

☆2016ねんど9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 日	月 12・26	火 13・27	水 14・28	木 1・15・29	金 2・16・30	土 3・17
献立名	ごはん むしどり おんやさい ちゅうかすーぷ ちーず	ごはん にこみはんばーぐ すぱげっていさらだ こんそめすーぷ	ごはん にくじゃが じゃこぴーまん みそしる ちーず	ふりかけごはん むらさきずきんのごはん *15日のみ さけのしおやき さといもそぼろあんかけ すましじる	かれーうどん さつまいもとかぼちゃのさらだ ちーず	くろつくむっしゅ つなさんど ぎゅうにゅう ばなな
	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食
	材 料	材 料	材 料	材 料	材 料	材 料
屋 食	鶏もも肉・すき焼き用 人参 しめじ 白胡麻 砂糖 濃口醤油 米酢 ごま油 南瓜 ブロッコリー マヨドレ 青梗菜 大根 薄口醤油 鶏がらスープ 水 チーズ※乳	ハンバーグ マッシュルーム デミグラスソース缶 ホールトマト缶 コンソメ ウスターソース スパゲッティ ツナ きゅうり 玉葱 マヨネーズ※卵 →卵ア)マヨドレ 馬鈴薯 ホールコーン 水 コンソメ 薄口醤油	牛もも肉 人参 玉葱 馬鈴薯 砂糖 塩 濃口醤油 みりん だし汁 ちりめんじゃこ ピーマン 白胡麻 ごま油 砂糖 薄口醤油 豆腐 油揚げ 米みそ だし汁 チーズ※乳	サケ 塩 紫ずきん 塩 白ごま ゆかり 里芋 南瓜 なす 揚げ油 豚ひき肉 人参 葱 生姜汁 砂糖 薄口醤油 片栗粉 だし汁 わかめ まり麩 葱 だし汁 塩 薄口醤油 みりん	鶏ミンチ 人参 玉葱 葱 カレールウ*乳 →乳ア)乳なしカレールウ 薄口醤油 だし汁 さつまいも 南瓜 マヨネーズ※卵 →卵ア)マヨドレ 塩 チーズ※乳	クックムッシュ※ 南瓜パン ツナフレーク マヨドレ *ひよこ・りす・アレルギー児 牛乳 →乳ア)豆乳 バナナ さつま芋 マヨネーズ※卵 →卵ア)マヨドレ 塩 チーズ※乳
	お や つ	お や つ	お や つ	お や つ	お や つ	お や つ
献立名	ぎゅうにゅう ＜幼児＞おはぎ ＜乳児＞りんご・せんべい	ぎゅうにゅう ねじりんぼう ちーず	よーぐると ばなな	ぎゅうにゅう ＜15日幼児のみ＞しらたまだんご どーなつ	ぎゅうにゅう ばーむくーへん さかなっこ(幼)	ぎゅうにゅう せんべい くつきー
	材 料	材 料	材 料	材 料	材 料	材 料
	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 おはぎ 1/2ヶ りんご 1/6ヶ ベビースティック 2枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ねじりんぼう 12 かぼちゃぼーろ 10 チーズ※乳 10 5	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 カルテツベビードーナ 3ヶ 2ヶ ※卵乳 →卵乳ア)ひじきあられ 12 ＜15日 幼児のみ＞ 白玉粉 20 豆腐 20 水 適宜	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バームクーヘン※卵乳 2個 1個 →卵乳ア)しょうゆせんべい さかなっこ 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 しょうゆせんべい 1枚 1枚 ベビースティック 2枚 (ひよこ) 豆乳クッキー 2枚 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。

☆2016ねんど9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 日	月 5	火 6・20	水 7・21	木 8	金 9・23	土 10・24
献立名	ごはん まつかぜやき ひじきに みそしる	のりごはん ぶりてりやき こうやとうふのたきあわせ みそしる	なつやさいかれー ふれんちさらだ	ぎゅうどん はるさめさらだ みそしる ちーず	ごはん さけまよねーずやき うめしらすあえ みそしる	さんどいっち つなさんど ぎゅうにゆう ばなな *10日はお弁当給食になります。
	主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40 のり佃煮	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(ハム・卵) 1ヶ 1ヶ 南瓜パン 2ヶ
屋食	鶏ミンチ 35 28 葱 8 6 玉葱 8 6 パン粉 3 2 豆乳 4.5 4 卵 4 3 砂糖 0.8 0.6 米みそ 3 2 白ごま 0.4 0.3 ひじき 2.5 2 油揚げ 3 2.4 人参 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 玉葱 20 16 南瓜 30 24 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	ブリ 40 40 土生姜 1.5 1.5 濃口醤油 2 2 みりん 2 2 砂糖 0.8 0.8 高野豆腐 6 5 人参 20 16 南瓜 20 16 オクラ 8 6 だし汁 45 36 砂糖 1.8 1 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.3 1 みりん 1.3 1 えのき 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏ミンチ 30 24 玉葱 30 24 なす 20 16 南瓜 20 16 トマト缶 20 16 カレーウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレーウ 水 60 48 きゃべつ 30 24 胡瓜 5 4 ホールコーン 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 2 1.6 サラダ油 2 1.6	牛もも肉 50 40 玉葱 30 24 人参 8 6.4 しめじ 5 4 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 1 0.8 春雨 3 2.4 カニかま※卵 8 6.4 わかめ 0.2 0.2 ホールコーン 3 2.4 胡瓜 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.6 さつまいも 20 16 えのき 4 3.2 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5 5	サケ 40 40 塩 0.1 0.1 玉葱 1 1 パセリ 0.5 0.5 マヨネーズ※卵 5 5 牛乳 2 2 粉チーズ※乳 1.5 1.5 →卵ア)マヨドレ →乳ア)豆乳 キャベツ 25 20 オクラ 10 8 しらす 3 2.4 梅干し 5 4 薄口醤油 3 2.4 みりん 1.5 1.2 なめこ 6 4.8 豆腐 20 16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	ツナフレーク 8 マヨドレ 5 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
	材料					
献立名	ぎゅうにゆう かるびすぜりー ちーず	ふるーつよーぐると せんべい	ぎゅうにゆう せんべい/くつきー ちーず	ぎゅうにゆう えだまめ ばなな・くつきー	ぎゅうにゆう びすけつと ちーず	ぎゅうにゆう せんべい くつきー
	おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カルピス原液※乳 12 12 水 36 36 粉寒天 0.2 0.2 →乳ア)りんごゼリー チーズ※乳 5	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 塩せんべい 2枚 豆乳クッキー 2枚 チーズ※乳 10 10	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 枝豆 40 バナナ 1/2本 かぼちゃポーロ 10	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 15 12 チーズ※乳 5 5



★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9がつ きゅうしょくこんだてひょう きりんぐみ☆

曜日 日	月 12・26	火 13・27	水 14・28	木 1・15・29	金 2・16・30						
きりん組夕食	献立名	ごはん おむれつ らたとうゆ こんそめすーぷ	かれーやきそば ぐだくさんじる よーぐると かぼちゃのバター焼き *13日のみ	ふりかけごはん ころっけ つなさらだ ちゅうかすーぷ なし/りんご	ごはん とりてりやき しらすあえ みそしる よーぐると	ごはん ぶたにくのいためもの おんやさい みそしる りんご					
	主食	六分米 幼児 乳児 50 40	焼そば麺 幼児 乳児 60 48	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40					
	材料	卵	40 32	豚もも肉	20 16	コロッケ	1個 1個	鶏もも肉・唐揚げ用	60 48	豚もも肉	40 32
		チーズ※乳	5 4	きゃべつ	25 20	生姜汁	0.2 0.16	砂糖	2 1.6	人参	12 9.6
		人参	8 6.4	人参	10 8	ツナ	8 6.4	濃口醤油	2 1.6	玉葱	15 12
		玉ねぎ	20 16	玉葱	10 8	ほうれん草	20 16	みりん	1 0.8	なす	15 12
		パセリ	0.6 0.48	ピーマン	5 4	人参	8 6.4	ほうれん草	30 24.0	ピーマン	8 6.4
		砂糖	0.6 0.48	油	5 4	青じそドレッシング	10 8	しらす	4 3.2	ちりめんじゃこ	5 4
		塩	0.4 0.32	塩	0.2 0.16	青梗菜	10 8.0	濃口醤油	0.5 0.4	ごま油	2 1.6
		酒	0.3 0.24	カレー粉	0.15 0.12	じゃが芋	20 16.0	玉ねぎ	15 12	砂糖	0.8 0.6
だし汁		5 4	ウスターソース	5 4	水	120 96.0	もやし	8 6.4	薄口しょうゆ	1 0.8	
ウインナー		25 20	お好みソース	5 4	鶏がらスープ	1.5 1.2	ねぎ	0.4 0.32	濃口醤油	1 0.8	
なす	10 8			薄口しょうゆ	0.2 0.2	米みそ	6.5 5.2	ブロッコリー	30 24		
玉ねぎ	15 12	玉葱	15 12	梨	1/6個	だし汁	120 96	じゃが芋	30 24		
ズッキーニ	10 8	大根	15 12	りんご	1/6個	ヨーグルト・加糖	85 85.0	塩	適宜 適宜		
ホールトマト缶	15 12	人参	8 6.4					青のり	適宜 適宜		
にんにく	0.1 0.1	葱	0.5 0.4					なす	10 8		
オリーブ油	1 0.8	米みそ	7.5 6					とうがん	12 10		
酒	1 0.8	だし汁	120 96					葱	0.5 0.4		
砂糖	0.5 0.4	ヨーグルト・加糖	85 85.0					米みそ	6.5 5.2		
塩	0.3 0.2							だし汁	120 96		
ケチャップ	5 4.0							りんご	／6ヶ／6ヶ		
こいくち醤油	0.1 0.1										
0											
きゃべつ	25 20	かぼちゃのバター焼き									
ベーコン	5 4	*13日のみ									
パセリ	0.5 0.4										
水	120 96										
コンソメ	1.5 1.2										
薄口醤油	1 0.8										
曜日 日	月 5	火 6・20	水 7・21	木 8	金 9・23						
きりん組夕食	献立名	ごはん さわらみそづけやき しらすあえ すましじる なし/りんご ちーず	ごはん とりなんばん おからさらだ かきたまじる ちーず	そうめん ぽてとさらだ ばなな	ごはん はんぱーぐ おかかあえ みそしる よーぐると	てまきずし すましじる ちーず					
	主食	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	そうめん 幼児 乳児 100 100	六分米 幼児 乳児 50 40	白米 幼児 乳児 50 40					
	材料	さわら	40 32	鶏もも肉	60 48.0	牛もも肉	12 9.6	合挽ミンチ	35 28.0	すし酢	10 8.0
		米みそ	5 4	(からあげ用)		人参	8 6.4	玉葱	25 20.0	きゅうり	10 8.0
		三温糖	0.6 0.48	片栗粉	4 3.2	きゅうり	10 8.0	パン粉	4 3.2	かにかま	10 8.0
		みりん	1 0.8	揚げ油	適宜 適宜	錦糸卵	15 12.0	豆乳	8 6.4	ウインナー	10 8.0
		小松菜	15 12	砂糖	1.8 1.4	塩	適宜 適宜	卵	5 4.0	ツナ	8 6.4
		人参	10 8	米酢	3 2.4	砂糖	適宜 適宜	塩	0.35 0.3	だし巻き	20 16.0
		つきこんにやく	6 4.8	濃口醤油	3 2.4	酒	適宜 適宜	ナツメグ		納豆	10 8.0
		豆腐	15 12	だし汁	3 2.4	塩	0.4 0.3	ウスターソース	1 0.8	梅かつお	5 4.0
白胡麻		1.5 1.2	片栗粉	適宜 適宜	薄口醤油	6 4.8	ケチャップ	3 2.4	切干大根	3 2.4	
砂糖		1.5 1.2	おから	15 12	みりん	1.8 1.4	オクラ	10 8.0	三つ葉	0.5 0.4	
塩	0.2 0.16	砂糖	1.4 1.12	じゃが芋	25 20.0	ほうれん草	20 16.0	だし汁	120 96		
薄口醤油	0.5 0.4	塩	0.3 0.24	胡瓜	8 6.4	かつお節	0.8 0.6	塩	0.3 0.24		
わかめ	0.2 0.16	薄口しょうゆ	0.8 0.64	胡瓜	8 6.4	濃口しょうゆ	0.8 0.6	薄口醤油	1.8 1.44		
玉麩	0.8 0.64	だし汁	6 4.8	ハム※卵	4 3.2	焼豆腐	15 12.0	みりん	1 0.8		
塩	0.3 0.24	玉ねぎ	12 9.6	卵	8 6.4	しめじ	3 2.4	チーズ※乳	10 5		
薄口醤油	1.8 1.44	人参	10 8	牛乳	1.6 1.3	葱	0.5 0.4				
みりん	1 0.8	胡瓜	20 16	マヨネーズ※卵	4 3.2	米みそ	6.5 5.2				
だし汁	120 96	マヨネーズ※卵	2 1.6	塩	0.08 0.1	だし汁	120 96.0				
梨	1/6ヶ	わかめ	0.2 0.2	バナナ	1/2本 1/2本	ヨーグルト・加糖	85 85.0				
りんご	1/6ヶ	卵	0.8 0.6								
チーズ※乳	5	だし汁	120 96								
		塩	0.3 0.2								
		薄口醤油	1.8 1.4								
		みりん	1 1								
		チーズ※乳	10 5								

★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。