

☆2019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 28	火 15・29	水 16・30	木 17・31	金 4・18	土 5・19	
献立名	ごはん おでん じゃこぴーまん みそしる	ごはん さばのたつたあげ ふれんちさらだ 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	のりごはん ぶりだいこん みそしる ちーず(幼)	かれーうどん さつまいもさらだ ちーず(幼)	ぎゅうにゅう ふらんくふると べーこんえつぐ つなこーん つなさんど ばなな	
	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 うどんゆで 150 100	幼児 乳児 フランクフルト※卵乳 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ※ 1ヶ	
主食	ウインナー 2本 2本 大根 40 32 里芋 20 16 人参 12 9.6 うずら卵 10 8 ちくわ※卵 8 6.4 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	さば 40 32 サワラ(完了) 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 きゃべつ 20 16 カリフラワー 15 12 ブロッコリー 15 12	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 ひじき 2.5 2 油あげ 3 2.4 人参 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 ほうれん草 12 9.6 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	プリ 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 かぼちゃ 20 16 玉葱 15 12 ねぎ 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ちーず※乳 5	鶏ミンチ 25 20 人参 8 6.4 玉葱 20 16 葱 1 1 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 ちーず※乳 5 5 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.1 ちーず※乳 5	ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ 南瓜パン(アレルギー・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	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 豆腐 15 12 えのき 6 4.8 ねぎ 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	ホールコーン 5 4 レーズン 0.8 0.64 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 2 1.6 サラダ油 2 1.6 厚揚げ 8 6.4 白菜 15 12 ねぎ 0.5 0.5 米みそ 6.5 6.5 だし汁 120 120				
献立名	ぎゅうにゅう ふらいどぽてと ちーず	よーぐると どーなつ	ぎゅうにゅう みかん/みかんかん さつまいもちっぷ/くつきー	ぎゅうにゅう らいすくつきー せんべい	おにぎり おぞうに/おちゃ	ぎゅうにゅう みにやさいすていっく くつきー	
	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 ちーず※乳 10 5	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 みかん 1個 みかん缶 50 さつまいもチップ 5 豆乳クッキー 2枚	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)	六分米 30 30 わかめふりかけ 適宜 適宜 大根 15 金時人参 12 里芋 15 だし汁 90 白みそ 4.5 *幼児のみ お茶 100 *乳児のみ りんごジュース 1本 動物ビスケット 1袋 *18日・3.4才	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 豆乳クッキー 2枚 2枚	
献立名							

★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。

☆2019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 7		21		火 8・22		水 9・23		木 10・24		金 11・25		土 12・26	
献立名	ななくさがゆ にしめ ばなな		ぴらふ ころっけ にんじんしりしり こんそめすーぷ		ごはん とりのてりやき ごまどれさらだ すましじる ちーず		ごはん さけまよねーずやき しらあえ みそしる		ぱん つなさらだ ういんなー ふゆやさいしちゅー		ちゅうかどんぶり はるさめさらだ だいこんすーぷ		くろっくむっしゅ つなさんど ばなな こんそめすーぷ	
主食	幼児 乳児 白米 18 14.4 全体2升		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 フォカッチャ※乳 2個 南瓜パン 2個		幼児 乳児 六分米 50 40		幼児 乳児 クロックムッシュ※卵乳 3ヶ 2ヶ 南瓜パン(アレルギー・ひよこ) 2ヶ	
昼食	水 126 101 塩 0.36 0.29 七草・8p 6 4 鶏もも肉 60 48 人参・梅型 20 16 里芋 20 16 れんこん 12 10 板こんにゃく(手締こんにゃく) 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		豚ミンチ 8 6.4 むきえび(完了) 6 4.8 人参 6 4.8 玉葱 20 16 ホールコーン 3 2.4 カレールウ(乳な) 1.5 1.2 コンソメ 1 0.8 コロケ※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)ウインナー 3本 2本 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 1.5 1.2 油 適宜 適宜 カブ(葉付き) 20 16 春雨 4 3.2 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 水 120 96		鶏もも肉(からあ) 60 48 砂糖 0.8 0.64 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 きゃべつ 15 12 ブロッコリー 15 12 ちくわ※卵 8 6.4 人参 8 6.4 ホールコーン 5 4 白ごま 2 1.6 マヨドレ 3 2.4 砂糖 1.5 1.2 米酢 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 ごま油 0.4 0.32 白菜 25 20 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 チーズ※乳 5 5		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 小松菜 15 12 人参 10 8 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 ブロッコリー 20 16 玉葱 12 9.6 みみそ 6.5 5 だし汁 120 96		ツナフレーク 10 8 きゃべつ 30 24 ピーマン 4 3.2 ホールコーン 5 4 チーズ※乳 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 2 1.6 サラダ油 2 1.6 ウインナー 2本 2本 人参 20 16 南瓜 40 32 カリフラワー 20 16 ほうれん草 12 10 人参 20 16 コンソメスープ 80 64 白みそ 2.5 2 牛乳 20 16 →乳ア)豆乳 生クリーム 4 3.2 マーガリン 5 4 薄力粉 5 4		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 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96		ツナフレーク 8 マヨドレ 5 バナナ 1/2本 1/2本 きゃべつ 25 20 わかめ 0.2 0.2 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 水 120 96	
材料														
献立名	ぎゅうにゅう のりじゃことーすと ちーず		ぎゅうにゅう のりじゃことーすと		ぎゅうにゅう ふるーつぜりー ころころあげ / りんご		ぎゅうにゅう こくとうむしばん		ぎゅうにゅう びすけつと ばなな		ふるーつよーぐると べびーすていつく		ぎゅうにゅう みにやさいつていつく くつきー	
おやつ	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 チーズ※乳 5 5		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 フルーツゼリー 1個 1個 高野豆腐 4 砂糖 3 水 2 片栗粉 2 きな粉 4 砂糖 3 塩 0.08 りんご 1/6個		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		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 15 10 動物ビスケット(ひよこ) バナナ 1/2本 1/2本		ヨーグルト※乳 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト みかん缶 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 2枚		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 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。

☆2019ねんど1がつきゅうしょくこんだてひょう☆ みのり園

曜日	月 28	火 15・29	水 16・30	木 17・31	金 4・18	土 5・19
献立名	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 ぎゅうにゅう りんご	なっとうごはん けんちんに みそしる ちーず ふる一つぜりー	やきそば みそしる ばなな	ぎゅうどん さらだ すましじる ちーず	ごはん とりなんばん こまつなのおいすたーそーすまよあえ すましじる よーぐると	ちゃーはん ちゅーかすーぷ ふる一つぜりー
	主食	六分米 50 40	六分米 50 40 ひきわり納豆 20 16	中華麺 70 56	六分米 50 40	六分米 50 40
きりん組夕食	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 大根 20 16 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 70 →乳ア)豆乳 りんご 1/6個 1/6個	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 15 12 油揚げ 3 2.4 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	豚ばら肉 24 19.2 きやべつ 30 24 人参 8 6.4 玉葱 12 9.6 ピーマン 6 4.8 サラダ油 1 0.8 塩 0.24 0.192 ウスターソース 6 4.8 お好みソース 6 4.8 しめじ 15 12 つきこんにやく 8 6.4 もやし 5 4 ねぎ 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 バナナ 1/2本 1/2本	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 6 4.8 きやべつ 12 9.6 ホールコーン 5 4 青じそドレッシン 5 4 そうめん 8 6.4 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	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 小松菜 30 24 ツナ缶 8 6.4 人参 8 6.4 砂糖 1.5 1.2 オイスターソース 2 1.6 マヨドレ 4 3.2 豆腐 15 12 わかめ 8 6.4 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 ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト	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 フルーツゼリー 1個 1個
	材料					
曜日	月 7・21	火 8・22	水 9・23	木 10・24	金 11・25	土 12・26
献立名	ごはん さわらゆずみそやき いそべあえ すましじる よーぐると	ごはん とうふはんぱーぐ おんやさい みそしる みかん/みかんかん	なべ(らーめん) ろーるけーき(9日) りんご(23日)	ふりかけごはん すきやきふうに みそしる	ごはん しゅーまい おんやさい みそしる ちーず	はやしらいす よーぐると
	主食	六分米 50 40	六分米 50 40	ラーメン(オンチ) 60 うどん 50	六分米 50 40	六分米 50 40
きりん組夕食	サワラ 40 32 ゆずみそ 5 4 みりん 2 1.6 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 なめこ 8 6.4 わかめ 15 12 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 ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト	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 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 じゃが芋 20 16 人参 20 16 油揚げ 6 4.8 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶 50	豚ロース肉(4cm) 20 16 焼き豚※卵乳 15 12 きやべつ 30 24 水菜 15 12 人参 10 8 もやし 10 8 えのき 4 3.2 長ネギ 1 0.8 ホールコーン 5 4 寄せ鍋つゆ(9日) 適量 適量 鶏塩鍋つゆ(23日) 適量 適量 ロールケーキ※ 1個 1個 →卵乳ア)お米でさつまいも 9日のみ りんご 1/6個 1/6個 *23日のみ	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 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 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚ミンチ 30 24 玉葱 15 12 人参 1 0.8 土生姜 0.5 0.4 砂糖 1.6 1.28 薄口醤油 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 1 0.8 じゃが芋 20 16 カリフラワー 20 16 人参 15 12 マヨドレ 適宜 適宜 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	牛もも肉 30 24 人参 20 16 玉葱 40 32 グリーンピース 2 1.6 サラダ油 2 1.6 ハヤシルウ※乳 20 16 →乳ア)乳なしカレー 60 48 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。

