

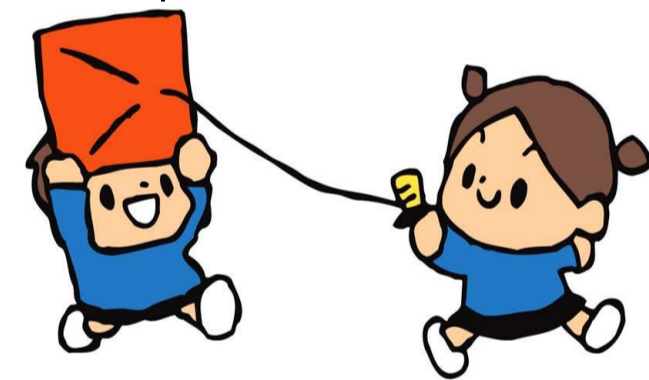
☆2016ねんど1がつきゅうしょくこんだてひょう☆

共栄保育園・みのり園

ようび	げつ 16・30	か 17・31	すい 4・18	もく 5・19	6	きん 20	ど 7・21
こんだてめい	ごはん とりなんばん ごまあえ ちゅうかすーぷ	ふりかけごはん とうふはんぱーぐ ひじきに みそしる	かれーうどん さつまいもさらだ	ごはん とりてりやき(5日) ぶりてりやき(19日) おからさらだ みそしる ちーず	ななくさがゆ にしめ ばなな	なめし しょうごいんだいこんのたいたん わかめとふのみそしる	くろっくむっしゅ つなさんど じゃがいものこんそめすーぷ ちーず ばなな *21日はお弁当給食になります
しゅしよく	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40 ふりかけ(ゆかり)	幼児 乳児 うどんゆで 150 100	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 白米 全体2升 18 14.4	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 クロックムッシュ※卵乳 3ヶ 2ヶ 南瓜パン(ひよこ) 2ヶ
ちゅうしよく	鶏もも肉 60 48 (からあげ用) 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 ほうれん草 25 20 人参 8 6.4 いりごま 1 0.8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 大根 8 6.4 白菜 15 12 しめじ 8 6.4 鶏がらスープ 1.5 1.2 薄口しょうゆ 0.2 0.16	豆腐 30 24 ツナフレーク 12 9.6 鶏ミンチ 18 14 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 塩 0.2 0.14 ケチャップ 8 6.4 ウスターソース 2 1.6 ひじき 2.5 2 油あげ 3 2.4 人参 8 6.4 小松菜 8 6.4 つきこんにゃく 6 4.8 ごま油 1 0.8 だし汁 20 16 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 南瓜 20 16 玉葱 15 12 三つ葉 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏ミンチ 25 20 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 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 チーズ※乳 5 5 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア)マヨドレ 塩 0.1 0.1	鶏もも肉(5日) 60 48 ブリ(19日) 40 40 サワラ 40 砂糖 0.8 0.8 濃口醤油 2 2 みりん 2 2 おから 10 8 砂糖 1.2 1.0 塩 0.3 0.20 薄口醤油 0.8 0.6 だし汁 5 4 玉葱 10 8 人参 8 6 小松菜 12 10 マヨネーズ※卵 2 2 →卵ア)マヨドレ 油揚げ 3 2.4 白菜 15 12 葱 0.5 0.5 米みそ 6.5 6.5 だし汁 120 120 チーズ※乳 5	水 126 101 塩 0.4 0.3 七草・8p 6 4 鶏もも肉・角切り 60 48 人参・梅型 20 16 里芋 20 16 れんこん 12 10 こんにゃく 15 12 ごぼう 5 4 三度豆 4 3 砂糖 3 2 薄口醤油 2 2 みりん 7 6 塩 0.9 0.7 だし汁 50 40 バナナ /2本 /2本	ちりめんじゃこ 5 5 小松菜 10 10 ごま油 1 1 白胡麻 1 1 砂糖 0.3 0.3 薄口醤油 0.6 0.6 鶏ひき肉 20 10 豆腐 10 5 生姜汁 0.1 0 塩 0.3 0.24 片栗粉 1 1 聖護院大根 50 40 米のとぎ汁 適量 適量 人参 20 16 厚揚げ 30 15 こんにゃく 15 12 三度豆 4 3 酒 5 4 砂糖 0.4 0.3 みりん 3.6 2.9 塩 0.2 0.2 薄口醤油 3.6 2.9 だし汁 50 40 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	ツナフレーク 8 マヨドレ 5 じゃがいも 20 16.0 ホールコーン 3 2.4 わかめ 0.2 0.2 水 120 96.0 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 チーズ※乳 10 10 バナナ 1/2本 /2本
ざいりょう	ぎゅうにゅう きなこまかるに ちーず	よーぐると どーなつ	おちや こんぶおにぎり ちーず	ぎゅうにゅう りんご ねじりんぼう/くつきー	ぎゅうにゅう ふかしいも さかなっこ/ちーず	ぎゅうにゅう ふかしいも さかなっこ/ちーず	ぎゅうにゅう せんべい くつきー
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 マカロニ 15 12 きな粉 5 4 砂糖 4 3 塩 0.1 0.1 チーズ※乳 5	ヨーグルト※乳 85 85 →乳ア)豆乳ヨーグルト カルテッドーナツ※卵乳 2ヶ 1ヶ →卵乳ア)しょうゆせんべい	お茶 100 100 六分米 40 40 塩 0.3 0.3 塩昆布 4 4 白ゴマ 0.5 0.5 ふりかけ(ゆかり) 0.5 *乳児 チーズ※乳 10 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 りんご /6ヶ /6ヶ ねじりん棒 12 12 水族館クッキー 10	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 60 60 塩 適量 適量 さかなっこ 5 チーズ※乳 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 60 60 塩 適量 適量 さかなっこ 5 チーズ※乳 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 塩せんべい 2枚 2枚 豆乳クッキー 2枚 2枚 ベビースティック(ひよこ) 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。)

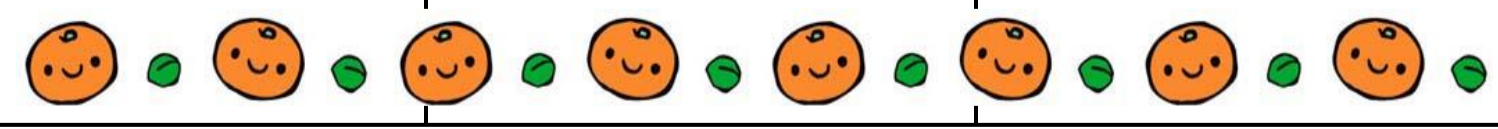
★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。



☆2016ねんど1がつきゅうしょくこんだてひょう☆

共栄保育園・みのり園

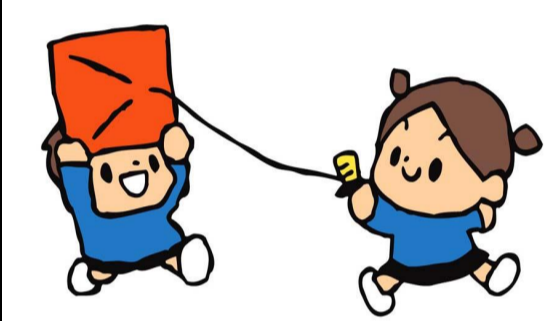
ようび	げつ 23	か 10・24	すい 11・25	もく 12・26	きん 13・27	ど 14・28
こんだてめい	ごはん けんちんに じゃこびーまん みそしる	ごはん さけまよねーずやき しらあえ みそしる	ちゅうかどんぶり はるさめさらだ だいこんすーぷ ちーず	ふりかけごはん さばのみそに きりぼしだいこん すましじる	はやしらいす ぼてとさらだ ちーず	ふらんくふると べーこんえつぐ つなこーん ぎゅうにゅう ばなな
しゅしよく	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40
ちゅうしよく	豚ロース肉 20 16 焼豆腐 50 40 大根 30 24 人参 20 16 里芋 25 20 だし汁 60 60 砂糖 2 2 薄口醤油 8 6.4 みりん 2 1.6 酒 1.2 1 ちりめんじゃこ 2 1.6 ピーマン 15 12 白ゴマ 1 0.8 ごま油 1 0.8 砂糖 0.3 0.2 薄口醤油 0.6 0.5 きゃべつ 12 9.6 油揚げ 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	サケ 40 32 塩 0.1 0.08 玉ねぎ 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 →卵ア)マヨドレ 小松菜 15 12 人参 10 8 豆腐 15 12 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.2 薄口醤油 0.5 0.4 玉葱 15 12 じゃが芋 30 24 葱 0.5 0.5 米みそ 6.5 6.5 だし汁 120 120	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 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 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 5	サバ 40 40 サワラ 40 酒 適宜 適宜 水 40 40 しょうが 0.5 0.5 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 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 0.64 塩 0.3 0 薄口醤油 1.8 1 みりん 1 1 だし汁 120 96	牛もも肉 30 24 玉葱 60 48 人参 20 0.4 土生姜 0.5 16 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 0.3 薄口醤油 0.2 0.2 コンソメスープ 65 52 じゃが芋 30 24 きゅうり 12 9.6 ツナ缶 5 4 卵 10 8 豆乳 2 1.6 →卵ア)マヨドレ 塩 0.1 0.08 チーズ※乳 5	幼児 乳児 フランクフルト※卵乳 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ※卵乳 1ヶ ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ 南瓜パン(ひよこ) 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 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 0.3 薄口醤油 0.2 0.2 コンソメスープ 65 52 バナナ 1/2本 1/2本
さいりょう	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと ちーず	ぎゅうにゅう じゃむさんど	ぎゅうにゅう びすけつと ばなな	ぎゅうにゅう こくとうむしぱん	ふる一つよーぐると べびーすていっく	ぎゅうにゅう せんべい くつきー
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 じゃが芋 80 60 揚げ油 適宜 適宜 塩 適宜 適宜 チーズ※乳 5 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 かぼちゃパン 2個 1個 いちごジャム 10 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 15 10 バナナ 1/2本 1/2本	牛乳 120 100 →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	ヨーグルト※乳 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト バナナ 60 60 十勝ヨーグルト 85 →乳ア)豆乳ヨーグルト 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 2枚 豆乳クッキー 2枚 2枚 ベビースティック(ひよ) 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年度1月きりん給食献立表☆ みのり園

ようび ひ	げつ 16・30	か 17・31	すい 4・18	もく 5・19	きん 6・20	ど 7・21
きりん組夕食	献立名 ごはん かれいにつけ つなさらだ すましじる	献立名 やきうどん かきたまじる ばなな ちーず	献立名 ごはん からあげ こーるすろー みそしる ちーず	献立名 ぱん くりーむしちゅー ほうれんそうのさらだ ばなな ちーず	献立名 ごはん さけしおやき ほうれんそうとみずなのにびたし やきどうふとだいこんのみそしる みかん	献立名 かれーらいす ぶろっこりーさらだ よーぐると
	主食 六分米 50 40	主食 幼児 乳児 うどん 60 48	主食 幼児 乳児 六分米 50 40	主食 幼児 乳児 ローパン 50 南瓜パン 2個	主食 幼児 乳児 六分米 50 40	主食 幼児 乳児 六分米 50 40
材料	カレイ 40 32 しょうが 0.5 0.4 水 40 32 三温糖 2 1.6 薄口醤油 3.7 3 みりん 2 1.6 酒 3 2.4 ツナ缶 8 6.4 きゃべつ 20 16 人参 8 6.4 ブロccoliー 10 8 ゴマドレッシン 10 8 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	豚ばら肉 24 19.2 きゃべつ 30 24 人参 12 9.6 玉葱 12 9.6 ピーマン 6 4.8 塩 0.24 0.192 ウスターソース 6 4.8 お好みソース 6 4.8 わかめ 0.2 0.16 卵 10 8 葱 0.5 0.4 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口しょうゆ 1.8 1.44 みりん 1 0.8 パナナ /2本 /2本 チーズ※乳 10 5	鶏もも肉 60 ### 生姜汁 0.8 0.6 濃口醤油 1.6 1.3 酒 1.6 1.3 薄力粉 4 3.2 片栗粉 4 3.2 油 5 4.0 きゃべつ 30 ### きゅうり 25 ### ホールコーン 8 6.4 塩 8 6.4 砂糖 1 0.8 ヨーグルト※乳 1.5 1.2 玉葱 15 12 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 5	鶏もも肉 30 24 じゃが芋 40 32 人参 20 16 玉ねぎ 40 32 しめじ 8 6.4 クリームシチュー※乳 15 12 牛乳 50 40 水 適宜 適宜 ほうれん草 30 24 人参 8 6 ホールコーン 5 4 塩 0.3 0 砂糖 0.8 1 油 2 2 米酢 2 2 パナナ /2本 /2本 チーズ※乳 5	サケ 40 32 塩 0.3 0.24 ほうれん草 30 24 水菜 4 3.2 人参 8 6.4 薄口醤油 2 1.6 だし汁 11 8.8 焼豆腐 15 12 大根 8 6.4 しめじ 0.4 0.32 葱 0.3 0.24 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかんS 1個 みかん缶 20	牛もも肉 30 24 人参 20 16 玉葱 30 24 馬鈴薯 40 32 油 1 0.8 カレールウ※乳 10 8 一乳ア)乳なしカレールウ 水 60 60 ブロccoliー 25 20 人参 8 6.4 青じそドレッシング 3 2.4 ヨーグルト※乳 85 85
きりん組夕食	献立名 ごはん さわらたつたあげ おんやさいちーずやき とうふのみそしる よーぐると	献立名 ごはん ちーずはんぱーぐ おんやさい みそしる ぷりん(10日のみ)	献立名 ごはん すきやき すましじる よーぐると	献立名 ぎゅうどん ふれんちさらだ かきたまじる ちーず	献立名 のりごはん おでん みそしる ちーず	献立名 ぐたくさんうどん よーぐると
主食 六分米 50 40	主食 幼児 乳児 六分米 50 40	主食 幼児 乳児 六分米 50 40	主食 幼児 乳児 六分米 50 40	主食 幼児 乳児 六分米 50 40	主食 幼児 乳児 六分米 50 40	主食 幼児 乳児 うどん 50 40
材料	サワラ 40 32 土生姜 1 0.8 濃口醤油 2 1.6 料理酒 2 1.6 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 青のり 0.2 0.16 揚げ油 3 2.4 ブロccoliー 20 16 かぼちゃ 20 16 チーズ(スライス) 10 8 なめこ 8 6.4 豆腐 15 12 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	合挽き肉 45 36 玉ねぎ 24 19 パン粉 3 2.4 卵 10 8 ナツメグ 少々 少々 塩 0.1 0.1 デミグラスソース缶 20 16 ホールトマト缶 10 8 コンソメ 0.5 0.4 ウスターソース 3 2.4 チーズ(スライス) 10 10 人参 15 12 ブロccoliー 20 16 きゃべつ 12 9.6 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 ### プリン(グリコ) 1個 1個	牛もも肉 30 24 焼豆腐 50 40 玉ねぎ 40 32 人参 5 4 しめじ 8 6.4 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6 ブロccoliー 25 20 人参 8 6.4 ホールコーン 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 2 1.6 油 2 1.6 わかめ 0.2 0.16 卵 10 8 葱 0.5 0.4 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口しょうゆ 1.8 1.44 みりん 1 0.8 チーズ※乳 10 5	牛もも肉 50 40 玉ねぎ 40 32 うずら卵 2個 1個 人参 5 4 しめじ 8 6.4 だし汁 10 8 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6 ブロccoliー 25 20 人参 8 6.4 ホールコーン 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 2 1.6 油 2 1.6 わかめ 0.2 0.16 卵 10 8 葱 0.5 0.4 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口しょうゆ 1.8 1.44 みりん 1 0.8 チーズ※乳 10 5	鶏もも肉・すき焼用 35 28 焼豆腐 50 40 うずら卵 2個 1個 人参 5 4 大根 40 32 じゃが芋 30 24 ちくわ※卵 15 8 板こんにゃく 15 12 三度豆 4 3.2 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 白菜 20 16 しめじ 6 4.8 三つ葉 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5 5	鶏肉 35 28 豆腐 30 24 葱 1 0.8 白菜 35 28 しめじ 12 9.6 だし汁 120 96 白だし 30 24 酒 3 2.4 ヨーグルト※乳 85 85



★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。
 ★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。