

☆2016ねんど12がつきゅうしょくこんだてひょう☆

曜日	12・26	13・27	14	1・15	2・16	3・17
	ごはん	きつねうどん	ごはん	ぱん	ごはん	ふらんくふると
献立名	さわらゆずみそやき ほうれんそうのごまずあえ さつまいもとたまねぎのみそしる	さつまいものさらだ ちーず	しゅーまい ほうれんそうとにんじんのなむる わかめすーぷ	えびさらだ ぽとふ	さけとやさいのやきびたし じゃがいもとたまねぎのみそしる ちーず(幼児のみ)	ベーコンえつぐ つなこーん つなさんど ぎゅうにゅう ばなな
主食	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	バターロール※卵乳 2ヶ 南瓜パン 2ヶ 幼児 乳児	六分米 50 40 幼児 乳児	フランクフルト 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ 1ヶ 幼児 乳児
屋食	サワラ 40 32 ゆず味噌 5 4 みりん 2 1.6 ほうれん草 25 20 人参 8 6.4 しめじ 8 6.4 白ごま 1 0.8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 米酢 1 1	油揚げ 9 7.2 薄口醤油 1 0.8 濃口醤油 1 0.8 砂糖 0.8 0.6 だし汁 適宜 適宜 葱 1 0.8 さつまいも 30 24 玉葱 4 3.2 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 6 4.8 →卵ア)マヨドレ 塩 0.1 0.1 チーズ※乳 10 10	豚ミンチ 30 24 玉葱 15 12 葱 1 0.8 生姜汁 0.5 0.4 砂糖 1.6 1.3 薄口醤油 1.6 1.3 ごま油 0.5 0.4 塩 0.4 0.3 片栗粉 6 4.8 グリーンピース 1 0.8 シューマイの皮 適宜 適宜 ほうれん草 30 24 もやし 6 4.8 人参 8 6.4 砂糖 2 1.6 濃口しょうゆ 1.6 1.3 米酢 1.6 1.3 ごま油 0.2 0.2 わかめ 0.2 0.2 えのきだけ 8 6.4 葱 0.5 0.4 薄口醤油 0.2 0.2 中華スープ 1.5 1.2 水 120 96	むきえび※甲殻類 10 8 →完了・アレルギー)ツナフレーク 塩・下味 0.1 0.1 酒・下味 1 0.8 ブロッコリー 25 20 カリフラワー 20 16 人参 6 4.8 ホールコーン 5 4 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア)マヨドレ 塩 0.1 0.1 ウィンナー 3本 2本 馬鈴薯 40 32 玉葱 20 16 人参 20 16 パセリ 0.3 0.2 だし汁 120 120 塩 0.7 0.5	サケ 40 32 片栗粉 2 1.6 きゃべつ 35 28 ピーマン 8 6.4 玉葱 15 12 しめじ 8 6.4 人参 8 6.4 油 5 4 薄口醤油 5 4 みりん 5 4 じゃがいも 20 16 わかめ 0.2 0.2 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5	ツナコーン 1ヶ 1ヶ 乳・卵・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 100 100 →乳ア)豆乳 バナナ /2本 /2本
献立名	ぎゅうにゅう ふらいどぽてと	おちゃ ゆかりおにぎり	よーぐると ばなな	ぎゅうにゅう さつまいものむしぱん ちーず	ぎゅうにゅう きなこまかろに	ぎゅうにゅう くつきー せんべい
おやつ	牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 じゃが芋 80 60 油 適宜 適宜 塩 適宜 適宜	お茶 100 100 五分米 30 24 ゆかりふりかけ	ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト バナナ 1本 1/2本	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 さつまいも 10 10 チーズ※乳 5 5	牛乳 100 100 →乳ア)豆乳 マカロニ 15 12 きな粉 5 4 砂糖 4 3 塩 0.1 0.1	牛乳 100 100 →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 ベビースティック 2枚 *ひよこ
材料						

☆2016ねんど12がつきゅうしょくこんだてひょう☆みのり園

曜日	げつ 12・26	か 13・27	すい 14・28	もく 1・15	きん 2・16	ど 3・17
献立名	びびんぱ はるさめさらだ だいこんすーぷ ちーず	ごはん みーとろーふ おんやさい こーんすーぷ ぷりん	ごはん さけまよねーずやき ひじきに とうふとみつばのすましじる よーぐると	かれーやきそば とりだんごとはくさいのすーぷ ばなな	ごはん おでん じゃこぴーまん こまつなとえのきのみそしる りんご	ちゃーはん すましじる よーぐると
	主食 六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	中華そば麺 60 50	六分米 50 40	六分米 50 40
きりん組夕食	牛肉 35 28 土生姜 0.8 0.64 砂糖 1.5 1.2 濃口しょうゆ 3 2.4 小松菜 25 20 人参 15 12 もやし 10 8 白胡麻 0.8 0.64 三温糖 0.2 0.16 濃口しょうゆ 1 0.8 きざみのり 0.7 0.56 春雨 3 2.4 かにかま 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 ホールコーン 3 2.4 きゅうり 5 4 砂糖 2 1.6 薄口 2 1.6 米酢 3.3 2.64 卵 10 8 大根 10 8 葱 0.5 0.4 薄口醤油 0.2 0.16 中華スープ 1.5 1.2 水 120 96 チーズ※乳 10 10	合挽きミンチ 30 24 塩 0.2 0.1 ナツメグ 玉葱 15 12 油 0.3 0.2 豆乳 5 4 卵 2.5 2 パン粉 3 2.4 しめじ 3.5 2.8 人参 2 1.6 ホールコーン 2 1.6 トマトピューレ 3 2.4 ウスターソース 3 2.4 馬鈴薯 20 16 南瓜 20 16 油 適宜 適宜 塩 適宜 適宜 コーンクリーム缶 60 48 牛乳 100 80 塩 0.8 0.6 ぷっちゃんプリン 1個 1個	サケ 40 32 塩 0.1 0.08 玉葱 1 0.8 パセリ 0.5 0.4 マヨネーズ※卵 5 4 牛乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 ひじき 2 1.6 人参 8 6.4 油揚げ 3 2.4 小松菜 8 6.4 ごま油 0.5 0.4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 だし汁 20 16 豆腐 15 12 三つ葉 0.5 0.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78	豚ロース肉 24 19 きゃべつ 30 24 人参 12 9.6 玉葱 12 9.6 ピーマン 6 4.8 油 5 4 塩 0.2 0.2 カレー粉 0.2 0.1 ウスターソース 6 4.8 お好みソース 6 4.8 鶏ひき肉 20 12 生姜汁 0.1 0.1 片栗粉 1 0.8 塩 0.3 0.2 豆腐 20 16 白菜 15 12 しめじ 8 6.4 葱 0.5 0.4 塩 0.6 0.5 薄口醤油 1 0.8 だし汁 150 120 バナナ 1/2本 1/2本	鶏もも肉・すき焼き用 35 28 大根 40 32 じゃが芋 30 24 人参 20 16 ちくわ※卵 15 12 焼豆腐 50 40 三度豆 4 3.2 砂糖 3 2.4 塩 0.1 0.1 薄口醤油 6 4.8 みりん 2 1.6 だし汁 50 40 ちりめんじゃこ 2 1.6 ピーマン 15 12 白ごま 1 0.8 ごま油 1 0.8 砂糖 0.3 0.2 薄口醤油 0.6 0.5 小松菜 10 8 えのき 4 3.2 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 りんご 1/6ヶ 1/6ヶ	鮭フレーク 10 8 玉葱 10 8 ホールコーン 3 2.4 葱 0.5 0.4 卵 10 8 ごま油 1.5 1.2 薄口醤油 0.5 0.4 塩 0.2 0.2 酒 2 1.6 わかめ 0.2 0.2 葱 0.6 0.5 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 ヨーグルト・加糖 78 78
	材料					
						
曜日	げつ 5・19	か 6・20	すい 7・21	もく 8・22	きん 9	ど 10・24
献立名	ごはん ぶたにくみそいため かきたますーぷ よーぐると	ごはん まーぼーどうふ ぶろっこりーとしらすのちーずやき すましじる ばなな	たきこみごはん とりてりやき おかかあえ わかめとたまふのみそしる	のりごはん ぶりだいこん かぼちゃとたまねぎのみそしる ふる一つぜりー	ぱん べーこんとじゃがいものちやうだい まめまめさらだ りんご	はやしらいす ぶろっこりーのおんやさい よーぐると
	主食 六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	バターロール・卵・乳 2ヶ 南瓜パン 2ヶ	六分米 50 40
きりん組夕食	豚ロース肉 40 32 にんにく 0.2 0.2 土生姜 0.2 0.2 玉葱 20 16 人参 12 9.6 しめじ 8 6.4 小松菜 12 9.6 ごま油 1 0.8 米みそ 2 1.6 みりん 2 1.6 薄口醤油 1 0.8 わかめ 0.2 0.2 卵 10 8 葱 0.5 0.4 薄口醤油 0.2 0.2 中華スープ 1.5 1.2 水 120 96 片栗粉 適宜 適宜 ヨーグルト※乳 78 78	豆腐 65 52 豚ミンチ 15 12 人参 8 6.4 葱 5 4 しめじ 8 6.4 土生姜 0.3 0.2 にんにく 0.1 0.1 ごま油 1.2 1 赤味噌 2.5 2 三温糖 0.9 0.7 濃口醤油 2.5 2 だし汁 15 12 片栗粉 0.7 0.5 ブロッコリー 25 20 しらす 4 3.2 とろけるチーズ 適宜 適宜 切干大根 3 2.4 三つ葉 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 バナナ 1/2本 1/2本	しめじ 8 6.4 まいたけ 8 6.4 油揚げ 3 2.4 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.5 1.2 みりん 1 0.8 鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 砂糖 2 1.6 生姜汁 0.2 0.2 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 ほうれん草 30 24 小松菜 8 6.4 人参 8 6.4 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 0.8 0.6 わかめ 0.2 0.2 玉麩 0.8 0.6 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	プリ 40 32 サワラ *完了 32 大根 50 40 人参 6 4.8 三度豆 4 3.2 土生姜 1 0.8 だし汁 64 51.2 砂糖 3.2 2.56 薄口醤油 6 4.8 みりん 7 5.6 酒 4.8 3.84 南瓜 25 20 玉葱 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 フルーツゼリー 1個 1個	鶏もも肉 20 16 じゃが芋 20 16 人参 15 12 玉葱 20 16 マッシュルーム 6 4.8 油 1 0.8 水 40 32 塩 0.6 0.5 料理酒 0.6 0.5 マーガリン※乳 3 2.4 薄力粉 3 2.4 牛乳※乳 70 56 パセリ 0.5 0.4 大豆水煮 15 12 玉葱 10 8 人参 5 4 胡瓜 10 8 ホールコーン 5 4 パセリ 1 0.8 油 3 2.4 米酢 3.5 2.8 塩 0.3 0.24 砂糖 0.4 0.32 りんご 1/6ヶ 1/6ヶ	牛もも肉 30 24 人参 20 16 玉葱 40 32 グリーンピース 2 1.6 油 2 1.6 ハヤシルウ※乳 20 16 水 60 48 ブロッコリー 20 16 ヨーグルト・加糖 78 78
	材料					
						