

☆2017ねんど7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 10-24	火 11-25	水 12-26	木 13-27	金 14-28	土 15-29	
献立名	なつやさいのかれーうどん がんととかぼちゃのたきあかせ	ごはん さけのしおやき おからさらだ みそしる ちーず	ぎゅうどん はるさめさらだ みそしる	ごはん さわらのうめてりやき にびたし みそしる ちーず(幼)	ふりかけごはん はんぱーぐ おんやさい こんそめすーぷ	さんどいっち ぎゅうにゅう つなさんど ばなな	
主食	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 六分米 50 40 ゆかり 10 8	幼児乳児 サンドイッチ※卵乳 1ヶ 1ヶ	
屋敷	鶏ミンチ 20 16 なす 10 玉葱 10 8 ズッキーニ 8 6 トマト缶 6 5 カレールウ※乳 8 6.4 →乳ア)乳なしカレールウ 薄口醤油 6 4.8 だし汁 140 112	サケ 40 32 塩 0.2 0.16 おから 12 10 玉葱 12 10 人参 10 8 胡瓜 20 16 砂糖 1.4 1.1 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.3 1.0 だし汁 6 5 マヨネーズ※卵 7.2 6 →卵ア)マヨドレ	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 わかめ※卵 8 6.4 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 わかめ 0.2 0.2 玉葱 0.8 0.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	さわら 40 32 梅干 2.5 2 濃口しょうゆ 2 1.6 みりん 2 1.6 ほうれんそう 30 24 人参 8 6.4 しらす 5 4 薄口醤油 1.4 1.12 だし汁 8 6.4 なめこ 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5	ハンバーグ 1個 1個 ウスターソース 1 0.8 ケチャップ 4 3.2 オクラ 8 6.4 南瓜 30 24 人参 20 16 ベーコン 5 4 きゃべつ 20 16 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *リす・ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本	
材料	がんとどき 8 6 南瓜 30 24 オクラ 6 4.8 だし汁 30 24 砂糖 1.2 1.0 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6	切干大根 3 2.4 三つ葉 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 5					
献立名	ぎゅうにゅう どーなつ	よーぐると ばなな	ぎゅうにゅう びすけつと さかなっこ	ぎゅうにゅう せんべい くつきー	ぎゅうにゅう ふるーつぜり くつきー	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	ヨーグルト・加糖 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳	
材料	カルテンペビーダーナツ 3ヶ 2ヶ ※卵乳 →乳ア)ねじりんぼう 12 →乳ア)南瓜ポーロ 12	バナナ 1本 1/2本	ミレービスケット 15 12 さかなっこ 5	塩せんべい 2枚 2枚 りすひよこ)ペビスティック 豆乳クッキー 2枚 2枚	フルーツゼリー 1ヶ 1ヶ 動物園クッキー 12 12	しょうゆせんべい 1枚 1枚 りすひよこ)ペビスティック 豆乳くつきー 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。

☆2017ねんど7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 3・31	火 4・18	水 5・19	木 6・20	金 7 21	土 8・22	
献立名	はやしらいす ふれんちさらだ ちーず(幼)	やきそば とうがんにじる ちーず	のりごはん おむれつ らたとうゆ こんそめすーぷ	ごはん さばみそに きりぼしだいこん すましじる	ちらしずし ほしのころっけ おんやさい すましじる	はやしらいす ふれんちさらだ ちーず(幼)	
主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 中華めん 60 50	幼児 乳児 六分米 50 40 のり佃煮 10 8	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 白米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	
副食	牛もも肉 30 24 玉葱 60 48 人参 20 0.4 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 5 4 薄力粉 5 4 ケチャップ 5 4 トマトピューレ 5 4 ウスターソース 5 4 砂糖 1 0.8 塩 0.4 0.3 薄口醤油 0.3 0.2 コンソメスープ 80 64	豚ロース肉 24 20 きやべつ 30 24 人参 12 10 玉ねぎ 12 10 ピーマン 6 5 塩 0.24 0.2 ウスターソース 6 5 お好みソース 6 5 油揚げ 3 2.4 とうがんにじる 30 24 人参 4 3.2 オクラ 5 4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 3 2.4 だし汁 120 96	卵 45 36 一卵ア)豆腐、鶏ミンチ 玉葱 20 16 人参 8 6 じゃがいも 30 24.0 パセリ 0.6 0.5 チーズ※乳 5 4 砂糖 0.6 0.5 塩 0.4 0.3 酒 0.3 0.2 だし汁 5 4 ウインナー 30 24 なす 20 16 玉ねぎ 20 16 ズッキーニ 20 16 ホールトマト缶 15 12 にんにく 0.1 0.1 オリーブ油 1 0.8 酒 1 0.8 砂糖 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 ケチャップ 5 4.0 こいくち醤油 0.1 0.1 きやべつ 25 20.0 ホールコーン 2 1.6 パセリ 0.2 0.2 水 120 96.0 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	サバ 40 32 サワラ 32 土生姜 0.3 0.3 水 40 40 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 0.5 薄口しょうゆ 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 豆腐 20 16 ほうれん草 20 16 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	すし酢 10 8 サケフレーク 10 8 三度豆・輪切 2 1.6 人参・星型 10 10 刻みのり 適宜 適宜 卵 15 12 塩 適宜 適宜 砂糖 適宜 適宜 酒 適宜 適宜 コロック 1ヶ 1ヶ ウスターソース 2 1.6 ケチャップ 5 4 オクラ 10 8 南瓜 20 16 みかん缶 15 15 切干大根 1 0.8 まり麩 0.6 0.48 三つ葉 0.4 0.32 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44	牛もも肉 30 24 玉葱 60 48 人参 20 0.4 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 5 4 薄力粉 5 4 ケチャップ 5 4 トマトピューレ 5 4 ウスターソース 5 4 砂糖 1 0.8 塩 0.4 0.3 薄口醤油 0.3 0.2 コンソメスープ 80 64	ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ バナナ 1ヶ 1ヶ ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ 南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *ひよこ・ササ・アムルギー 牛乳 120 100 一(乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本 ブロッコリー 25 20 人参 8 6 ツナ 5 4 米酢 2 1.6 油 2 1.6 塩 0.3 0.2 砂糖 0.8 0.6 チーズ※乳 5
材料	ブロッコリー 25 20 人参 8 6 ツナ 5 4 米酢 2 1.6 油 2 1.6 塩 0.3 0.2 砂糖 0.8 0.6 チーズ※乳 5	ブロッコリー 25 20 人参 8 6 ツナ 5 4 米酢 2 1.6 油 2 1.6 塩 0.3 0.2 砂糖 0.8 0.6 チーズ※乳 5	ブロッコリー 25 20 人参 8 6 ツナ 5 4 米酢 2 1.6 油 2 1.6 塩 0.3 0.2 砂糖 0.8 0.6 チーズ※乳 5	ブロッコリー 25 20 人参 8 6 ツナ 5 4 米酢 2 1.6 油 2 1.6 塩 0.3 0.2 砂糖 0.8 0.6 チーズ※乳 5	ブロッコリー 25 20 人参 8 6 ツナ 5 4 米酢 2 1.6 油 2 1.6 塩 0.3 0.2 砂糖 0.8 0.6 チーズ※乳 5	ブロッコリー 25 20 人参 8 6 ツナ 5 4 米酢 2 1.6 油 2 1.6 塩 0.3 0.2 砂糖 0.8 0.6 チーズ※乳 5	ブロッコリー 25 20 人参 8 6 ツナ 5 4 米酢 2 1.6 油 2 1.6 塩 0.3 0.2 砂糖 0.8 0.6 チーズ※乳 5
献立名	ふる一つよーぐると せんべい	おちゃ うめおにぎり	ぎゅうにゅう 幼: わらびもち 乳: びすけつと・ばなな	ぎゅうにゅう めろん さかなっこ	ぎゅうにゅう たなばたぜりー ちーず	ふる一つよーぐると せんべい	
おやつ	ヨーグルト※乳 80 80 →(乳ア)豆乳ヨーグルト みかん缶 60 60 十勝ヨーグルト※乳 78 78 →(乳ア)豆乳ヨーグルト *りす・ひよこ ベビースティック 2枚 2枚	お茶 100 100 六分米 40 40 梅干し 5 5 ちりめんじゃこ 2 2 酒 1.3 1.3	牛乳 120 100 →(乳ア)豆乳 わらび粉 12 黒砂糖 6 水 54 きな粉 4 三温糖 3 塩 0.1 ミレービスケット 12 バナナ 1/2本	牛乳 120 100 →(乳ア)豆乳 メロン 60 60 さかなっこ 5	牛乳 120 100 →(乳ア)豆乳 *おゼリー-長野県産ぶどう 20 15 *おゼリー-山形産ふじりんご 20 15 みかん缶 15 15 チーズ※乳 10 5	ヨーグルト※乳 80 80 →(乳ア)豆乳ヨーグルト みかん缶 60 60 十勝ヨーグルト※乳 78 78 →(乳ア)豆乳ヨーグルト *りす・ひよこ ベビースティック 2枚 2枚	牛乳 120 100 →(乳ア)豆乳 しょうゆせんべい 1枚 1枚 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。

☆2017ねんど7がつ きゅうしよくこんだてひょう きりんぐみ☆

曜日	月 10・24	火 11・25	水 12・26	木 13・27	金 14・28	土 1・15・29	
献立名	のりごはん かれのいあんかけ みそしる えだまめ	ごはん むしどり おんやさい ちゅうかすーぶ	ごはん にこみはんばーぐ おんやさい こーんすーぶ ぶりん	ごはん しゅーまい なむる みそしる めろん ちーず	ごはん とんかつ まめまめさらだ みそしる	かれーらいす さらだ よーぐると	
	六分米 幼児 乳児 50 40 のり佃煮	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	
きりん組夕食	カレイ 50 40 片栗粉 適宜 適宜 人参 6 6 大根 6 6 玉葱 8 8 ピーマン 5 5 薄口しょうゆ 2 2 水 1 1 酒 20 20 片栗粉 適宜 適宜	鶏もも肉 60 48 人参 12 10 白胡麻 1 1 砂糖 7.2 7.2 濃口醤油 4.8 4.8 米酢 4.8 4.8 ごま油 0.4 0.4 なす 20 16 オクラ 10 8 水 120 96	合挽き肉 35 28 玉ねぎ 25 20 パン粉 4 3.2 豆乳 4 3.2 卵 10 8 ナツメグ 少々 少々 塩 0.08 0.064 まいたけ 8 6 トマト缶 40 32 トマトピューレ 4 3.2 コンソメ 0.48 0.384	豚ひき肉 30 24 玉ねぎ 15 12 葱 1 0.8 しょうが汁 0.5 0.4 三温糖 1.6 1.28 薄口しょうゆ 1.6 1.28 ごま油 0.5 0.4 塩 0.4 0.32 片栗粉 6 4.8 グリーンピース 1 0.8 (皮)きゃべつ 15 12 ほうれん草 30 24 人参 8 6 小松菜 10 8 砂糖 2.5 2 濃口醤油 1.6 適宜 米酢 1.6 1 胡麻油 0.2 0.16 えのき 5 4 葱 0.5 0.4 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 メロン 60 48 チーズ※乳 5 5	豚ロース 50 40 塩 適宜 適宜 薄力粉 適宜 適宜 卵 8 6.4 パン粉 10 8 大豆水煮 12 9.6 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 油 3 2.4 米酢 3.5 2.8 塩 0.3 0.24 砂糖 0.4 0.32 油揚げ 3 2.4 玉葱 15 12 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	牛もも肉 30 24 人参 20 16 玉葱 30 24 じゃが芋 40 32 油 2 1.6 カレールウ※乳 10 8 水 60 48 きゃべつ 30 24 ホールコーン 5 4 ぶろっこりー 20 16 青じそドレッシング 8 6.4 ヨーグルト※乳 78 78	
	材料	豆腐 15 12 わかめ 0.2 0.16 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 枝豆 20	青梗菜 12 9.6 ホールコーン 5 4 鶏がらスープの素 1.5 1.2 薄口しょうゆ 0.1 0.08 水 120 96	じゃがいも 20 16 ブロッコリー 20 16 マヨネーズ※卵 3 2.4 クリームコーン缶 60 48 牛乳 100 80 塩 0.8 0.64 プリン 1ヶ 1ヶ (12日のみ)	小松菜 10 8 砂糖 2.5 2 濃口醤油 1.6 適宜 米酢 1.6 1 胡麻油 0.2 0.16 えのき 5 4 葱 0.5 0.4 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 メロン 60 48 チーズ※乳 5 5	大豆水煮 12 9.6 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 油 3 2.4 米酢 3.5 2.8 塩 0.3 0.24 砂糖 0.4 0.32 油揚げ 3 2.4 玉葱 15 12 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	
献立名	ごはん とりなんばんあげ まかろにさらだ みそしる ちーず	まあほうなすどんぶり ごまあえ かきたまじる よーぐると	ごはん さけまよねーずやき しらあえ みそしる ちーず	おこのみやき ぐたくさんじる ばなな	たなばたそうめん ういんなー ぼてとさらだ よーぐると	ごはん とりなんばんあげ まかろにさらだ みそしる	ぎゅうどん わかめとじゃがいものみそしる よーぐると
	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	薄力粉 幼児 乳児 15 12	そうめん 幼児 乳児 100 80	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40
きりん組夕食	鶏もも肉 (からあげ用) 60 48.0 片栗粉 4 3.2 揚げ油 適宜 適宜 砂糖 1.8 1.4 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	なす 40 32 豚ミンチ 15 12 葱 5 4 しめじ 8 6.4 土生姜 0.3 0.24 にんにく 0.1 0.08 ごま油 1.2 0.96 赤味噌 2.5 2 三温糖 0.9 0.72 濃口醤油 2.5 2 だし汁 15 12 片栗粉 0.65 0.52	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※乳 5 4 牛乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 小松菜 15 12 人参 10 8 つきこんにゃく 6 5 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 レタス 20 16 ベーコン 8 6.4 葱 0.5 0.4 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	ベーキングパウダー 0.5 0.4 だし汁 20 16 塩 0.8 0.64 卵 30 24 かつお節・粉 1.4 1.12 豚ミンチ 30 24 きゃべつ 60 48 葱 10 8 おこのみソース 22 17.6 マヨネーズ※卵 10 8 青のり 0.5 0.4 かつお節 0.5 0.4 焼豆腐 15 12 大根 15 12 人参 8 6.4 葱 0.5 0.4 みみそ 7.5 6 だし汁 120 96 バナナ 1/2本 1/2本	牛もも肉 12 9.6 人参・星形 8 6.4 玉葱 10 8 オクラ 5 4 塩 0.4 0.32 薄口醤油 6 4.8 みりん 1.8 1.44 だし汁 140 112 梅干し 10 8 ウインナー 25 20 じゃが芋 25 20 胡瓜 8 6.4 ハム※卵 4 3.2 卵 8 6.4 牛乳 1.6 1.28 マヨネーズ※卵 4 3.2 塩 0.08 0.06 ヨーグルト・加糖 78 78	鶏もも肉 60 ### 玉ねぎ (からあげ用) 40 32 人参 5 4 しめじ 8 6.4 だし汁 10 8 砂糖 15 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6 わかめ 0.2 0.16 じゃが芋 20 16 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78	牛もも肉 50 40 玉ねぎ 40 32 人参 5 4 しめじ 8 6.4 だし汁 10 8 砂糖 15 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6 わかめ 0.2 0.16 じゃが芋 20 16 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78
	材料	豆腐 15 12 わかめ 0.2 0.16 葱 0.5 0.4 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5	濃口醤油 2.5 2 だし汁 15 12 片栗粉 0.65 0.52 ほうれん草 25 20.0 人参 8 6.4 白胡麻 1 0.8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 米酢 1 0.8 葱 0.5 0.16 薄口醤油 0.2 0.16 鶏がらスープの素 1.5 1.2 水 120 96 片栗粉 ヨーグルト・加糖 78 78	小松菜 15 12 人参 10 8 つきこんにゃく 6 5 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 レタス 20 16 ベーコン 8 6.4 葱 0.5 0.4 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 バナナ 1/2本 1/2本	小松菜 10 8 砂糖 2.5 2 濃口醤油 1.6 適宜 米酢 1.6 1 胡麻油 0.2 0.16 えのき 5 4 葱 0.5 0.4 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 メロン 60 48 チーズ※乳 5 5	大豆水煮 12 9.6 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 油 3 2.4 米酢 3.5 2.8 塩 0.3 0.24 砂糖 0.4 0.32 油揚げ 3 2.4 玉葱 15 12 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	

★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。