

☆2018ねんど10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	たこらいす ふらいどぽてと こんそめすーぷ	ごはん とうふはんぱーぐ ひじきに みそしる ちーず(幼)	ごはん さけなんばんあげ しらすあえ みそしる	おやこうどん じゃーまんぽてと ちーず	くりごはん(12日) さつまいもごはん(26日) さばのしおやき おかかあえ かきたまじる	かるぴすしょくぱん こんそめすーぷ ばなな ちーず *13日はお弁当給食になります。
	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 うどんゆで 150 100	幼児 乳児 六分米 50 40
食 材	合びき肉 50 40 にんにく 0.2 0.2 酒 6 4.8 水 15 12.0 ケチャップ 7 5.6 ウスターソース 1 0.8 トマト 15 12.0 きゃべつ 15 12.0 ホールコーン 5 4.0 ミックスチーズ※乳 10 8.0 オクラ 8 6.4 さつまいも 30 24.0 じゃが芋 30 24.0 サラダ油 適宜 適宜 塩 適宜 適宜 玉葱 15 12.0 人参 5 4.0 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	豆腐 30 24 ツナ缶 12 9.6 鶏ひき肉 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 0.18 0 マッシュルーム 8 8 デミグラスソース缶 5 8 コンソメ 0.12 0.19 ウスターソース 0.7 1.2 ひじき 2.5 2 油あげ 3 2.4 人参 8 6.4 小松菜 8 6.4 つきこんにやく 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 きゃべつ 20 16 人参 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5	サケ 40 32 片栗粉 4 3.2 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 しらす 3 2.4 濃口醤油 1.2 0.96 だし汁 5 4 豆腐 20 16 なめこ 8 6.4 葱 0.5 0 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	卵 25 12 鶏もも肉(細切れ) 10 4 人参 8 4 しめじ 8 6.4 玉葱 8 6.4 葱 1 0.8 薄口醤油 8 4.8 だし汁 140 112.0 ベーコン 6 4.8 じゃが芋 30 24 玉葱 6 4.8 塩 0.05 0.04 マーガリン※乳 1.8 1.44 小松菜 10 8 チーズ※乳 10 5	さつまいも 20 16 塩 0.1 0.08 ごま(いりごま)・黒 0.4 0.32 くり 20 16 塩 0.1 0.08 ごま(いりごま)・黒 0.4 0.32 さば 40 32 さわら(完了) 32 塩 0.2 0.16 ブロッコリー 30 24 にんじん 8 6.4 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 1 0.64 わかめ 0.2 0.16 卵 10 8 →卵ア)豆腐 120 96 だし汁 120 96 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 1	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ キャベツ 20 16 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口しょうゆ 1 0.8 バナナ 1/2本 1/2本 チーズ※乳 10 5
	献立名	ぎゅうにゅう かぼちゃむしぱん	みつくすじゅーす/ぎゅうにゅう みれーびすけつと さつまいもちっぷ(幼)	ぎゅうにゅう やきいも	おちゃ おにぎり	ぎゅうにゅう なし/りんご ちーず(幼)
おやつ 材	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 16 12.8 ベーキングパウダー 0.1 0.08 黒砂糖 2 1.6 水 12 9.6 かぼちゃ 10 8	牛乳 70 →乳ア)豆乳 オレンジジュース 15 りんご 35 バナナ 35 牛乳 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 15 12 豆乳クッキー(ひよこ) 2枚 ベビースティック(ひよこ) 2枚 さつまいもチップ 6	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 60 60 <24日4歳児> りんごジュース ミニ野菜スティック	お茶 100 100 六分米 30 紫ずきん(幼児) 8 塩 0.3 白ごま 0.6 ゆかり(乳児) 0.5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 梨 1/6個 りんご 1/6個 チーズ※乳 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 豆乳クッキー 2枚 2枚 ざらめせんべい 1枚 1枚 ベビースティック 2枚 *りすひよこ



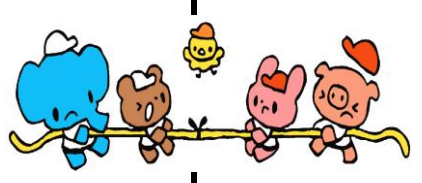
★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。(オモテ・ウラあります。)  
★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

☆2018ねんど10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 1・15・29	火 2・16・30	水 3・17・31	木 4・18	金 5・19	土 6・20
献立名	ぱん かぼちやのしちゅー きゃべつとぶろっこりーのさらだ ちーず(幼)	ごはん さわらさいきょうやき きりぼしだいこんに みそしる	きのこのたきこみごはん はんばーぐ さといものにつころがし すましじる	ごはん かばやき しらあえ みそしる	かつかれー /かれーらいす つなさらだ	さんどいつち つなさんど ぎゅうにゅう ばなな
	主 食	幼児 乳児 フオカッチャ※乳 1.5ヶ 南瓜パン 2ヶ	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 サンドイッチ・卵・乳 1ヶ 1ヶ →卵乳ア)
食 材	鶏もも肉(細切れ) 20 16 かぼちや 20 16 人参 10 8 玉ねぎ 30 24 白みそ 2.5 2 牛乳 20 16 →乳ア)豆乳 生クリーム※乳 4 3.2 マーガリン※乳 5 4 薄力粉 5 4 ほうれん草 8 6.4 きゃべつ 15 12 ブロッコリー 15 12 ホールコーン 3 2.4 マヨドレ 4 3.2 レモン汁 0.4 0.32 粉チーズ※乳 0.8 0.6 塩 0.05 0.04 チーズ※乳 5	さわら 40 32 酒 適宜 適宜 白みそ 6 4.8 みりん 4 3.2 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 かぶ・葉つき 20 0.24 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	しめじ 8 6 まいたけ 8 6 油揚げ 3 2 つきこんにやく 6 4.8 塩 0.3 0.2 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 だし汁 うさぎのハンバー! 40 30 (3日のみうさぎ型) ケチャップ 4 3 ウスターソース 1 1 里芋 20 16 薄口醤油 0.5 0.4 三温糖 0.7 0.56 酒 0.7 0.56 みりん 0.7 0.56 人参 15 12 ブロッコリー 15 12 わかめ 0.2 0.16 まり麩 0.8 0.64 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8	アジ 40 サワラ 32 薄力粉 4 3.2 揚げ油 1.6 1.28 三温糖 2.4 1.92 濃口醤油 1.2 0.96 みりん 1.2 0.96 だし汁 1.2 0.96 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 1.6 1.3 塩 0.3 0.2 薄口醤油 0.6 0.5 玉葱 15 12 油揚げ 3 2 葱 6.5 5 みみそ 6.5 5 だし汁 120 96	ヒレカツ※卵乳 1/2枚 1/2枚 *5日のみ →卵乳ア)ウインナー 豚ミンチ 20 16 人参 20 16 玉葱 30 24 じゃが芋 40 32 カレー※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレー 水 60 48 わかめ 0.4 0.32 ツナ缶 8 6.4 きゃべつ 35 28 ホールコーン 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 1.1 0.88 サラダ油 1.8 1.44	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
	材 料	りんご 1/6個 1/6個 (幼児は2種類を味比べ) ミニどら焼き※卵 1個 1個 →卵ア)豆乳クッキー 2枚 豆乳クッキー 2枚 *ひよこ	さつまいも 50 50 鶏卵 1.6 1.6 バター※乳 4.8 4.8 牛乳 5.6 5.6 三温糖 2.4 2.4 バニラエッセンス 適宜 適宜 →卵乳ア)お米deスイートポテト	<3日 幼児のみ> 白玉粉 20 南瓜 25 豆腐 20 水 適宜 きなこ 5 砂糖 4 塩 0.1 <31日 かぼちやくつきー> かぼちや 4 4 三温糖 2 2 塩 少々 少々 油 2 2 豆乳 1.5 1.5 バニラエッセンス 数滴 数滴 薄力粉 6.5 6.5	カルテッドーナツ※卵乳 2個 1個 →卵ア)豆乳クッキー 一口ゼリー 1個 1個	十勝ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト 梨 /6ヶ 柿 /4ヶ 巨峰 2ヶ デラウエア 5ヶ (上記より1人2つ選ぶ) バナナ 1/2本
献立名	ぎゅうにゅう りんご どらやき / くつきー	ぎゅうにゅう すいーとぽてと	ぎゅうにゅう かぼちやだんご(3日幼児のみ) どうぶつびすけっと、ちーず かぼちやくつきー(31日)	ぎゅうにゅう どーなつ ひとくちゼリー	よーぐると ふる一つもりあわせ(幼) ばなな(乳)	ぎゅうにゅう くつきー せんべい
献立名	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食
献立名	おや し り	おや し り	おや し り	おや し り	おや し り	おや し り
	材料	材料	材料	材料	材料	材料

★10/5(金)運動会の前日、  
うんどう会がんばれ!  
メニューとして、  
「自分に勝つ! (コロ合わせで)」  
カツカレーを食べます!



★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。(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。

★2018年度10月きりん給食献立表★ みのり園

曜日	月 22	火 9・23	水 10・24	木 11・25	金 12・26	土 13・27
曜日	<p>ごはん ぶたにくみそいため すましじる かき / ばなな</p>					
	<p>ごはん さわらたつたあげ だいこんさらだ みそしる ちーず</p>					
献立名	<p>にくそぼろどん やさしいため とうがんじる よーぐると</p>					
	<p>ごはん ぴーまんのにくづめ にんじんのしりしり みそしる ぶどう(幼)、ちーず</p>					
主食	<p>ぱん とりのてりやき きざみやさい ぽとふ <small>ちよこばなな(12日幼児のみ)</small></p>					
	<p>はやしらいす ぶろっこりーのさらだ よーぐると</p>					
きりん組夕食	<p>六分米 幼児 乳児 50 40</p>					
	<p>六分米 幼児 乳児 50 40</p>					
材料	<p>六分米 幼児 乳児 50 40</p>					
	<p>六分米 幼児 乳児 50 40</p>					
材料	<p>豚ロース肉 40 32 にんにく 0.3 0.24 土生姜 0.3 0.24 きゃべつ 25 20 人参 8 6.4 しめじ 5 4 小松菜 10 8 ごま油 1 0.8 米みそ 2 1.6 みりん 2 1.6 切干大根 3 2.4 ねぎ 0.5 0.4 だし汁 120 96 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 1 柿 1/6ヶ バナナ 1/2本</p>					
	<p>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 ツナ 8 6.4 大根 40 32 人参 5 4 きゅうり 5 4 マヨドレ 6 4.8 塩 少々 少々 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 チーズ※乳 10 5</p>					
材料	<p>牛ミンチ 25 20 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 南瓜 20 16 豆腐 30 24 薄口醤油 3 2.4 砂糖 2 1.6 きゃべつ 35 28 人参 8 6.4 ピーマン 4 3.2 玉葱 10 8 塩 0.2 0.16 オイスターソース 1 0.8 油 適宜 適宜 油揚げ 3 2.4 とうがん 30 24 オクラ 4 3.2 塩 0.3 0.24 薄口醤油 3 2.4 だし汁 120 96 ヨーグルト・加糖 78 78 →乳ア) 豆乳ヨーグルト</p>					
	<p>ピーマン 30 24 玉葱 10 8 豚ひき肉 30 24 塩 少々 少々 パン粉 適宜 適宜 小麦粉 3 2.4 ケチャップ 適宜 適宜 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 2.5 2 油 適宜 適宜 えのき 0.2 0.16 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ぶどう 3個 チーズ※乳 10 5</p>					
材料	<p>バターロール※卵乳 2ヶ 2ヶ →卵乳ア) 南瓜パン</p>					
	<p>鶏もも肉(すきやき用) 60 48 生姜汁 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 きざみのり 適宜 適宜 きゃべつ 20 16 人参 10 8 ウインナー 3本 2本 馬鈴薯 40 32 玉葱 20 16 ブロッコリー 10 8 パセリ 0.3 0.24 だし汁 120 120 塩 0.65 0.52 バナナ 1/2 1/2本 チョコソース(12日のみ) 適宜</p>					
材料	<p>牛もも肉 30 24 人参 20 16 玉葱 40 32 グリーンピース 2 1.6 油 2 1.6 グリんピース 2 1.6 ハヤシルウ※乳 10 8 水 60 48 ブロッコリー 25 20 人参 8 6.4 ツナ缶 5 4 青じそドレッシング 3 2.4 ヨーグルト・加糖 78 78 →乳ア) 豆乳ヨーグルト</p>					
	<p>えのき 0.2 0.16 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ぶどう 3個 チーズ※乳 10 5</p>					
献立名	<p>ごはん かれのいあんかけ みそしる ぜりー ちーず</p>					
	<p>ごはん とりのおいすたーそーすやき こまつなのべーこんさらだ こんそめすーぷ</p>					
主食	<p>六分米 幼児 乳児 50 40</p>					
	<p>六分米 幼児 乳児 50 40</p>					
きりん組夕食	<p>六分米 幼児 乳児 50 40</p>					
	<p>六分米 幼児 乳児 50 40</p>					
材料	<p>カレー 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 酒 1 1 水 20 20 片栗粉 適宜 適宜 白菜 15 12 油揚げ 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6 4.8 だし汁 120 96 りんごゼリー 1個 1個 チーズ※乳 10 5</p>					
	<p>鶏もも肉・唐揚げ月 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 5 4 小松菜 35 28 きゃべつ 20 16 ベーコン 7.5 6 オリーブオイル 1 0.8 砂糖 1 0.8 酢 3 2.4 玉葱 15 12 人参 8 6.4 パセリ 0.4 0.32 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 0.8 0.64</p>					
材料	<p>豚ロース 35 28 砂糖 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 みりん 2.5 2 さつま芋 30 24 しめじ 8 6.4 三度豆 4 3.2 豆腐 15 12 ほうれんそう 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 りんご 1/6個 1/6個 チーズ※乳 5</p>					
	<p>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 きゃべつ 60 48 葱 10 8 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 バナナ 1/2本 1/2本</p>					
材料	<p>牛もも肉 10 8 薄口醤油 0.5 0.4 みりん 0.5 0.4 三温糖 0.5 0.4 人参 8 6 玉葱 10 8 きゃべつ 20 16 しめじ 5 4 葱 1 1 薄口醤油 8 6 だし汁 140 112 じゃがいも 30 24 きゅうり 12 9.6 ツナ缶 5 4 豆乳 2 1.6 マヨドレ 2.5 2 塩 0.1 0.08 牛乳 100 50 →乳ア) 豆乳</p>					
	<p>ハンバーグ 1個 1個 ケチャップ 4 4 ウスターソース 1 1 ブロッコリー 20 16 人参 20 16 じゃが芋 30 24 塩 適宜 適宜 青のり 適宜 適宜 玉葱 15 12 しめじ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト・加糖 78 78 →乳ア) 豆乳ヨーグルト</p>					

★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。