

☆2017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

| 曜日 | 月 15・29 | 火 16・30 | 水 17・31 | 木 4・18 | 金 5 19 | 土 6・20 | |
|-----|---|--|--|---|---|--|---|
| 献立名 | ごはん おでん じゃこぴーまん みそしる | ごはん ☆しおこうじはんぱーぐ ひじきに かきたまじる | ごはん さわらてりやき おからさらだ みそしる ちーず(幼) | かれーうどん さつまいもさらだ | ななくさがゆ にしめ ばなな | のりごはん ぶりだいこん みそしる ちーず(幼) | |
| 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 | うどんゆで 幼児 乳児 150 100 | 白米 幼児 乳児 全体2升 18 14.4 | 六分米 幼児 乳児 のり 50 40 | |
| 材料 | 鶏もも肉 35 28 大根 40 32 じゃが芋 30 24 人参 12 9.6 うずら卵 10 8 板こんにゃく 15 12 砂糖 2 1.6 塩 0.1 0.08 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 0.24 薄口醤油 0.6 0.48 ほうれん草 12 9.6 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 | 合いびき肉 35 28 玉葱 25 20 パン粉 3 2.4 豆乳 4 3.2 卵 10 8 ナツメグ 適宜 適宜 塩麹 2 1.6 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 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 わかめ 0.2 0.16 卵 15 12 →卵ア)豆腐 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 | サワラ 40 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 0.25 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 | 鶏ミンチ 25 20 人参 8 6.4 玉葱 20 16 葱 4 3 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 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 0.08 0.1 | 水 126 100.8 塩 0.36 0.288 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 1/2本 1/2本 チーズ※乳 5 | ブリ 40 32 サワラ *完了 32 聖護院大根 50 40 人参 10 8 板こんにゃく 10 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 じゃが芋 20 16 玉葱 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5 | クロックムッシュ※卵乳 3ヶ 2ヶ 南瓜パン(アレルギーーりす・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 バナナ 1/2本 1/2本 |
| 献立名 | よーぐると どーなつ | ぎゅうにゅう ふらいどぽてと | ぎゅうにゅう みかん/みかんかん さつまいもちゅぷ/くつきー | おちゃ ☆そぼろおにぎり ちーず | ぎゅうにゅう ふかしいも さかなっこ(幼) | ぎゅうにゅう ☆らいすくつきー せんべい | |
| 材料 | ヨーグルト※乳 78 78 →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)ベビースティック | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 じゃが芋 60 60 揚げ油 適宜 適宜 塩 適宜 適宜 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 みかん 1個 1/2個 みかん缶 50 (ひよこ、りす) さつまいもチップ 5 豆乳クッキー 2枚 | お茶 100 100 六分米 30 30 鶏ひき肉 7.2 7.2 濃口醤油 0.3 0.3 みりん 0.6 0.6 三温糖 0.6 しょうが 0.06 0.5 チーズ※乳 10 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 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ライスクッキー 1枚 1枚 ざらめせんべい 1袋 1袋 ベビースティック 2枚 (ひよこ、りす) | 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 (ひよこ、りす) |

★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。

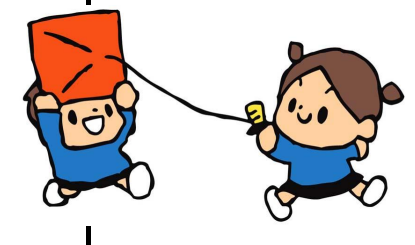
☆2017ねんど1がつきゅうしょくこんだてひょう☆ 共栄保育園・みのり園

| 曜日 | 月 22 | 火 9・23 | 水 10・24 | 木 11・25 | 金 12・26 | 土 13・27 |
|-----|---|---|---|--|--|--|
| 献立名 | ☆ぴらふ ころっけ にんじんしりしり ☆みにらーめん | 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(幼) | ふりかけごはん ☆かかれいふらい にびたし すましじる | はやしらいす まめまめさらだ | 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 |
| 主食 | 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 | 幼児 乳児 六分米 50 40 | 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 |
| 昼食 | 豚ミンチ 10 8 人参 8 6.4 玉葱 30 24 ホールコーン 5 4 カレールー(乳なし) 7 5.6 コンソメ 3 2.4 コロッケ※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)ウインナー 3本 2本 にんじん 30 24 ツナ 10 8 みりん 5 4 薄口醤油 2.5 2 顆粒だし 1.5 1.2 油 適宜 適宜 中華麺 30 24 豚ロース肉 15 12 人参 6 4.8 もやし 6 4.8 葱 0.5 0.4 鶏がらスープ 10 8 薄口醤油 1.5 1.2 塩 0.8 0.64 水 適宜 適宜 | 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 →乳ア)豆乳 ほうれん草 15 12 人参 10 8 つきこんにやく 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 玉葱 15 12 じゃが芋 20 16 葱 0.5 0 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96 大根 25 20 葱 0.5 0.4 薄口醤油 0.2 0.16 鶏がらスープ 1.5 1.2 水 120 96 チーズ※乳 5 | 豚もも肉 25 20 むきえび※完了 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 ハム※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 0.5 0.4 薄口醤油 0.2 0.16 鶏がらスープ 1.5 1.2 水 120 96 チーズ※乳 5 | かかれい 50 40 塩 0.2 0.16 小麦粉 16 12.8 水 12 9.6 パン粉 適宜 適宜 揚げ油 適宜 適宜 マヨドレ 4 3.2 ポン酢 1 0.8 白菜 30 24 人参 8 6.4 油揚げ 5 4 みりん 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20 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 0.32 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 | ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ 南瓜パン(アレルギー・リサ・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 バナナ 1/2本 1/2本 |
| 材料 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 食パン※乳 1/2枚 1/2枚 →乳ア)南瓜パン しらす 4 3.2 刻みのり 1 0.8 マヨネーズ※卵 4 3.2 →卵ア)マヨドレ | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 マカロニ 12 12 きな粉 5 4 砂糖 4 3 塩 0.1 0.08 チーズ※乳 5 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 15 10 ベビースティック(ひよこ) 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 チーズ※乳 5 | ヨーグルト※乳 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト バナナ 60 60 +勝ヨーグルト※乳 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト ベビースティック 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(ひよこ) 2枚 |
| 献立名 | ぎゅうにゅう のりじゃことーすと | ぎゅうにゅう きなこまかろに ちーず(幼) | ぎゅうにゅう びすけっと ばなな | ぎゅうにゅう こくとうむしばん ちーず(幼) | ふるーつよーぐると べびーすていっく(幼) | ぎゅうにゅう せんべい くっきー |
| おやつ | 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 | ヨーグルト※乳 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト バナナ 60 60 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 |
| 材料 | 食パン※乳 1/2枚 1/2枚 →乳ア)南瓜パン しらす 4 3.2 刻みのり 1 0.8 マヨネーズ※卵 4 3.2 →卵ア)マヨドレ | マカロニ 12 12 きな粉 5 4 砂糖 4 3 塩 0.1 0.08 チーズ※乳 5 | ミレービスケット 15 10 ベビースティック(ひよこ) バナナ 1/2本 1/2本 | 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 チーズ※乳 5 | ヨーグルト※乳 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト バナナ 60 60 +勝ヨーグルト※乳 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト ベビースティック 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。
★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年度1月きりん給食献立表☆ みのり園

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--------|--------|--|--|---|--|--|--|
| 日 | 15・29 | 16・30 | 17・31 | 4・18 | 5・19 | 6・20 | |
| きりん組夕食 | 献立名 | のりごはん かれいのにつけ がんものたきあわせ みそしる ぎゆにゆう、ばなな | やきうどん みそしる ちーず | ごはん すきやきふうに すましじる | ごはん とりなんばん しらすあえ ちゅうかすーぷ よーぐると | ごはん さけしおやき ほうれんそうとみずなのびたし みそしる みかん | ぐだくさんうどん よーぐると |
| | 主食 | 六分米 50 40 のり佃煮 | うどん 60 48 | 六分米 50 40 | 六分米 50 40 | 六分米 50 40 | うどん 150 100 |
| | 材料 | カレイ 50 40 しょうが 0.5 0.4 水 40 32 三温糖 2 1.6 薄口醤油 3.7 2.96 みりん 2 1.6 酒 3 2.4 がんも 8 6 南瓜 25 20 人参 10 8 三度豆 4 3.2 だし汁 30 24 砂糖 1.2 1.0 塩 0.2 0.2 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 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 牛乳 100 80 バナナ 1/3 1/3 | 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 みりん 1 0.8 顆粒だし 0.5 0.4 薄口醤油 5 4 かつお節 0.5 0.4 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 チーズ※乳 10 5 | 牛もも肉 30 24 焼豆腐 50 40 麩 2 1.6 人参 20 16 玉葱 30 24 白滝 8 6.4 小松菜 10 8 だし汁 24 19.2 砂糖 2 1.6 濃口醤油 3 2.4 薄口醤油 2 1.6 みりん 3 2.4 切干大根 3 2.4 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0 薄口醤油 1.8 1 みりん 1 1 だし汁 120 96 | 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 ほうれんそう 25 20 小松菜 12 9.6 しらす 2 1.6 こいくち醤油 1.3 1.04 だし汁 10 8 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 水 120 96 ヨーグルト※乳 78 78 | 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 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 1/2個 みかん缶(りすひよこ) 20 | 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 78 78 |
| | きりん組夕食 | 六分米 50 40 | 六分米 50 40 | スパゲティ 35 28 | 六分米 50 40 | 六分米 50 40 納豆 20 16 | 六分米 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 カリフラワー 20 16 かぼちゃ 20 16 マヨドレ 適宜 適宜 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 78 78 | 豆腐 30 24 ツナフレーク 12 9.6 鶏ミンチ 18 14.4 玉ねぎ 6 4.8 葱 3.5 2.8 パン粉 4 3.2 マヨドレ 4.5 3.6 塩 0.18 0.14 ケチャップ 8 6.4 ケチャップ 2 1.6 ほうれん草 30 24 小松菜 12 10 人参 8 6 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 0.8 0.64 きゃべつ 12 9.6 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5 | 合びき肉 20 16 玉葱 30 24 人参 10 8 しめじ 10 8 にんにく 0.6 0.48 土生姜 0.6 0.48 ハヤシウ※乳 12 9.6 ケチャップ 8 6.4 ウスターソース 4 3.2 水 20 16 薄口醤油 2 1.6 みりん 3 2.4 ツナ 8 6.4 きゃべつ 20 16 人参 8 6.4 ブロッコリー 10 8 青じそドレッシング 5 4 馬鈴薯 20 16 ホールコーン 2 1.6 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 水 120 96 クレープ 1ヶ 1ヶ 牛乳 100 80 | 牛もも肉 50 40 玉ねぎ 40 32 人参 5 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 ブロッコリー 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 しめじ 8 6.4 玉葱 15 12 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 | 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 白菜 20 16 油揚げ 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 5 5 フルーツゼリー 1ヶ 1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 0.16 酒 2 1.6 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 鶏がらの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 ヨーグルト+加糖 78 78 |



★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。