

☆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

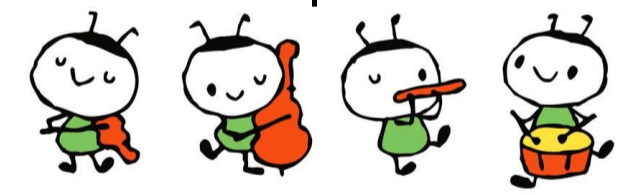
曜日	月 12・26	火 13・27	水 14・28	木 1・15・29	金 2・16・30	土 3・17
献立名	ごはん むしどり おんやさい ちゅうかすーぷ ちーず	ごはん にこみはんばーぐ すぱげっていさらだ こんそめすーぷ	ごはん にくじゃが じゃこぴーまん みそしる ちーず	ふりかけごはん むらさきずきんのごはん *15日のみ さけのしおやき さといもそぼろあんかけ すましじる	かれーうどん さつまいもとかぼちゃのさらだ ちーず	くろつくむっしゅ つなさんど ぎゅうにゅう ばなな
	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食
	材 料	材 料	材 料	材 料	材 料	材 料
屋 食	鶏もも肉・すき焼き片 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 1/2本 1/2本
	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	120 100	ヨーグルト・加糖 85 85	牛乳 120 100	牛乳 120 100	牛乳 120 100
→乳ア)豆乳		→乳ア)豆乳	→乳ア)豆乳ヨーグルト	→乳ア)豆乳	→乳ア)豆乳	→乳ア)豆乳
おはぎ	1/2ヶ	ねじりんぼう		カルテツベビードーナ	バームクーヘン※卵厚	しょうゆせんべい
りんご	1/6ヶ	かぼちゃぼーろ	バナナ	※卵乳	→卵乳ア)しょうゆせんべい	ベビースティック
ベビースティック	2枚	チーズ※乳	1本 1/2本	→卵乳ア)ひじきあられ	(ひよこ)	2枚
				＜15日 幼児のみ＞	さかなっこ	豆乳クッキー
				白玉粉 20	5	2枚 2枚
				豆腐 20		
				水 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 さつま芋 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 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 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 50 乳児 40	焼そば麺 幼児 60 乳児 48	六分米 幼児 50 乳児 40 ふりかけ	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 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	人参 12 9.6
		人参	8 6.4	人参 10 8	ツナ 8 6.4	砂糖 2 1.6	玉葱 15 12
		玉ねぎ	20 16	玉葱 10 8	ほうれん草 20 16	濃口醤油 2 1.6	なす 15 12
		パセリ	0.6 0.48	ピーマン 5 4	人参 8 6.4	みりん 1 0.8	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		ちりめんじゃこ 5 4
		塩	0.4 0.32	塩 0.2 0.16		ほうれん草 30 24.0	ごま油 2 1.6
		酒	0.3 0.24	カレー粉 0.15 0.12	青梗菜 10 8.0	しらす 4 3.2	砂糖 0.8 0.6
だし汁		5 4	ウスターソース 5 4	じゃが芋 20 16.0	濃口醤油 0.5 0.4	薄口しょうゆ 1 0.8	
ウインナー		25 20	お好みソース 5 4	水 120 96.0		濃口醤油 1 0.8	
なす	10 8		鶏がらスープ 1.5 1.2	玉ねぎ 15 12	玉葱 15 12		
玉ねぎ	15 12	玉葱 15 12	薄口しょうゆ 0.2 0.2	もやし 8 6.4	ブロッコリー 30 24		
ズッキーニ	10 8	大根 15 12		ねぎ 0.4 0.32	じゃが芋 30 24		
ホールトマト缶	15 12	人参 8 6.4	梨 1/6個	米みそ 6.5 5.2	塩 適宜 適宜		
にんにく	0.1 0.1	葱 0.5 0.4	りんご 1/6個	だし汁 120 96	青のり 適宜 適宜		
オリーブ油	1 0.8	米みそ 7.5 6			なす 10 8		
酒	1 0.8	だし汁 120 96		ヨーグルト・加糖 85 85.0	とうがん 12 10		
砂糖	0.5 0.4				葱 0.5 0.4		
塩	0.3 0.2				米みそ 6.5 5.2		
ケチャップ	5 4.0	ヨーグルト・加糖 85 85.0			だし汁 120 96		
こいくち醤油	0.1 0.1				りんご /6ヶ/6ヶ		
0							
きゃべつ	25 20	かぼちゃのバター焼き *13日のみ					
ベーコン	5 4						
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 おからあえ 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 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	そうめん 100 100 うどん	六分米 幼児 50 乳児 40	白米 幼児 50 乳児 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	
		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	きゅうり 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	かにかま 10 8.0
		小松菜	15 12	砂糖 1.8 1.4	塩 適宜 適宜	卵 5 4.0	ウインナー 10 8.0
		人参	10 8	米酢 3 2.4	砂糖 適宜 適宜	塩 0.35 0.3	ツナ 8 6.4
		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	だし巻き 20 16.0
		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	納豆 10 8.0
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	梅かつお 5 4.0	
砂糖		1.5 1.2	おから 15 12	みりん 1.8 1.4		切干大根 3 2.4	
塩	0.2 0.16	砂糖 1.4 1.12	だし汁 140 112.0	オクラ 10 8.0	三つ葉 0.5 0.4		
薄口醤油	0.5 0.4	塩 0.3 0.24	じゃが芋 25 20.0	ほうれん草 20 16.0	だし汁 120 96		
わかめ	0.2 0.16	薄口しょうゆ 0.8 0.64	胡瓜 8 6.4	かつお節 0.8 0.6	塩 0.3 0.24		
玉麩	0.8 0.64	だし汁 6 4.8	ハム※卵 4 3.2	濃口しょうゆ 0.8 0.6	薄口醤油 1.8 1.44		
塩	0.3 0.24	玉ねぎ 12 9.6	卵 8 6.4		みりん 1 0.8		
薄口醤油	1.8 1.44	人参 10 8	牛乳 1.6 1.3	焼豆腐 15 12.0			
みりん	1 0.8	胡瓜 20 16	マヨネーズ※卵 4 3.2	しめじ 3 2.4	チーズ※乳 10 5		
だし汁	120 96	マヨネーズ※卵 2 1.6	塩 0.08 0.1	葱 0.5 0.4			
梨	1/6ヶ	わかめ 0.2 0.2	バナナ 1/2本 1/2本	米みそ 6.5 5.2			
りんご	1/6ヶ	卵 0.8 0.6		だし汁 120 96.0			
チーズ※乳	5	だし汁 120 96		ヨーグルト・加糖 85 85.0			
		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。