






# ☆2016ねんど11がつきゅうしょくこんだてひょう☆

ようひ	14・28	1・15・29	2・16・30	17	4・18	19
ひ	14・28	1・15・29	2・16・30	17	4・18	19
こんだてめい	ごはん おむれつ ちんじゃおろーす はるさめすーぷ ちーず	かれーうどん さつまいもさらだ	ごはん さばのしょうがに きりほしたいこんに みそしる	ごはん ぶたさつま ほうれんそうのごまずあえ かきたまじる	ごはん とりのかおりあげ おかかあえ みそしる	さんどいっち つなさんど ぎゅうにゅう ばなな
しゅしょく	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 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 南瓜パン 2ヶ
おやじょう	卵 45 36 →卵ア)鶏ミンチ・豆腐 玉葱 20 16 人参 7 6 パセリ 0.6 0.5 塩 0.3 0.2 酒 0.3 0 ケチャップ 適宜 適宜 牛もも肉 20 16 みりん 1.5 1.2 薄口しょうゆ 1.5 1.2 しょうが汁 0.3 0.24 筍水煮 5 4 ピーマン 4 3.2 玉ねぎ 8 6.4 片栗粉 適宜 適宜 三温糖 0.4 0.32 酒 0.6 0.48 薄口しょうゆ 0.7 0.56 ごま油 0.4 0.32 チンゲンサイ 12 9.6 春雨 1.2 1.0 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープの素 1.5 1.2 水 120 96 チーズ※乳 5 0	豚ロース肉 15 12 人参 8 6.4 玉葱 20 16 葱 2 1.6 カレールウ※乳 →乳ア)乳なしカレールウ 薄口醤油 6 4.8 だし汁 140 112 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 12.0 チーズ※乳 5 5 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.1 	サバ 40 32 酒・下味 0.7 0.56 土生姜 0.5 0.4 水 40 32 砂糖 3.5 2.8 みりん 4.5 3.6 酒 3.8 3.04 切干大根 3 2.4 人参 8 6.4 油揚げ 2 1.6 小松菜 10 8 ちりめんじゃこ 3 2.4 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 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.6 葱 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚ロース肉 20 16 砂糖 1 0.8 薄口醤油 3 2.4 みりん 3 2.4 さつまいも 40 32 油 1 1 しめじ 8 6 三度豆 6 5 ほうれん草 25 20 人参 8 6 しめじ 8 6 いりごま 1 1 砂糖 1.5 1 薄口しょうゆ 1.5 1 米酢 1 1 わかめ 0.4 0.3 卵 15 12 →卵ア)豆腐 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	鶏もも肉・すき焼用 60 48 土生姜 0.2 0.16 濃口醤油 1.2 0.96 酒 1.2 0.96 薄力粉 5 4 片栗粉 5 4 揚げ油 3 2.4 あおのり 5 4 ほうれん草 30 24 小松菜 8 6 人参 8 6 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 0.8 0.64 油揚げ 15 12 大根 15 12 しめじ 8 6.4 葱 0.5 0.4 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
こんだてめい	ぎゅうにゅう びすけつと	おちゃ しらすおにぎり ちーず	よーぐると さかなっこ/くつきー	ぎゅうにゅう きなこさんど ちーず	ぎゅうにゅう ふかしいいも ちーず	ぎゅうにゅう くつきー せんべい
おやじょう	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 15 12	六分米 30 24 ちりめんじゃこ 2.5 2 小松菜 5 4 ごま油 0.5 0.4 いりごま 0.5 0.4 三温糖 0.15 0.12 薄口しょうゆ 0.3 0.24 チーズ※乳 10 5	ヨーグルト※乳 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト さかなっこ 5 豆乳クッキー 2枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 南瓜パン 60 60 きな粉 1 1 三温糖 1 1 マーガリン※乳 2 2 →乳ア)いちごジャムパン チーズ※乳 5 0	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 60 60 塩 適宜 適宜 チーズ※乳 10 0	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 豆乳クッキー 2枚 2枚 しょうゆせんべい 1枚 1枚 ポーロかぼちゃ 10 *ひよこ
おやじょう						



# ☆2016ねんど11がつきゅうしょくこんだてひょう☆

ようひ	7・21	8・22	9	10・24	11・25	12・26
ひ	はやしらいす まめまめさらだ ちーず	ふりかけごはん おでん わかめとふのみそしる ちーず	ごはん さけなんばんあげ おからさらだ みそしる ちーず	かやくごはん てんぷら しらあえ みそしる	ぱん くりーむしちゅー ふれんちさらだ 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
こんだてめい	幼児 乳児 六分米 50 40 人参	幼児 乳児 六分米 50 40 ふりかけ(ゆかり) 5 5	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 南瓜パン 2ヶ 2ヶ	幼児 乳児 クロックムッシュ※卵乳 2ヶ 2ヶ 南瓜パン 2ヶ
ちゅうしよく	牛もも肉 30 24 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 4 4 薄力粉 4 4 ケチャップ 4 3.2 トマトピューレ 4 3.2 ウスターソース 4 3.2 砂糖 0.8 0.8 塩 0.3 0.32 薄口醤油 0.2 0.24 コンソメスープ 65 52 大豆水煮 15 12 玉葱 10 8 人参 5 4 胡瓜 10 8 ホールコーン 4 3.2 パセリ 1 0.8 砂糖 0.4 0.3 油 3 2.4 米酢 3.5 2.8 塩 0.3 0.2 チーズ※乳 5 0	鶏もも肉・すき焼用 35 28 大根 40 32 じゃが芋 30 24 厚揚げ 20 16 こんにゃく 10 8 三度豆 4 3 砂糖 3 2.4 塩 0.1 0.08 薄口醤油 6 4.8 みりん 2 1.6 だし汁 50 40 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 三つ葉 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5 0	さけ 40 32 片栗粉 4 3.2 揚げ油 適宜 適宜 砂糖 1.8 1.44 酢 3 2.4 濃口醤油 3 2.4 だし汁 3 2.4 片栗粉 適宜 適宜 おから 15 12 砂糖 1.4 1.12 塩 0.3 0.24 薄口しょうゆ 0.8 0.64 だし汁 6 4.8 玉ねぎ 12 9.6 人参 10 8 胡瓜 10 8 マヨネーズ※卵 2 1.6 →卵ア)マヨドレ 南瓜 25 20 玉葱 15 12 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5 0	ごぼう 10 8 油揚げ 3 7 しめじ 8 6.4 人参 6 4.8 塩 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 だし昆布 さつま芋 40 32 ウインナー 2本 2本 薄力粉 10 8 B.P 0.4 0.32 冷水 10 8 卵 4.5 3.6 揚げ油 5 4 小松菜 15 12 人参 10 8 つきこんにゃく 6 4.8 豆腐 15 12 砂糖 1.5 1.2 塩 1.5 1.2 薄口しょうゆ 0.5 0.4 えのき 6 4.8 じゃが芋 25 20 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	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 ほうれん草 10 8 コンソメスープ 80 64 白みそ 2.5 2 牛乳 20 16 生クリーム※乳 4 3.2 マーガリン※乳 5 4 →乳ア)豆乳 薄力粉 5 4 ブロッコリー 25 20 人参 8 6 コーン 8 6 砂糖 0.6 0.5 塩 0.2 0.2 米酢 1.0 0.8 油 1.6 1.3 チーズ※乳 10 0	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 牛乳 20 16 生クリーム※乳 4 3.2 マーガリン※乳 5 4 →乳ア)豆乳 薄力粉 5 4 ブロッコリー 25 20 人参 8 6 コーン 8 6 砂糖 0.6 0.5 塩 0.2 0.2 米酢 1.0 0.8 油 1.6 1.3 チーズ※乳 10 0
こんだてめい	ぎゅうにゅう ちーずむしばん	ぎゅうにゅう すいーとぽてと	ぎゅうにゅう ばなな びすけつと/ぼーろかぼちゃ	ぎゅうにゅう りんご どーなつ	ふるーつよーぐると さかなっこ/くつきー	ぎゅうにゅう くつきー せんべい
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 20 20 豆乳 20 20 チーズ※乳 10 10 →乳ア)マヨドレ ホールコーン 5 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 75 75 鶏卵 2.4 2.4 バター※乳 7.2 7.2 牛乳 8.4 8.4 三温糖 3.6 3.6 バニラエッセンス 適宜 適宜 →卵乳ア)お米deスイーツポテト	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1本 1/2本 ミレービスケット 15 15 ポーロかぼちゃ 10	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 りんご 1/6ヶ 1/6ヶ 煮りんご 1/6ヶ *ひよこりす カルテツドーナツ※卵乳 2個 1個 →卵乳ア)ベビースティック	ヨーグルト※乳 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト みかん缶 60 60 さかなっこ 5 豆乳クッキー 2枚 (ひよこ)	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 豆乳クッキー 2枚 2枚 しょうゆせんべい 1枚 1枚 ポーロかぼちゃ 10 (ひよこ)





# ☆2016ねんど11がつきゅうしょくこんだてひょう☆みのり園

ようび	げつ	か	すい	もく	きん	ど
ひ	14・28	1・15・29	2・16・30	17	4・18	5・19
こんだてめい	ふりかけごはん けんちんに じゃがいものみそしる みかん/バナナ	ごはん とりなんばん ひじきに よーぐると	ちゅうかどんぶり はるさめさらだ だいこんすーぷ ちーず	ごはん ころっけ きゃべつのふれんちさらだ とうふとなめこのみそしる よーぐると	ごはん ぶりてりやき まかろにさらだ きゃべつのみそしる ばなな	なぼりたん こんそめすーぷ よーぐると
	主 食	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	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40
ゆうしょく	豚ロース肉 20 16 焼豆腐 50 40 大根 20 16 人参 15 12 里芋 20 16 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 砂糖 4 3.2 薄口醤油 8 6.4 みりん 2 1.6 料理酒 1.2 0.96 玉葱 12 9.6 じゃがいも 20 16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん・S 1ヶ バナナ 1/2本	鶏もも肉 (からあげ用) 60 48 片栗粉 4 3.2 揚げ油 適宜 適宜 砂糖 1.8 1.44 米酢 3 2.4 濃口醤油 3 2.4 だし汁 3 2.4 片栗粉 適宜 適宜 ひじき 2 1.6 人参 8 6.4 油揚げ 3 2.4 れんこん 6 4.8 こんにやく 6 4.8 ごま油 1 0.48 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2.0 1.6 みりん 1.0 0.8 だし汁 20.0 16 南瓜 15 12 玉葱 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 85 85	豚もも肉 25 20 むきえび 15 12 白菜 30 24 しめじ 8 6.4 人参 15 12 小松菜 12 9.6 土生姜 0.5 0.4 にんにく 0.5 0.4 油 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 鶏がらスープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 はるさめ 3 2.4 ハム※卵 8 6.4 錦糸卵 8 6.4 きゅうり 5 4 砂糖 2 1.6 薄口しょうゆ 2 1.6 米酢 3.3 2.64 ホールコーン 3 2.4 大根 25 20 葱 0.2 0.16 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 チーズ※乳 10 0	コロっけ 1ヶ 1ヶ キャベツ 25 20 人参 8 6.4 三度豆 4 3.2 ホールコーン 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 2 1.6 油 2 1.6 豆腐 15 12 なめこ 8 6.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 85 85	ブリ 40 32 さわら(完了) 32 土生姜 1.5 1.2 濃口醤油 1.5 1.2 みりん 1.5 1.2 砂糖 0.5 0.4 マカロニ 15 12 玉葱 8 6.4 マヨネーズ※卵 5 4 塩 適宜 適宜 えのき 6 4.8 きゃべつ 15 12 みつ葉 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	ウインナー 20 16 玉葱 12 9.6 ピーマン 8 6.4 ナポリタンソース 5 4 きゃべつ 20 16 しめじ 8 6.4 パセリ 0.2 0.16 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 ヨーグルト※乳 85 85
ざいりょう						
ようび	げつ	か	すい	もく	きん	ど
ひ	7・21	8・22	9	10・24	11・25	12・26
献立名	ごはん すぶた わかめとえのきのかきたまじる よーぐると	ちきんらいす からあげ おんやさい こんそめすーぷ ぷりん*8日のみ ちーず*22日	やきそば さといもとしめじのみそしる よーぐると	うどんなべ ばなな ちーず	ごはん さけしおやき はくさいのにびたし きりぼしだいこんのすましじる	かれーらいす ふれんちさらだ よーぐると
	主 食	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	中華麺 幼児 乳児 60 48	うどん 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40
きりん組夕食	豚ロース肉 30 24 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 だし汁 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 三度豆 4 3.2 ホールコーン 5 4 わかめ 0.2 0.16 葱 0.6 0.48 卵 0.2 0.16 薄口醤油 0.2 0.16 中華スープ 1.5 1.2 水 120 96 片栗粉 1 0.8 ヨーグルト※乳 85 85	油 0.5 0.4 鶏ひき肉 8 6.4 玉葱 10 8 人参 5 4 塩 0.5 0.4 ケチャップ 11 8.8 グリーンピース 3 2.4 鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 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 ブロッコリー 20 16 かぼちゃ 20 16 マヨネーズ※卵 5 4 きゃべつ 20 16 しめじ 8 6.4 パセリ 0.2 0.16 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 ぷりん*8日 チーズ※乳 10 0	豚バラ肉 20 16 キャベツ 25 20 人参 10 8 玉葱 10 8 ピーマン 5 4 油 5 4 塩 0.2 0.16 ウスターソース 5 4 お好みソース 5 4 しめじ 8 6.4 里芋 12 9.6 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 85 85	鶏肉 35 28 豆腐 30 24 葱 0.8 0.64 えのき 12 9.6 白菜 30 24 しめじ 12 9.6 油揚げ 8 6.4 人参 12 9.6 だし汁 120 96 白だし 30 24 酒 15 12 バナナ 1/2本 1/2本 チーズ※乳 5 0	サケ 40 32 塩 0.2 0.16 白菜 25 20 油揚げ 5 4 みりん 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20 切干大根 2.5 2 人参 4 3.2 三つ葉 0.5 0.4 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8	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 ブロッコリー 25 20 三度豆 4 3.2 ホールコーン 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 2 1.6 油 2 1.6 ヨーグルト※乳 85 85
材 料						