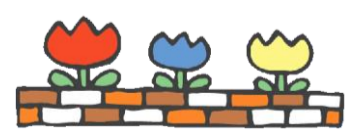


☆2019ねんど4がつ きゅうしょくこんだてひょう☆

共栄保育園・みのり園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27
献立名	ごはん はんぱーぐ ひじきに かぶのみそしる ちーず(幼)	おやこうどん がんものたきあわせ	ごはん かれいのからあげ おかかあえ みるくみそしる	ごはん けんちんに みそしる	たけのこごはん さわらしおやき おんやさい すましじる いちご(26日)	ふらんくふると ベーこんえつぐ 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 うどんゆで 150 100	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
屋 食	合挽き肉 35 28 玉ねぎ 24 19.2 パン粉 8 6.4 卵 10 8 ナツメグ 少々 少々 塩 0.08 0.06 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8	卵 20 16 鶏もも肉(細切れ) 15 12 人参 8 6.4 たけのこ水煮 8 6.4 葱 1 0.80 濃口醤油 4 3 塩 0.5 0.4 だし汁 140 112	カレー 40 32 生姜汁 0.8 0.64 濃口醤油 1.6 1.28 酒 1.6 1.28 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 油 3 2.4 ほうれん草 30 24 人参 8 6.4 薄口醤油 0.8 0.64 かつお節 0.5 0.4	豚ロース肉/豚ミンチ 30 24 焼豆腐 50 40 大根 25 20 人参 15 12 里芋 20 16 ごぼう 8 6.4 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 酒 1.2 0.96	たけのこ・水煮 10 8 人参 5 4 油揚げ 3 2 塩 0.4 0.3 薄口醤油 2.5 2 みりん 1 0.8 さわら 40 32 塩 0.2 0.2 ブロッコリー 15 12 人参 15 12 じゃがいも 15 12 マヨドレ 5 4 わかめ 0.2 0.2 まり麩 1 0.8 塩 0.3 0.3 薄口醤油 1.8 1.8 みりん 1 1 だし汁 120 120 いちご 1ヶ 1ヶ	ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ 南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *こあら・りす・ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
	材 料	ひじき 2.5 2 油あげ 3 2.4 人参 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 かぶ 葉つき 20 16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5	がんも 10 8 南瓜 30 24 三度豆 4 3.2 人参 20 16 ふき 5 4 だし汁 30 24 砂糖 1.2 1.0 塩 0.15 0.1 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6	ウインナー 2本 2本 葱 0.5 0.4 だし汁 80 64 牛乳 40 32 米みそ 4 3.2 薄口醤油 0.8 0.64	白菜 15 12 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	
献立名	ぎゅうにゅう こくとうむしばん	おちゃ ゆかりおにぎり うえはーす(幼)	ぎゅうにゅう いちご かるてつぱーむくーへん(幼)	ぎゅうにゅう ねじりんぼう/かぼちゃぼーろ	ぎゅうにゅう かしわもち(26日幼児のみ) りんご、どーなつ	ぎゅうにゅう みにやさいすていつく くつきー
	お や つ	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	お茶 100 100 六分米 40 40 ゆかり 0.3 0.3 カルシウム & テソウエハース※卵乳 1枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 いちご 3個 3個 カルテツパームクーヘン※卵乳 1個 →卵乳)豆乳クッキー	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ねじりん棒 12 12 かぼちゃポーロ *ひよこ・りす・こあら	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 りんご 1/6ヶ 1/6ヶ カルテツパードーナツ 2ヶ 1ヶ *卵・乳(うさぎ・ぼんだ・幼) →卵・乳ア)豆乳クッキー 2枚 2枚 かしわもち 1/2ヶ (26日幼児のみ)



★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。

☆2019ねんど4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	火 2・16	水 3・17	木 4・18	金 5・19	土 20
献立名	おこのみやき	ごはん	かれーrais	のりごはん	ごはん	さんどいっち
	みそしる	さけのしおやき	まめまめさらだ	おむれつ	とりてりやき	ぎゅうにゅう
		しらあえ	ちーず(幼)	おんやさい	あすぱらそてー	つなさんど
主食	薄力粉 15 15	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 1ヶ
				のり佃煮 8 6		
				卵 40 32	鶏もも肉(からあげ用) 60 48	南瓜パン 2ヶ
昼食	B.P 0.5 0.4	サケ 40 32	牛もも肉 30 24	卵 40 32	鶏もも肉(からあげ用) 60 48	南瓜パン 2ヶ
	だし汁 20 16	塩 0.3 0.24	人参 20 16	→卵ア)豆腐・鶏ミンチ	生姜汁 0.2 0.2	ツナフレーク 8
	塩 0.5 0.4		玉葱 30 24	玉葱 20 16	砂糖 2 1.6	マヨドレ 5
	卵 30 24	ほうれん草 15 12	じゃが芋 40 32	人参 8 6.4	濃口醤油 2 1.6	*こあら・りす・ひよこ・アレルギー児
	豚ミンチ 30 24	人参 8 6	アスパラ 8 6.4	パセリ 0.6 0.48	みりん 1 0.8	牛乳 120 100
	キャベツ 60 48	つきこんにゃく 6 5	油 2 1.6	砂糖 0.6 0.48	アスパラガス 12 9.6	→乳ア)豆乳
	葱 10 8	豆腐 15 12	カレーウ※乳 10 8	塩 0.4 0.32	じゃが芋 25 20	
	かつお粉 1.4 1.12	白胡麻 1.5 1.2	→乳ア)乳なしカレーウ	酒 0.3 0.24	ベーコン 6 4.8	
	お好みソース 9 7.2	砂糖 1.5 1.2	水 60 48	だし汁 5 4	サラダ油 1 0.8	バナナ 1/2本 1/2本
	マヨネーズ※卵 8 6.4	塩 0.2 0.2		ケチャップ 5 4	塩 適宜 適宜	
	→卵ア)マヨドレ	薄口醤油 0.5 0.4	大豆水煮 15 12			
	あおのり 0.5 0.4		玉葱 10 8	さつま芋 20 20		
	鰹節 0.5 0.4	たけのこ水煮 12 9.6	人参 5 4	ブロッコリー 20 20	わかめ 0.2 12	
		わかめ 0.4 0.32	胡瓜 10 8		油揚げ 3 2.4	
	豆腐 15 12	塩 0.3 0.2	ホールコーン 5 4	豆腐 15 12	米みそ 6.5 5.2	
	大根 15 12	薄口醤油 1.8 1.4	パセリ 1 0.8	なめこ 8 6.4	だし汁 120 96	
	人参 8 6.4	みりん 1 0.8	砂糖 0.4 0.32	米みそ 6.5 5.2		
	しめじ 8 6.4	だし汁 120 96.0	油 3 2.4	だし汁 120 96		
	葱 0.6 0.48		米酢 3.5 2.8			
	米みそ 6.5 5.2		塩 0.3 0.24			
だし汁 120 96		チーズ※乳 5				
献立名	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	よーぐると	ぎゅうにゅう
	おれんじ/ばなな	ふらいどぽてと	きなこまかろに	みかんぜりー	せんべい	みにやさいすていっく
	くっきー(幼)					くっきー
おやつ	牛乳 120 100	牛乳 120 100	牛乳 120 100	牛乳 120 100	十勝ヨーグルト※乳 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
	オレンジ 1/6ヶ	じゃがいも 60 50	マカロニ 15 12	オレンジジュース 25 20		ミニ野菜スティック 1袋 1袋
バナナ 1/2本	揚げ油 適宜 適宜	きな粉 5 4	水 10 8	ベビースティック 2枚 2枚	ベビースティック(ひよこりすこあら) 2枚	
動物園クッキー 15	塩 適宜 適宜	砂糖 4 3	粉寒天 0.3 0.24		豆乳クッキー 2枚 2枚	
		塩 0.1 0.1	グラニュー糖 2.5 2			
			みかん缶 50 40			



★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。



★2019ねんど4がつ きりんきゅうしょくこんだてひょう★ みのり園

曜日	月 8・22	火 9・23	水 10・24	木 11・25	金 12・26	土 13・27	
きりん組夕食	献立名	ぎゅうどん じゃこさらだ かきたまじる	のりごはん さばみそに おからさらだ すましじる ぎゅうにゅう	らーめん ごまどれさらだ ぷりん(10日のみ)	ごはん しゅうまい きゃべつとこまつなのなむる みそしる ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのみそいため とうふのすましじる よーぐると	はやしらいす さらだ よーぐると
	主食	六分米 50 40 幼児 乳児	六分米 50 40 幼児 乳児 のり佃煮	中華麺(おんち うどん 100 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
きりん組夕食	材料	牛もも肉/牛ミンチ 60 48 人参 5 4 玉葱 40 32 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6 きゃべつ 30 24 小松菜 15 12 ちりめんじゃこ 5 4 白ごま 1 0.8 米酢 1 0.8 濃口醤油 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 ほうれん草 8 6.4 卵 10 8 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96.0	サバ 40 32 サワラ(完了) 32 料理酒 0.7 0.56 土生姜 0.5 0.4 水 40 32 砂糖 3.5 2.8 米みそ 9 7.2 みりん 4.5 3.6 料理酒 3.8 3.04 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 切干大根 3.0 2.4 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 牛乳 100 80	豚もも肉/豚ミンチ 30 24 人参 8 6.4 もやし 10 8 ホールコーン 3 2.4 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 ブロッコリー 25 20 きゃべつ 10 8 人参 8 6.4 アスパラ 8 6.4 ごまドレッシング※卵 3 2.4 プリン 1個 (10日幼児のみ) ヨーグルト※乳 78 78 玉ねぎ 15 12 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80	豚ミンチ 30 24 玉葱 15 12 葱 1 0.8 生姜汁 0.5 0.4 薄口醤油 1.6 1.28 塩 0.4 0.32 胡麻油 0.5 0.4 片栗粉 6 4.8 グリーンピース 2 2 しゅうまいの皮 1枚 1枚 きゃべつ 25 20 人参 8 6.4 小松菜 10 8 砂糖 2.5 2 濃口醤油 1.6 1.28 米酢 1.6 1.28 胡麻油 0.2 0.16 玉ねぎ 15 12 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80	豚ロース肉/豚ミンチ 40 32 にんにく 0.3 0.2 土生姜 0.3 0.2 玉葱 25 20 人参 8 6.4 厚揚げ 15 12 小松菜 12 9.6 ごま油 1.2 1 米みそ 3 2.4 みりん 3 2.4 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 ヨーグルト※乳 78 78	牛もも肉 30 24 人参 15 12 玉葱 15 12 ハヤシルウ※乳 10 8 水 60 48 きゃべつ 30 24 ホールコーン 5 4 ぶろっこりー 20 16 青じそドレッシング 3 2.4 ヨーグルト※乳 78 78
	献立名	ごはん すきやきふうに みそしる ぎゅうにゅう いちご	ごはん はっほうさい はるさめすーぷ ちーず	ごはん さわらのみそやき ごしょくあえ さといもとたまねぎのみそしる	やきそば みそしる ばなな よーぐると	ごはん さけのまよねーずやき きりぼしだいこんに みそしる ぎゅうにゅう	ぐだくさんうどん よーぐると
きりん組夕食	主食	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	焼そば麺 60 50 幼児 乳児	六分米 50 40 幼児 乳児	うどん 50 40 幼児 乳児
	材料	牛もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 麩 2 1.6 人参 20 16 玉葱 30 24 糸こんにゃく 8 6.4 三度豆 4 3.2 だし汁 24 19.2 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 かぶ・葉つき 20 16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80 いちご・M 3ヶ 3ヶ	豚ロース肉 25 20 土生姜 0.5 0.4 にんにく 0.5 0.4 うずら卵 10 8 人参 18 14.4 玉葱 15 12 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 小松菜 10 8 ごま油 1 0.8 薄口しょうゆ 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 青梗菜 12 9.6 春雨 1.2 0.96 ホールコーン 3 2.4 薄口醤油 0.2 0.16 中華スープ 1.5 1.2 水 120 96 チーズ※乳 10 5	さわら 40 30 味噌 5 4 みりん 2 1.6 小松菜 15 12 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 鰹節 1.2 0.96 薄口醤油 2 1.6 里芋 15 12 玉葱 12 9.6 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚もも肉 24 19.2 キャベツ 30 24 人参 12 9.6 ピーマン 6 4.8 塩 0.24 0.19 ウスターソース 6 4.8 お好みソース 6 4.8 大根 15 12 人参 6 4.8 えのき 6 4.8 葱 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 ヨーグルト※乳 78 78	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 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 0.5 薄口しょうゆ 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 さつまいも 15 12 玉葱 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 70	鶏肉(細切れ) 35 28 豆腐 30 24 葱 1 0.8 白菜 35 28 しめじ 12 9.6 だし汁 120 96 白だし 30 24 酒 3 2.4 ヨーグルト※乳 78 78



★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。