.6 きゃべつ 20 16 ピーマン 5 4 ホールコーン 5 4 チーズ※乳 5 4 米酢 2 1.6 油 2 1.6 塩 0.3 0.24 砂糖 0.8 0.64 豆腐 15 12 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	すし酢 10 8 サケフレーク 10 8 三度豆・輪切り 2 1.6 人参・星型 10 10 刻みのり 適宜 適宜 卵 15 12 塩 適宜 適宜 砂糖 適宜 適宜 酒 適宜 適宜 コロケ 1ヶ 1ヶ ウスターソース 2 1.6 ケチャップ 5 4 オクラ 10 8 南瓜 20 16 みかん缶 15 15 まり麩 0.6 0.48 三つ葉 0.4 0.32 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8	サケ 40 40 片栗粉 4 4 揚げ油 砂糖 1.8 1.8 米酢 3 3 濃口醤油 3 3 だし汁 3 3 片栗粉	豆腐 30 24 ツナフレーク 12 9.6 鶏ミンチ 18 14.4 玉ねぎ 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 0.18 0.14 ケチャップ 8 6.4 ウスターソース 2 1.6 きゃべつ 8 6.4 オクラ 25 20 しらす 0.8 0.64 梅干 0.8 0.64 薄口しょうゆ 3 2.4 みりん 1.5 1.2 馬鈴薯 20 16 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚バラ肉 24 20 ごま油 適宜 適宜 きゃべつ 30 24 人参 12 10 玉ねぎ 12 10 ピーマン 6 4.8 濃口しょうゆ 1.5 1.2 鶏がらだし 2 1.6 オイスターソース 1.5 1.2 玉麩 0.5 0.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 バナナ 1/2本 1/2本 チーズ※乳 10 5
	材料	おから 12 10 玉葱 12 10 人参 10 8 胡瓜 20 16 砂糖 1.4 1.1 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.3 1.0 だし汁 6 5 マヨネーズ※卵 7.2 6 →卵ア)マヨドレ 切干大根 3 2.4 三つ葉 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	油揚げ 3 2.4 とうがん 30 24 人参 4 3.2 オクラ 2 1.6 塩 0.3 0.24 薄口醤油 3 2.4 だし汁 120 96 チーズ※乳 5	ホールコーン 5 4 チーズ※乳 5 4 米酢 2 1.6 油 2 1.6 塩 0.3 0.24 砂糖 0.8 0.64 豆腐 15 12 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	オクラ 10 8 南瓜 20 16 みかん缶 15 15 まり麩 0.6 0.48 三つ葉 0.4 0.32 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8	おから 12 10 玉葱 12 10 人参 10 8 胡瓜 20 16 砂糖 1.4 1.1 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.3 1.0 だし汁 6 5 マヨネーズ※卵 7.2 6 →卵ア)マヨドレ 切干大根 3 2.4 三つ葉 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	馬鈴薯 20 16 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96
献立名	ふる一つよーぐると べびーすていっく	ぎゅうにゆう おやき	ぎゅうにゆう 幼:わらびもち 乳:ばなな・びすけっと	ぎゅうにゆう たなばたぜりー ちーず	ふる一つよーぐると せんべい	ぎゅうにゆう めろん こざかな / くっきー	ぎゅうにゆう せんべい くっきー
	おやつ	ヨーグルト※乳 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト みかん缶 60 60 ベビースティック 2枚 2枚	牛乳 120 100 →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	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 わらび粉 12 黒砂糖 6 水 54 きな粉 4 三温糖 3 塩 0.1 ミレービスケット 12 バナナ 1/2本	牛乳 120 100 七たぜりー 1ヶ 1ヶ チーズ※乳 10 5	ヨーグルト※乳 80 80 みかん缶 60 60 ベビースティック 2枚 2枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 メロン 60 60 さかなっこ・味付 5 豆乳クッキー 2枚

★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。



