


☆2018年度11月給食献立表 共栄保育園・みのり園☆

ようび	月 12・26	火 13・27	水 14・28	木 1・15・29	金 2・16・30	土 17
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	はやしらいす	さんどいっち
こたてめい	さけのみそねーずやき いそべあえ すましじる	とりのかおりあげ えびさらだ みそしる	さばのしおやき ひじきに みそしる ちーず(幼)	ぶたさつま ほうれんそうのごまずあえ かきたまじる	まめまめさらだ ちーず	つなさんど こんそめすーぶ ばなな ちーず
こたてめい	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	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 →アレルギー・りすひよこ)
ひめい	さけ 40 32 マヨネーズ※卵 7.5 6 →卵ア)マヨドレ みりん 0.75 0.6 米みそ 1.2 0.96 薄口醤油 0.4 0.32 ほうれん草 20 16 白菜 20 16 人参 10 8 刻みのり 0.3 0.24 濃口醤油 1.2 0.96 みりん 0.3 0.24 しめじ 6 4.8 豆腐 15 12 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	鶏もも肉 60 48 土生姜 0.2 0.16 濃口醤油 1.2 0.96 酒 1.2 0.96 薄力粉 5 4 片栗粉 5 4 揚げ油 3 2.4 あおのり 5 4 えび 10 8 →完了(ツナ缶) 塩 0.1 0.08 酒 1 0.8 ブロッコリー 20 16 カリフラワー 20 16 人参 8 6.4 ホールコーン 5 4 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア)マヨドレ 0.1 0.08 塩 玉葱 12 9.6 じゃが芋 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	サバ 40 32 さわら(完了) 32 塩 0.3 0.24 ひじき 2 1.6 人参 8 6.4 油揚げ 3 2.4 こんにゃく 6 4.8 ごま油 1 0.48 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2.0 1.6 みりん 1.0 0.8 だし汁 20.0 16 かぶ(葉つき) 20 16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5 0	豚ロース肉 20 16 砂糖 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 みりん 2.5 2 さつまいも 40 32 油 1 1 しめじ 8 6 三度豆 6 5 ほうれん草 25 20 人参 8 6 小松菜 12 10 いりごま 1 1 砂糖 1.5 1 薄口しょうゆ 1.5 1 米酢 1 1 わかめ 0.2 0.2 卵 15 12 →卵ア)豆腐 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 5	牛もも肉 30 24 玉葱 60 48 人参 20 16 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 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 5 4 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 チーズ※乳 10 5	かぼちゃばん 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 きゃべつ 12 9.6 パセリ 0.4 0.32 ウインナー 2本 2本 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 0.8 0.64 バナナ 1/2本 1/2本 チーズ※乳 10 5
ひめい	ぎゅうにゅう ふかしいも	ぎゅうにゅう ☆おふらすく ひとくちゼリー	よーぐると さつまいもちっぶ/くっきー	ぎゅうにゅう ☆あつぷるぱい ちーず	ぎゅうにゅう ふる一つゼリー どーなつ	ぎゅうにゅう やさいすていつく せんべい
おやめい	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 60 60 塩 適宜 適宜	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 お麩 2 3 バター※乳 4 5 →乳ア)油 グラニュー糖 3 4 きな粉 1 2 塩 少々 少々 一口ゼリー 2個 2個	ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト さつまいもちっぶ 6 豆乳クッキー 2枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 冷凍パイシート※乳1/4枚 1/6枚 りんご 1/24個 1/24個 グラニュー糖 1.6 1.6 みりん 適量 適量 煮りんご 1/6個 *ひよこ チーズ※乳 10 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 フルーツゼリー 1個 1個 カルテッドーナツ※卵乳 2個 1個 →卵乳ア)ベビースティック	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 *全クラス 塩せんべい 1袋 1袋 *幼児ばんだりす ベビースティック 2枚 *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年度11月給食献立表 共栄保育園・みのり園☆

ようび ひ	月 5・19	火 6 20		水 7・21	木 8・22	金 9	土 10・24
献立名	ふりかけごはん かれのいのにつけ たきあわせ みそしる	のりごはん かきあげ にんじんのしりしり みそしる	しんまいおにぎり とんじる	にくうどん さつまいもさらだ ちーず	しらすごはん おでん わかめとふのみそしる	ごはん ぶりのてりやき ふれんちさらだ すましじる	くろつくむっしゅ つなさんど ぎゅうにゅう ばなな *10日はお弁当給食になります。
主食	幼児 乳児 六分米 50 40 ゆかり	幼児 乳児 六分米 50 40 のり佃煮	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	幼児 乳児 六分米 50 40 しらすごはん 12 9.6	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 クロックムッシュ※卵乳 2ヶ 2ヶ →アレルギー・りすひよこ)
昼食	カレー 50 40 焼豆腐 50 40 大根 20 16 人参 15 12 小松菜 10 8 土生姜 0.5 0 水 40 32 砂糖 2 2 薄口醤油 3.7 3 みりん 2 2	ちりめんじゃこ 8 6 さつまいも 18 14.4 玉葱 10 8 三度豆 8 6.4 薄力粉 10 8 ベーキングパウダー 0.4 0.32 水 10 8 卵 4.5 3.6 サラダ油 5 4	塩 適宜 適宜 鮭フレーク 5 4 梅干 3 2.4 ちりめんじゃこ 1 0.8 かつお節 0.5 0.4 ごま油 0.5 0.4 濃口醤油 0.15 0.12 みりん 0.15 0.12 *好きな種類を2種類選ぶ	牛もも肉 25 20 薄口醤油 2.4 1.92 みりん 2.4 1.92 砂糖 2.4 1.92 だし汁 4 3.2 人参 8 6.4 玉葱 10 8 しめじ 5 4 葱 1 0.8 薄口醤油 8 6.4 だし汁 140 112	ウインナー 2本 1本 大根 40 32 人参 12 9.6 じゃが芋 30 24 うずら卵 10 8 厚揚げ 20 16 板こんにやく 10 8 三度豆 4 3 砂糖 3 2.4 塩 0.1 0.08 薄口醤油 6 4.8 みりん 2 1.6 だし汁 50 40 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	ぶり 40 32 さわら 32 土生姜 0.4 0.32 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 人参 8 6.4 ツナフレーク 5 4 米酢 2 1.6 サラダ油 2 1.6 塩 0.3 0.24 砂糖 0.8 0.64 切干大根 2.5 2 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	かぼちゃばん 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	さつまいも 15 12 玉葱 12.0 10 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	人参 20 16 ツナフレーク 8 6.4 みりん 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 顆粒だし 0.3 0.24 油 適宜 適宜 豆腐 15 12 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚ロース肉 5 4 大根 8 6.4 人参 4 3.2 ごぼう 3 2.4 焼豆腐 15 12 こんにやく 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 7.5 6 だし汁 120 96	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 12.0 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 チーズ※乳 10 10	薄口醤油 6 4.8 みりん 2 1.6 だし汁 50 40 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	塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	
献立名	ぎゅうにゅう ☆ふれんちとーすと りんご	ふる一つよーぐると かるてつぱーむくーへん	ふる一つよーぐると かるてつぱーむくーへん	おちゃ ☆やきおにぎり	ぎゅうにゅう ばなな せんべい	ぎゅうにゅう どうぶつびすけつと ちーず(幼)	ぎゅうにゅう やさいすていつく せんべい
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 食パン※乳 1/4枚 1/4枚 →乳ア)かぼちゃばん 無調整豆乳 16 16 きな粉 0.7 0.7 砂糖 0.5 0.5 粉砂糖 適宜 適宜 メープルシロップ 適宜 *幼児のみ りんご 1/6個 1/6個	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 85 85 →乳ア)豆乳ヨーグルト *りすひよこ かるてつぱーむくーへん※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)豆乳クッキー	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 85 85 →乳ア)豆乳ヨーグルト *りすひよこ かるてつぱーむくーへん※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)豆乳クッキー	お茶 100 100 六分米 30 24 塩(1合2g) 0.3 0.24 薄口醤油(1合3g) 0.4 0.32 *調味料と一緒に炊く。	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ばなな 1/2本 1/2本 動物ビスケット 1袋 1袋 ざらめせんべい 1袋 1袋 *幼児・パンダ ベビースティック 1p 1p *りす・ひよこ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 動物ビスケット 1袋 1袋 チーズ※乳 5 0 りんごジュース 1本 *5才児、帰宅後	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 *全クラス 塩せんべい 1袋 1袋 *幼児ばんだりす ベビースティック 2枚 *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年度11月給食献立表☆ みのり園

ようび ひ	月 12・26		火 13・27		水 14・28		木 1・15・29		金 2・16・30		土 17	
こんだてめい	ごはん ぴーまんのにくづめ まかろにさらだ みそしる ちーず		ちゅうかどんぶり はるさめさらだ だいこんすーぶ かき/ばなな		かれーうどん ぼてとさらだ ぎゅうにゅう まかろん(幼)		くりごはん しおこうじはんぱーぐ おんやさい みそしる よーぐると		ごはん さけふらい はくさいのにびたし みそしる		ちやーはん ちゅーかすーぶ よーぐると	
ゆうしよく	主 食 六分米 幼児 50 乳児 40		主 食 六分米 幼児 50 乳児 40		主 食 ゆでうどん 幼児 150 乳児 100		主 食 六分米 幼児 50 乳児 40		主 食 六分米 幼児 50 乳児 40		主 食 六分米 幼児 50 乳児 40	
ざいりょう	ピーマン 30 24 玉葱 10 8 豚ミンチ 30 24 塩 少々 パン粉 適宜 薄力粉 3 2.4 ケチャップ 適宜 マカロニ 10 8 ツナ缶 5 4 きゅうり 10 8 玉葱 8 6.4 オリーブオイル 0.8 0.64 塩 0.4 0.32 薄口醤油 0.6 0.48 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		豚もも肉 30 24 白菜 35 28 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 片栗粉 適宜 はるさめ 4 3.2 きゅうり 5 4 ホールコーン 3 2.4 砂糖 2 1.6 薄口しょうゆ 2 1.6 米酢 3.3 2.64 大根 25 20 葱 0.2 0.16 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 柿 1/6個 バナナ 1/2本		鶏ミンチ 15 12 人参 8 6.4 玉葱 20 16 葱 0.5 0.4 カレーウ※乳 10 8 一乳ア)乳なしカレーウ 10 8 薄口醤油 6 4.8 だし汁 140 112 じゃが芋 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 マヨドレ 適宜 一乳ア)豆乳 100 70 マカロニ 1個 *幼児のみ		栗 20 16 塩 0.1 0.08 黒ごま 0.4 0.32 合いびき肉 35 28 玉葱 25 20 パン粉 3 2.4 豆乳 4 3.2 ナツメグ 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 ブロッコリー 20 16 人参 20 16 マヨドレ 適宜 えのき 3 2.4 さいとも 12 9.6 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 85 85 一乳ア)豆乳ヨーグルト		サケ 40 32 塩 0.2 0.16 小麦粉 16 12.8 水 12 9.6 焼きパン粉 適宜 揚げ油 適宜 マヨドレ 5 4 ポン酢 1 0.8 白菜 30 24 油揚げ 5 4 みりん 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20 南瓜 25 20 玉葱 15 12 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		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※乳 78 78 一乳ア)豆乳ヨーグルト	
きりん組夕食	主 食 六分米 幼児 50 乳児 40		主 食 六分米 幼児 50 乳児 40		主 食 六分米 幼児 50 乳児 40		主 食 六分米 幼児 50 乳児 40		主 食 六分米 幼児 50 乳児 40		主 食 六分米 幼児 50 乳児 40	
献立名	ごはん とりなんばん おからさらだ みそしる よーぐると		なっとうごはん けんちんに みそしる ばなな		ごはん さわらずみそやき かぶとひきにくのあんかけ すましじる ちーず		ごはん すぶた はるさめすーぶ		ごはん とりのおいすたーそーすやき ごしよくあえ こんそめすーぶ よーぐると		かれーぴらふ すましじる よーぐると	
材料	鶏もも肉 (からあげ用) 60 48 片栗粉 4 3.2 揚げ油 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 おから 15 12 砂糖 1.4 1.12 塩 0.3 0.24 薄口しょうゆ 0.8 0.64 だし汁 6 4.8 玉ねぎ 12 9.6 人参 10 8 胡瓜 10 8 マヨドレ 2 1.6 白菜 15 12 葱 1 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 85 85 一乳ア)豆乳ヨーグルト		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 玉葱 12 9.6 しめじ 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 バナナ 1/2本 1/2本		さわら 40 32 ゆずみそ 5 4 みりん 2 1.6 かぶ(葉つき) 30 24 鶏ミンチ 12 9.6 顆粒だし 0.5 0.4 薄口醤油 0.75 0.6 酒 1 0.8 砂糖 0.5 0.4 片栗粉 適宜 えのき 6 4.8 きやべつ 15 12 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 5		豚ロース肉 30 24 薄口醤油 1.5 1.2 生姜汁 0.3 0.24 油 2 1.6 人参 15 12 玉葱 20 16 馬鈴薯 30 24 だし汁 40 32 砂糖 2 1.6 みりん 1.5 1.2 塩 0.2 0.16 薄口醤油 2 1.6 トマトケチャップ 4 3.2 酢 2 1.6 片栗粉 2 1.6 三度豆 4 3.2 ホールコーン 5 4 チンゲン菜 12 9.6 春雨 3 2.4 薄口醤油 0.2 0.16 中華スープ 1.5 1.2 水 120 96		鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 5 4 小松菜 15 12.0 もやし 12 9.6 人参 8 6.4 しめじ 6 4.8 ホールコーン 3 2.4 かつお節 1.2 1.0 薄口醤油 2 1.6 かぶ 12 9.6 ベーコン 5 4 パセリ 0.5 0.4 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 ヨーグルト※乳 85 85 一乳ア)豆乳ヨーグルト		豚ミンチ 30 24 カレー粉 0.3 0.24 カレーウ※乳 3 2.4 一乳ア)乳なしカレーウ 0.7 0.56 塩 12 9.6 人参 12 9.6 玉葱 65 52 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 85 85 一乳ア)豆乳ヨーグルト	



★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。