

☆2018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 9・23	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14・28
献立名	ごはん さばみそに ひじきのうめに すましじる	すばげていー(乳児まかに) さらだ みねすとろーね  イタリア	なん・かれー(幼) かれーらいす(乳) さらだ  インド	おやこうどん たきあわせ ちーず(幼)	ぎゅうどん きんぴら みそしる	さんどいっち ぎゅうにゅう つなさんど ばなな <small>*28日はお弁当給食になります。</small>
	主食	幼児 乳児 六分米 50 40 スバゲティー 35 南瓜パン 2個	幼児 乳児 六分米 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 サンドイッチ※卵乳 1ヶ 1ヶ
屋敷	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 ひじき 2.5 2 油揚げ 3 2.4 人参 8 6.4 小松菜 8 6.4 梅干 2 1.6 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 ほうれん草 12 9.6 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	マカロニ 20 合いびき肉 20 16 玉葱 30 24 人参 10 8 にんにく 0.5 0.4 しょうが 0.5 0.4 りんご 4 3.2 コンソメスープ 65 52 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 0.64 塩 0.3 0.24 薄口醤油 0.2 0.16 マーガリン※乳 4 3.2 薄力粉 4 3.2 きゃべつ 20 16 きゅうり 12 9.6 人参 10 8 ブロッコリー 20 16 切れてるチーズ※乳 5 4 マヨドレ 6 4.8 塩 0.1 0.06 じゃがいも 20 16 人参 12 9.6 玉葱 12 9.6 ベーコン 12 9.6 コンソメ 1.5 1.2 水 120 96 カットトマト缶 60 48 砂糖 1.3 1.04 塩 0.3 0.24	強力粉 40 薄力粉 20 ドライイースト 1.2 塩 5 ぬるま湯 38 サラダ油 適宜 牛もも肉 20 16 人参 15 12 玉葱 20 16 じゃが芋 30 24 油 2 1.6 カレールウ※乳 10 8 水 60 48 トマト 30 24 きゅうり 12 9.6 クリームチーズ※乳 5 4 パセリ 0.2 0.16 米酢 2 1.6 薄口醤油 1.5 1.2 オリーブ油 5 4 塩コショウ 適宜 適宜	卵 25 20 鶏もも肉(細切れ) 10 8 人参 8 6.4 しめじ 8 6.4 玉葱 8 6.4 葱 1 0.8 薄口醤油 8 6.4 だし汁 140 112 高野豆腐 6 5 南瓜 40 32 人参 20 16 三度豆 4 3.2 だし汁 30 24 砂糖 1.2 1.0 薄口醤油 2.5 2.0 みりん 2 1.6 チーズ※乳 5 わかめ 0.2 0.2 玉麩 0.8 0.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	牛もも肉 50 40 玉葱 50 40 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 ごぼう 30 24 じゃが芋 20 16 人参 8 6.4 糸こんにゃく 6 4.8 濃口醤油 4 3.2 砂糖 1.5 1.2 みりん 0.3 0.24 酒 1 0.8	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *りす・ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ /2本 1/2本
	材料					
献立名	ぎゅうにゅう すいか/りんご ちーず	ぎゅうにゅう みかんゼリー	ぎゅうにゅう かるてつぱーむくーへん ばなな	ぎゅうにゅう びすけつと ひとくちゼリー	ふる一つよーぐると せんべい	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 すいか 80 りんご 1/6個 チーズ※乳 5 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 オレンジジュース 25 25 水 10 10 粉寒天 0.4 0.35 グラニュー糖 2.5 2.5 みかん缶 50 50	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 かるてつぱーむくーへん※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)豆乳くつきー バナナ /2本 1/2本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 動物ビスケット 1袋 1/2袋 一口ゼリー 1個 1個	ヨーグルト※乳 80 80 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

7月のテーマは「国」です！！
日本の他に4つの国の料理をみんなに
食べてもらおうと思います。
幼児組さんには、インドのナン作りも体験
してもらいます♪

★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。

☆2018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 2・30	火 3・17・31	水 4・18	木 5・19	金 6 20	土 7・21	
献立名	ごはん とうふはんぱーぐ ゆかりあえ すましじる	びびんぱ なむる わかめすーぷ  韓国	ごはん さけのてりやき だしまき なつやさい みそしる	らーめん(幼)/うどん(乳) からあげ はるさめさらだ  中国	ちらしずし ほしのころっけ おんやさい すましじる	のりごはん ぶりのしおれもんやき おからさらだ みそしる	ふらんくふると ペーこんえつぐ 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 中華麺(おんち) 70 うどん 100	幼児 乳児 白米 3.5升・3升 50 40 のり佃煮	幼児 乳児 六分米 50 40 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
	材料	豆腐 30 24 ツナフレーク 12 9.6 鶏ミンチ 18 14.4 玉葱 6 4.8 葱 3.5 2.8 パン粉 4 3.2 マヨドレ 4.5 3.6 塩 0.2 0.14 ウスターソース 1 0.8 ケチャップ 4 3.2 白菜 15 12 水菜 5 4 人参 8 6.4 もやし 5 4 ゆかり 0.5 0.4 鰹節 0.5 0.4 白ごま 0.5 0.4 切干大根 3 2.4 葱 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	牛もも肉 40 32 生姜汁 0.8 0.64 砂糖 1.5 1.2 濃口醤油 3 2.4 ほうれん草 25 20 人参 15 12 豆もやし 10 もやし 10 砂糖 0.2 0.16 濃口醤油 1 0.8 韓国のり 0.7 刻みのり 0.7 白ごま 0.8 0.64 ほうれん草 30 24 小松菜 10 8 人参 8 6.4 砂糖 1.8 1.44 濃口醤油 1.1 0.88 米酢 1.4 1.12 ごま油 0.2 0.16 わかめ 0.3 0.24 えのき 12 9.6 鶏がらスープのし 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96	サケ 40 32 土生姜 0.4 0.3 濃口醤油 2 2 みりん 2 2 砂糖 0.8 1 卵 40 32.0 一卵ア)ウインナー だし汁 9 7.2 みりん 1.9 1.5 酒 2.4 1.9 白だし醤油 1.9 1.5 トマト 20 16 きゅうり 15 12 オクラ 12 9.6 玉葱 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚もも肉 30 24 人参 8 6.4 もやし 10 8 葱 1 0.8 鶏がらの素 10 8 薄口しょうゆ 1.5 1.2 塩 0.8 0.64 水 適宜 適宜 鶏もも肉 60 48 土生姜 1 0.8 濃口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 サラダ油 3 2.4 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	すし酢 10 8 サケフレーク 10 8 三度豆・輪切り 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 酒 適宜 適宜 星のコロッケ 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 三色麺(イオン) 8 6.4 葱 1 0.8 薄口醤油 1.8 1.44 塩 0.3 0.24 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	ぶり 40 32 さわら 32 塩 0.3 0.24 レモン汁 4 3.2 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 一卵ア)マヨドレ 切干大根 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96
献立名	ぎゅうにゅう びすけつと さかなっこ/べびーすていっく	ぎゅうにゅう わらびもち(幼) ばなな・かぼちゃぼーろ(乳)	よーぐると どーなつ	おちゃ うめおにぎり ちーず	ぎゅうにゅう たなばたぜりー	ぎゅうにゅう めろん ひとくちぜりー	ぎゅうにゅう せんべい くつきー
	牛乳 120 100 一卵ア)豆乳	牛乳 120 100 一卵ア)豆乳	十勝ヨーグルト 78 78 一卵ア)豆乳ヨーグルト	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 チーズ※乳 10 10	牛乳 120 100 一卵ア)豆乳	牛乳 120 100 一卵ア)豆乳	牛乳 120 100 一卵ア)豆乳
	ミレービスケット 12 12 さかなっこ 5 ベビースティック 2枚	わらび粉 12 黒砂糖 6 水 54 きな粉 4 三温糖 3 塩 0.1 南瓜ボーロ 10 バナナ 1/2本 (ぞう組・5日おやつ) りんごジュース 1本 ミニ野菜スティック 1袋	カルテツペビードーナツ 2ヶ 1ヶ ※卵乳 一卵乳ア)豆乳クッキー		七タゼリー 1個 1個 	メロン 60 60 一口ゼリー 1個 1個	しょうゆせんべい 1枚 1枚 ベビースティック 2枚 *りすひよこ 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。
★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7がつきりんきゅうしよくこんだてひょう☆ みのり園

曜日	月 9・23	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14	
献立名	ごはん しゅーまい なつやさいさらだ みそしる よーぐると	なめし ちんじゃおろーす すましじる ばなな	 ごはん はんぱーぐ とまと・ぶろっこりー こーんすーぷ ふるーつぜりー	ごはん さけまよねーずやき しらあえ みそしる りんご	ごはん むしどり おんやさい はるさめすーぷ ちーず(幼)	ひやしそーめん ういんなー 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	六分米 50 40	そーめん 100 80
きりん組夕食	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(皮)きやべつ 15 12 なすび 12 9.6 きゅうり 8 6.4 トマト 15 12 三度豆 4 3.2 米酢 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 2 1.6 えのき 10 8 玉ねぎ 12 9.6 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 十勝ヨーグルト 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト	ちりめんじゃこ 5 4 小松菜 10 8 ごま油 1 0.8 すりごま 1 0.8 砂糖 0.3 0.24 薄口醤油 0.6 0.48 牛もも肉 30 24 みりん 2 1.6 薄口醤油 2.4 1.92 生姜汁 0.5 0.4 筍水煮 8 6.4 ピーマン 8 6.4 玉葱 15 12 片栗粉 適宜 適宜 砂糖 0.5 0.4 酒 1 0.8 薄口醤油 1.2 0.96 ごま油 0.6 0.48 白菜 12 9.6 ねぎ 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 バナナ /2本 1/2本	合挽き肉 35 28 玉ねぎ 25 20 パン粉 4 3.2 豆乳 4 3.2 ナツメグ 少々 少々 塩 0.1 0.06 ウスターソース 1 0.8 ケチャップ 4 3.2 ブチトマト 20 16 フロッコリー 20 16 クリームコーン缶 60 48 牛乳 100 80 →乳ア)豆乳 0.8 0.64 塩 0.8 0.64 フルーツゼリー 1個 1個	サケ 40 32 塩 0.1 0.08 玉ねぎ 1 0.8 パセリ 0.5 0.4 マヨドレ 5 4 豆乳 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 レタス 20 16 ベーコン 8 6.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 りんご /6個 1/6個	鶏もも肉 60 48 人参 12 10 しめじ 8 6 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 青梗菜 12 9.6 春雨 1.2 0.96 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープの素 1.5 1.2 水 120 96 チーズ※乳 5 0	トマト 6 4.8 きゅうり 10 8 ツナ缶 6 4.8 ホールコーン 5 4 めんつゆ 適宜 適宜 ういんなー 3本 2本 ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト	
	材料						
曜日	月 2・30	火 3・17・31	水 4・18	木 5・19	金 6 20	土 7・21	
献立名	のりごはん かれいのあんかけ みそしる えだまめ(幼)	ごはん とりなんばんあげ しらすあえ みそしる ちーず(幼)	まあぼうなすどんぶり こまつなのべーこんさらだ ちゅうかすーぷ りんご	ふりかけごはん けんちんに ぶろっこりー みそしる	たなばたそうめん ういんなー ぽてとさらだ よーぐると	おこのみやき ぐだくさんじる ちーず(幼)	やきうどん わかめのみそしる 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	そうめん 100 80	薄力粉 15 12
きりん組夕食	カレー 50 40 塩 適宜 適宜 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 酒 1 1 水 20 20 片栗粉 適宜 適宜 豆腐 15 12 なめこ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 枝豆 20	鶏もも肉 60 48.0 (からあげ用) 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 ほうれん草 30 24 しらす 3 2.4 濃口醤油 1.2 0.96 だし汁 10 8 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5	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 0.7 0.52 小松菜 35 28 きやべつ 20 16 ベーコン 7.5 6 オリーブ油 0.8 0.64 砂糖 1 0.8 薄口醤油 1.7 1.36 米酢 3 2.4 青梗菜 15 12 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 りんご /6個 1/6個	豚もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 大根 30 24 人参 20 16 里芋 25 20 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 砂糖 2 1.6 薄口醤油 8 6.4 みりん 2 1.6 さけ 1.2 0.96 ブロッコリー 20 16 油揚げ 3 2.4 玉葱 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	牛もも肉 15 12 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 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 30 24 胡瓜 8 6.4 ツナフレーク 5 4 豆乳 1.6 1.28 マヨドレ 4 3.2 塩 ### 0.06 ヨーグルト・加糖 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト	ベーキングパウダー 0.5 0.4 だし汁 20 16 塩 0.8 0.64 かつお節・粉 1.4 1.12 豚ミンチ 30 24 酒 1 0.8 きやべつ 60 48 薄口醤油 3 2.4 おこのみソース 22 17.6 マヨドレ 10 8 青のり 0.5 0.4 かつお節 0.5 0.4 豆腐 15 12 大根 15 12 人参 8 6.4 葱 0.5 0.4 米みそ 7.5 6 だし汁 120 96 チーズ※乳 5 ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト	豚ばら肉 20 16 きやべつ 30 24 人参 12 9.6 玉葱 12 9.6 酒 1 0.8 みりん 3 2.4 薄口醤油 3 2.4 だしの素 2 1.6 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト
	材料						

★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。

