☆2018ねんど5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 14・28			火 1・15・29			水 2・16・30			木 17・31			金 18			土 19		
昼食	献立名	ごはん とりのみそちーずやき しらあえ すましじる			ごはん さわらたつたあげ やさいいため みそしる ちーず（幼）			にくうどん がんものたきあわせ ちーず			ぱん ぽーくびーんず こんそめすーぷ			ふりかけごはん かきあげ わかたけじる			ふらんくふると べーこんえっぐ つなこーん ぎゅうにゅう ばなな		
			幼児	乳児		幼児	乳児		幼児	乳児		幼児	乳児		幼児	乳児		幼児	乳児
	主食	六分米	50	40	六分米	50	40	ゆでうどん	150	100	フォカッチャ※乳	1.5ヶ		六分米	50	40	フランクフルト※卵乳	1ヶ	1ヶ
											南瓜パン		2ヶ	おかかふりかけ	5	4	ベーコンエッグ※卵乳	1ヶ	
	材料	鶏もも肉	60	48	サワラ	40	32	牛もも肉	15	12	豚肩ロース肉	20	16	ちりめんじゃこ	5	4	ツナコーン※卵乳	1ヶ	1ヶ
		塩	適宜	適宜	土生姜	1	1	薄口醤油	3.6	2.88	人参	12	10	さつま芋	12	9.6			
		米みそ	7.5	6	濃口醤油	2	2	みりん	3.6	2.88	玉葱	20	16	人参	8	6.4	南瓜パン		2ヶ
		砂糖	7.5	6	料理酒	2	2	砂糖	3.6	2.88	馬鈴薯	30	24	玉葱	8	6.4	ツナフレーク		8
		粉チーズ※乳	15	12	薄力粉	3	2	だし汁	5	4	大豆水煮	9.6	8	アスパラ	6	4.8	マヨドレ		5
					片栗粉	3	2	人参	8	6.4	マッシュルーム	8	6	薄力粉	6.5	5.2	＊りす・ひよこ・アレルギー児		
		小松菜	15	12	揚げ油	3	2	玉葱	10	8	トマト水煮缶	10	8	冷水	6.5	5.2			
		人参	10	8				しめじ	5	4	グリンピース	2	1.6	卵	3	2.4	牛乳	120	100
		つきこんにゃく	6	5	きゃべつ	35	28	葱	1	0.8	マーガリン※乳	0.8	0.6	B.P	0.2	0.16	→乳ア）豆乳		
		豆腐	15	12	人参	8	6	薄口醤油	8	6.4	→乳ア）油					0			
		ひじき	1	0.8	ピーマン	4	3	だし汁	140	112	砂糖	0.8	0.6	筍水煮	12	9.6	バナナ	1/2本	1/2本
		白胡麻	1.5	1.2	玉葱	10	8				塩	0.32	0.3	わかめ	0.2	0.16			
		砂糖	1.6	1.3	塩	0.2	0.2	がんも	10	8	ケチャップ	4	3.2	塩	0.3	0.24			
		塩	0.3	0.2	オイスターソース	1.2	1.2	南瓜	30	24	薄口醤油	0.8	0.6	薄口醤油	1.8	1.44			
		薄口醤油	0.6	0.5	サラダ油	適宜	適宜	ふき	6	4.8				みりん	1	0.8			
								人参	20	16	きゃべつ	15	12	だし汁	120	96			
		わかめ	0.2	0.16	えのき	12	9.6	だし汁	30	24	ホールコーン	3	2.4						
		玉麩	0.8	0.64	油揚げ	3	2	砂糖	1.2	1.0	パセリ	0.3	0.2						
		塩	0.3	0.24	葱	0.5	0.4	塩	0.2	0.2	水	120	96						
		薄口醤油	1.8	1.4	米みそ	6.5	5.2	薄口醤油	2	1.6	コンソメ	1.5	1.2						
		みりん	1	0.8	だし汁	120	96	みりん	2	1.6	薄口醤油	1	0.8						
		だし汁	120	96															
					チーズ※乳	5		チーズ※乳	10	5									
おやつ	献立名	ぎゅうにゅう びすけっと ちーず			ぎゅうにゅう ふるーつぽんち くっきー			おちゃ おにぎり まめのしおゆで（幼）			ぎゅうにゅう みれーびすけっと さかなっこ			ぎゅうにゅう みかんぜりー			ぎゅうにゅう せんべい くっきー		
	材料	牛乳	120	100	牛乳	120	100	お茶	100	100	牛乳	120	100	牛乳	120	100	牛乳	120	100
		→乳ア）豆乳			→乳ア）豆乳						→乳ア）豆乳			→乳ア）豆乳			→乳ア）豆乳		
								白米	30	30									
		動物びすけっと	1袋	1袋	カットゼリー（ぶどう）	30	24	えんどう豆（2日・16日	12	12	ミレービスケット	15	12	オレンジジュース	25	25	しょうゆせんべい	1枚	1枚
					カットゼリー（りんご）	30	24	枝豆（30日）	12	12	ベビースティック		2枚	水	10	10	＊ぱんだ・幼児		
		チーズ※乳	10	5	みかん缶	20	16	塩	0.24	0.24	*りす・ひよこ			粉寒天	0.35	0.35	ベビースティック		1p
								白ゴマ	0.3	0.3				グラニュー糖	2.5	2.5	＊ひよこ・りす		
					豆乳クッキー	2枚	2枚	*幼児・ぱんだ			さかなっこ	5		みかん缶	50	50	豆乳クッキー	2枚	2枚
								ふりかけ（おかか）	5										
								*りす・ひよこ											

豆の塩茹（幼児さんのみ）は、
そら豆・スナップエンドウ
もろっこいんげん・きぬさやの中から、
2種類出てくるよ～♪

★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
★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。

☆2018ねんど5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 7・21			火 8・22			水 9・23			木 10・24			金 11・25			土 12・26	
昼食	献立名	かれーらいす まめまめさらだ			ごはん あじのかばやき しらすあえ かきたまじる			ごはん けんちんに じゃこぴーまん みそしる ちーず（幼）			ごはん とうふはんばーぐ こふきいもとおんやさい ちゅーかすーぷ			ごはん ぶりてりやき きゃべつとぶろっこりーのさらだ みそしる ちーず			さんどいっち ぎゅうにゅう ばなな *12日はお弁当給食になります。	
	主食		幼児	乳児		幼児	乳児		幼児	乳児		幼児	乳児		幼児	乳児		幼児	乳児
		六分米	50	40	六分米	50	40	六分米	50	40	六分米	50	40	六分米	50	40	サンドイッチ＊卵・乳	1ヶ	
																	南瓜パン（ひよこ・りす・アレルギー児）		2ヶ
	材料	牛もも肉	30	24	あじ	40		豚ロース肉	20	16	豆腐	30	24	ブリ	40	32	ツナフレーク		8
		人参	20	16	さわら		32	焼豆腐	50	40	ツナ缶	12	9.6	サワラ		32	マヨドレ		5
		玉葱	30	24	薄力粉	5	4	大根	30	24	鶏ひき肉	18	14.4	しょうが汁	0.4	0.32			
		じゃが芋	40	32	サラダ油	2	1.6	人参	20	16	玉葱	6	4.8	砂糖	0.8	0.64	牛乳	120	100
		油	2	1.6	三温糖	3	2.4	里芋	25	20	葱	3.5	2.8	濃口醤油	2	1.6	→乳ア）豆乳		
		カレールウ※乳	10	8	濃口醤油	1.5	1.2	三度豆	4	3.2	パン粉	4	3.2	みりん	2	1.6			
		→乳ア）乳なしカレールウ			みりん	1.5	1.2	だし汁	60	48	マヨドレ	4.5	3.6				バナナ	1/2本	1/2本
		水	60	48	だし汁	1.5	1.2	三温糖	2	1.6	塩	0.18	0	きゃべつ	15	12			
								薄口醤油	8	6.4	マッシュルーム	8	8	ブロッコリー	15	12			
		大豆水煮	15	12	ほうれん草	25	20	みりん	2	1.6	デミグラスソース缶	5	8	人参	8	6.4			
		玉葱	10	8	人参	8	6.4	酒	1.2	0.96	コンソメ	0.12	0.19	ホールコーン	5	4			
		人参	5	4	しらす	3	2.4				ウスターソース	0.7	1.2	すりごま	2	1.6			
		胡瓜	10	8	濃口醤油	1.2	0.96	ちりめんじゃこ	2	1.6				マヨドレ	3	2.4			
		ホールコーン	5	4	だし汁	5	4	ピーマン	15	12	じゃがいも	30	30	砂糖	1.5	1.2			
		パセリ	1	0.8				白胡麻	1	0.8	塩	適宜	適宜	米酢	1	0.8			
		砂糖	0.4	0.32	わかめ	0.2	0.16	ごま油	1	0.8	青のり	0.1	0.1	薄口醤油	0.5	0.4			
		油	3	2.4	卵	10	8	砂糖	0.3	0.24	ブロッコリー	20	16	ごま油	0.4	0.32			
		米酢	3.5	2.8	塩	0.3	0.3	薄口醤油	0.6	0.48									
		塩	0.3	0.24	薄口醤油	1.8	1.8				豆もやし（幼）	20		豆腐	15	12			
					みりん	1	1	大根	20	16	きゃべつ（乳）		10	わかめ	0.2	0.16			
					だし汁	120	120	油あげ	3	2.4	わかめ	0.2	0.16	米みそ	6.5	5.2			
								米みそ	6.5	5.2	鶏がら	1.5	1.2	だし汁	120	96			
								だし汁	120	96	薄口醤油	0.2	0.16						
											水	120	96	チーズ※乳	10	5			
								チーズ※乳	5										
おやつ	献立名	ぎゅうにゅう ぱうんどけーき			ぎゅうにゅう いちご どらやき/くっきー			ぎゅうにゅう りんご ざらめせんべい/かぼちゃぼーろ			ぎゅにゅう ばーむくーへん べびーすていっく			よーぐると ばなな			ぎゅうにゅう せんべい くっきー	
	材料	牛乳	120	100	牛乳	120	100	牛乳	120	100	牛乳	120	100	ヨーグルト・加糖	78	78	牛乳	120	100
		→乳ア）豆乳			→乳ア）豆乳			→乳ア）豆乳			→乳ア）豆乳			→乳ア）豆乳ヨーグルト			→乳ア）豆乳		
		ホットケーキミックス	18	14.4	いちご	3ヶ	3ヶ	りんご	1/6ヶ	1/6ヶ	厚切りバームクーヘン	1ヶ	1ヶ	バナナ	1本	1/2本	しょうゆせんべい	1枚	1枚
		卵	8	6.4				＊ひよこりす煮リンゴ			*卵・乳						＊ぱんだ・幼児		
		生クリーム	12.5	10	どらやき※卵乳	1個	1個				→卵・乳ア）豆乳クッキー						ベビースティック		1p
		りんごジャム	10	8	→卵乳ア）豆乳クッキー		2枚	ざらめせんべい	1袋								＊ひよこ・りす		
		→卵・乳ア）りんごゼリー			*りすひよこ						ベビースティック	2枚	2枚				豆乳クッキー	2枚	2枚
								かぼちゃぼーろ		10									
								（9日4・5才）											
								りんごジュース	1p										
								ざらめせんべい		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
★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。

☆2018ねんど5がつきりんきゅうしょくこんだてひょう☆　みのり園

きりん組夕食

曜日		月		火		水		木		金		土	
日		14・28		1・15・29		2・16・30		17・31		18		19	
	献立名	かれーどりあ きゃべつのふれんちさらだ ぜりー		のりごはん にくじゃが おんやさい みそしる よーぐると		ごはん さけしおやき おからさらだ みそしる ぎゅうにゅう		ごはん いそべふうからあげ ごまあえ みそしる ばなな		みーとすぱげてぃ おんやさいさらだ じゃがいものこんそめすーぷ ちーず		ぎゅうどん じゃがいものみそしる よーぐると	
			幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児
	主食	六分米	50 40	六分米	50 40	六分米	50 40	六分米	50 40	スパゲティ（早ゆで）	35 28	六分米	50 40
				のり佃煮	10 8								
	材料	豚ミンチ	20 16	牛もも肉	20 16	サケ	40 40	鶏もも肉・唐揚げ用	60 48	合びき肉	20 16	牛もも肉	50 40
		人参	20 16	玉葱	20 16	塩	0.3 0.3	生姜汁	0.2 0.16	玉　葱	30 24	玉ねぎ	40 32
		玉葱	30 24	しめじ	8 6			濃口醤油	1.2 1.0	人参	10 8	人参	5 4
		じゃが芋	40 32	しらたき	8 6	おから	15 12	酒	1.2 1.0	しめじ	10 8	しめじ	8 6.4
		カレールウ※乳	10 8	人参	20 16	三温糖	1.4 1.12	薄力粉	5 4.0	にんにく	0.6 0.48	だし汁	10 8
		→乳ア）乳なしカレールウ		じゃが芋	60 48	塩	0.3 0.24	片栗粉	5 4.0	土生姜	0.6 0.48	砂糖	1.5 1.2
		水	60 48	三度豆	4 3	薄口醤油	0.8 0.64	青のり	1 0.8	ハヤシルウ※乳	12 9.6	薄口醤油	3 2.4
		チーズ※乳	15 12	砂糖	2.6 2	だし汁	6 4.8			→乳ア）乳なしカレールウ		みりん	2 1.6
				塩	0.13 0	玉葱	12 9.6	ほうれん草	25 20.0	ケチャップ	8 6.4		
		アスパラ	12 9.6	濃口醤油	4.6 4	人参	10 8	人参	8 6.4	ウスターソース	4 3.2	じゃが芋	20 16
		きゃべつ	20 16.0	みりん	2.6 2	小松菜	12 9.6	えのき	6 4.8	水	20 16	葱	0.5 0.4
		人参	6 4.8	だし汁	40 32	マヨドレ	2 1.6	白胡麻	1 0.8			米みそ	6.5 5.2
		ホールコーン	5 4.0					砂糖	1.5 1.2	ツナ	8 6.4	だし汁	120 96
		レーズン	0.8 0.6	ブロッコリー	20 16	里芋	15 12	薄口醤油	1.5 1.2	きゃべつ	20 16		
		砂糖	0.65 0.5			もやし	12 10	米酢	1 0.8	人参	8 6.4	ヨーグルト※乳	78 78
		塩	0.24 0.2	ほうれん草	10 8	葱	0.5 0			ブロッコリー	10 8	→乳ア）豆乳ヨーグルト	
		米酢	1 0.8	しらす	5 4	米みそ	6.5 5	しめじ	8 6.4	青じそドレッシン	4 3.2		
		油	1.6 1.3	米みそ	6.5 5.2	だし汁	120 96	豆腐	15 12.0				
				だし汁	120 96			葱	0.2 0.2	馬鈴薯	20 16		
		フルーツぜりー	1 1			牛乳	100 70	米みそ	6.5 5.2	ホールコーン	5 4		
				ヨーグルト※乳	78 78	→乳ア）豆乳		だし汁	120 96	コンソメ	1.5 1.2		
				→乳ア）豆乳ヨーグルト						薄口醤油	1 0.8		
								バナナ	1/2本 1/2本	水	120 96		
										チーズ※乳	10 5		

曜日		月		火		水		木		金		土	
日		7・21		8・22		9・23		10・24		11・25		12・26	
	献立名	たけのこごはん ころっけ ぶろっこりーのおかかあえ みそしる よーぐると		やきそば ぐだくさんじる ばなな ぎゅうにゅう		はやしらいす ごしょくあえ くれーぷ/いちご		ふりかけごはん かれいにつけ きんときまめ みそしる ちーず（幼）		ごはん ちんじゃおろーす おんやさい ちゅーかすーぷ		やきうどん わかめのみそしる よーぐると	
			幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児		幼児 乳児
	主食	六分米	50 40	焼そば麺	60 50	六分米	50 40	六分米	50 40	六分米	50 40	うどん	60 48
								ゆかり	5 4				
	材料	筍水煮	20 16	豚もも肉	24 19.2	牛もも肉	30 24	カレイ	40 32	牛もも肉	40 32	豚ばら肉	20 16
		人参	5 4	キャベツ	30 24	人参	20 16	土生姜	0.5 0.4	みりん	3 2.4	きゃべつ	30 24
		油揚げ	3 2.4	人参	12 9.6	玉葱	40 32	水	40 32	薄口しょうゆ	3 2.4	人参	12 9.6
		塩	0.3 0.24	ピーマン	6 4.8	グリンピース	2 1.6	砂糖	2 1.6	しょうが汁	0.5 0.4	玉葱	12 9.6
		薄口醤油	1.5 1.2	塩	0.24 0.19	サラダ油	2 1.6	薄口醤油	5 4	筍水煮	10 8	酒	1 0.8
		みりん	1 0.8	ウスターソース	6 4.8	ハヤシルウ	10 8	みりん	2 1.6	ピーマン	8 6.4	みりん	3 2.4
		こんぶ	適宜 適宜	お好みソース	6 4.8	→乳ア）乳なしカレールウ		酒	3 2.4	玉ねぎ	15 12	薄口醤油	3 2.4
						水	60 48			片栗粉	適宜 適宜	だしの素	2 1.6
		星のコロッケ	1ヶ 1ヶ	大根	15 12			金時豆	10 8	三温糖	0.7 0.56		
		ケチャップ	4 3.2	人参	6 4.8	小松菜	15 12	三温糖	5 4	酒	1.2 0.96	わかめ	0.2 0.16
		ウスターソース	1 0.8	しめじ	6 4.8	もやし	12 9.6	塩	0.1 0.08	薄口しょうゆ	1.4 1.12	米みそ	6.5 5.2
				焼豆腐	15 12	人参	8 6.4			ごま油	0.8 0.64	だし汁	120 96
		ぶろっこりー	20 16	葱	0.5 0.4	しめじ	6 4.8	玉葱	12 9.6				
		人参	6 4.8	米みそ	6.5 5.2	ホールコーン	3 2.4	きゃべつ	12 9.6	ブロッコリー	20 16	ヨーグルト※乳	78 78
		三度豆	6 4.8	だし汁	120 96	かつお節	1.2 0.96	葱	0.5 0.4	さつまいも	20 16	→乳ア）豆乳ヨーグルト	
		鰹節	0.5 0.4			薄口醤油	2 1.6	米みそ	6.5 5.2	マヨドレ	適宜 適宜		
		濃口醤油	0.8 0.6	ばなな	1/2本 1/2本			だし汁	120 96				
						くれーぷ※卵乳	1個			チンゲン菜	10 8		
		かぼちゃ	15 12	牛乳	100 70	*ちょこばなな		チーズ※乳	5	大根	8 6.4		
		玉葱	8 6.4	→乳ア）豆乳						水	120 96		
		三つ葉	0.6 0.5			いちご	3個			中華スープ	1.5 1.2		
		みそ	6.5 5.2							薄口醤油	0.2 0.16		
		だし汁	120 96.0										
		ヨーグルト※乳	78 78										
		→乳ア）豆乳ヨーグルト											