

☆2019ねんど5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 13・27	火 14・28	水 15・29	木 16・30	金 17・31	土 18
献立名	ごはん からあげ うめしらすあえ すましじる	のりごはん にくじゃが みそしる	ごはん さわらのたるたるそーすがけ ふれんちさらだ みそしる	ぱん ぽーくびーんず こんそめすーぷ ちーず	はやしらいす まめまめさらだ	くろつくむっしゅ つなさんど ぎゅうにゅう ばなな
	主食 六分米 50 40 幼児 乳児	六分米 50 40 のり佃煮 10 8 幼児 乳児	六分米 50 40 幼児 乳児	フオカッチャ※乳 2ヶ1.5ヶ 一乳ア・りすこあらひよこ)南瓜パン 2ヶ 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 一乳ア)南瓜パン 2ヶ 幼児 乳児
食料	鶏もも肉(からあげ) 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 きゃべつ 25 20 きゅうり 10 8 しらす 3 2.4 梅干 3 2.4 薄口醤油 2 1.6 みりん 1.2 1 豆腐 15 10 しめじ 8 6.4 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	牛もも肉/牛ミンチ 25 20 玉葱 20 16 しらたき 8 6 しめじ 8 6.4 人参 20 16 じゃが芋 60 48 アスパラガス 5 4 砂糖 2.6 2 塩 0.1 0 濃口醤油 4.6 4 みりん 2.6 2 だし汁 40 32 わかめ 0.2 0 玉葱 0.8 1 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	さわら 40 32 塩 0.1 0 薄力粉 4 3 サラダ油 適宜 適宜 卵 8 6 玉葱 5 4 パセリ 0.5 0.4 マヨドレ 5 4 塩・こしょう 少々 少々 三度豆 4 3.2 きゃべつ 25 20.0 人参 6 4.8 ホールコーン 5 4.0 レーズン 0.8 0.6 砂糖 0.7 0.5 塩 0.2 0.2 米酢 1 0.8 油 1.6 1.3 えのき 12 9.6 油揚げ 3 2 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚肩ロース肉/豚ミンチ 20 16 人参 12 10 玉葱 20 16 馬鈴薯 30 24 大豆水煮 9.6 8 マッシュルーム 8 6 トマト水煮缶 10 8 グリーンピース 2 1.6 マーガリン※乳 0.8 0.6 一乳ア)油 0.8 0.6 砂糖 0.3 0.3 ケチャップ 4 3.2 薄口醤油 0.8 0.6 ウインナー 10 8 玉葱 12 9.6 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 チーズ※乳 10 5 ふりかけ(おかか) 5 *こあら・りす・ひよこ	牛もも肉/牛ミンチ 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 0.3 薄口醤油 0.2 0.2 コンソメソース 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	*りす・こあら・アレルギー ツナフレーク 8 マヨドレ 5 牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
	献立名	ぎゅうにゅう ばなな ちーず(幼)	よーぐると さかなっこ/ちーず	ぎゅうにゅう ふるーつぽんち せんべい(幼)	おちゃ おにぎり	ぎゅうにゅう じゃむさんど
牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本 チーズ※乳 5 0		ヨーグルト・加糖 78 78 一乳ア)豆乳ヨーグルト さかなっこ 5 0 チーズ※乳 0 5	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 カットゼリー(ぶどう) 30 24 カットゼリー(りんご) 30 24 みかん缶 20 16 ベビースティック 2枚	お茶 100 100 白米 30 30 えんどう豆(15日) 12 12 枝豆(29日) 12 12 塩 0.2 0.2 白ゴマ 0.3 0.3 *幼児・ぱんだ ふりかけ(おかか) 5 *こあら・りす・ひよこ	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 南瓜ぱん 2個 1個 イチゴジャム 7 7 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋

5月のテーマは、「魚」です。
新メニューとして、
「さわらのたるたるそーすがけ」
が、登場しますよ



★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5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 20	火 7・21	水 8・22	木 9・23	金 10・24	土 11・25
献立名	ごはん ちくぜんに じゃこぴーまん みそしる	ごはん あじのかばやき こまつなのおいすたーまよあえ かきたまじる	かれーうどん ぽてとさらだ	ごはん とりのみそちーずやき しらあえ すましじる	ごはん ぶりてりやき きゃべつとぶろっこリーのさらだ みそしる	さんどいっち ぎゅうにゅう ばなな *11日はお弁当給食になります。
	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食
食 材	鶏もも肉(から揚げ用) 35 28 れんこん 10 8 竹輪※卵 15 12 人参 20 16 里芋 20 16 筍水煮 10 8 アスパラガス 5 4 だし汁 45 36 砂糖 3 2.4 薄口醤油 6 4.8 みりん 2 1.6 ピーマン 15 12 ちりめんじゃこ 2 1.6 白ごま 1 0.8 ごま油 1 0.8 薄口醤油 0.6 0.5 砂糖 0.3 0.2 切干大根 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	幼児乳児 六分米 50 40 あじ 40 さわら 32 薄力粉 5 4 サラダ油 2 1.6 三温糖 3 2.4 濃口醤油 1.5 1.2 みりん 1.5 1.2 だし汁 1.5 1.2 小松菜 25 20 ツナフレーク 8 6.4 人参 8 6.4 しめじ 10 8 砂糖 1.2 1 オイスターソ 1.8 1.4 マヨドレ 3.5 2.8 わかめ 0.2 0.2 卵 10 8 →卵ア)豆腐 0.3 0.3 塩 0.3 0.3 薄口醤油 1.8 1.8 みりん 1 1 だし汁 120 120	幼児乳児 ゆでうどん 150 100 牛ミンチ 25 20 人参 8 6.4 玉葱 20 16 葱 1 0.8 カレーウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレーウ 濃口醤油 2.3 1.8 塩 0.2 0.2 だし汁 140 112 じゃが芋 30 24 アスパラガス 8 6.4 ツナフレーク 5 4 卵 10 8 豆乳 0.5 0.4 マヨネーズ※卵 4.5 3.6 →卵ア)マヨドレ 塩 0.1 0.1	幼児乳児 六分米 50 40 鶏もも肉 60 48 塩 適宜 適宜 米みそ 3 2 砂糖 3 2 粉チーズ※浮 5 4 ほうれん草 15 12 人参 10 8 つきこんにやく 6 5 豆腐 15 12 ひじき 0.5 0.4 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 わかめ 0.2 0.2 玉麩 0.8 0.6 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	幼児乳児 六分米 50 40 ブリ 40 32 サワラ(完了) 32 しょうが汁 0.4 0.3 砂糖 0.8 0.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 きゃべつ 10 8 ブロッコリー 20 16 人参 8 6.4 ホールコーン 5 4 すりごま 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 0.3 もやし 12 9.6 えのき 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	幼児乳児 サンドイッチ*卵・乳 1ヶ 1ヶ 南瓜パン(ひよこ・りす・こあら・アレルギー児) 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
	献立名	ぎゅうにゅう ぱうんどけーき	ぎゅうにゅう いちご どーなつ/くっきー	ぎゅうにゅう ざらめせんべい/かぼちゃぼーろ ちーず(幼)	ぎゅうにゅう みれーびすけつと/せんべい	ぎゅうにゅう りんごぜりー うえはーす(幼)
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 18 14 卵 8 6.4 生クリーム 13 10 りんごジャム 10 8 →卵・乳ア)ふるーつぜりー	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 いちご 3ヶ 1ヶ カルテッドーナツ※卵乳 2個 1個 →卵乳ア)豆乳クッキー 2枚 *こあらりすひよこ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ざらめせんべい 1袋 1袋 *幼児・ぱんだ かぼちゃぼーろ 10 *うさぎ・りす・こあら・ひよこ チーズ※乳 5 0	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 12 12 ベビースティック 2枚 *こあらりすひよこ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 りんごジュース 40 40 水 15 15 粉寒天 0.5 0.5 グラニュー糖 3.8 3.8 カルシウム&テツウエハース※卵乳 1枚 →乳卵ア)豆乳クッキー	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 一口ぜりー 1個 1個



★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5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 13・27	火 14・28	水 15・29	木 16・30	金 17・31	土 18
献立名	どリア おかかあえ ゼリー	ごはん とりのしおこうじやき ごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	おにぎり(15日)/ごはん(29日) とうふはんぱーぐ おんやさい みそしる いちご	ごはん さけのちゃんちゃんやき みそしる ぎゅうにゅう	ふりかけごはん けんちんに みそしる	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	うどん 60 48
きりん組夕食	豚ミンチ 15 12	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48	鮭フレーク 3 2.4	さけ 40 32	豚ロース肉/豚ミンチ 20 16	豚ばら肉/豚ミンチ 20 16
	マッシュルーム 10 8	塩麴 2 2	梅干 1 0.8	人参 8 6.4	焼豆腐 50 40	きゃべつ 30 24
	玉葱 15 12	ほうれん草 25 ###	しそふりかけ 適宜 適宜	玉葱 12 9.6	大根 30 24	人参 12 9.6
	バター※乳 3 2.4	人参 8 6.4	塩 適宜 適宜	ピーマン 6 4.8	人参 20 16	玉葱 12 9.6
	デミグラスソース 60 48	えのき 6 4.8	焼き海苔 適宜 0	きゃべつ 20 16	里芋 20 16	酒 1 0.8
	チーズ※乳 15 12	白胡麻 1 0.8	(15日)	米みそ 3 2.4	三度豆 4 3.2	みりん 3 2.4
	ブロッコリー 25 20	砂糖 1.5 1.2	豆腐 30 24	酒 1.5 1.2	だし汁 60 48	薄口醤油 3 2.4
	人参 8 6	薄口醤油 1.5 1.2	ツナ缶 12 9.6	薄口醤油 1.5 1.2	三温糖 2 1.6	だしの素 2 1.6
	三度豆 4 3	米酢 1 0.8	鶏ひき肉 18 14.4	砂糖 1.5 1.2	薄口醤油 8 6.4	
	かつお節 0.5 0		玉葱 6 4.8	塩 少々 少々	みりん 2 1.6	わかめ 0.2 0.2
	濃口醤油 0.5 0	白菜 10 8.0	葱 3.5 2.8	バター※乳 1.5 1.2	酒 1.2 1	米みそ 6.5 5.2
	フルーツゼリー 1 1	豆腐 15 ###	パン粉 4 3.2	水 適宜 適宜	もやし 10 8	だし汁 120 96
		葱 0.2 0.2	マヨネーズ※卵 4.5 3.6	小松菜 12 9.6	玉葱 12 9.6	ヨーグルト※乳 78 78
		米みそ 6.5 5.2	塩 0.2 0	しめじ 10 8	米みそ 6.5 5.2	
		だし汁 120 96	ケチャップ 4 3	米みそ 6.5 5.2	だし汁 120 96	
	牛乳 100 80	ウスターソース 1 1	だし汁 120 96			
曜日	月 20	火 7・21	水 8・22	木 9・23	金 10・24	土 11・25
献立名	ごはん さけのしおやき じゃがいものきんぴら すましじる ぎゅうにゅう	ごはん ぴーまんのにくづめ おからさらだ みそしる ちーず(幼)	ごはん ちんじゃおろーす やさいすていっく ちゅーかすーぷ	ふりかけごはん かれいにつけ ぶろっこりー きんときまめ かきたまじる	やきそば みそしる ばなな	ぎゅうどん じゃがいものみそしる よーぐると
	主食	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	焼そば麺 60 50	六分米 50 40
きりん組夕食	鮭 40 32	ピーマン 30 24	牛もも肉/牛ミンチ 40 32	カレイ 40 32	豚もも肉/豚ミンチ 24 19	牛もも肉 50 40
	塩 0.2 0.2	玉葱 10 8	みりん 3 2.4	土生姜 0.5 0.4	キャベツ 30 24	玉ねぎ 40 32
	ごぼう 20 16	豚ミンチ 30 24	薄口しょうゆ 3 2.4	水 40 32	人参 12 9.6	人参 5 4
	じゃがいも 15 12	塩 少々 少々	しょうが汁 0.5 0.4	砂糖 2 1.6	ピーマン 6 4.8	しめじ 8 6.4
	しらたき 6 4.8	パン粉 適宜 適宜	筍水煮 10 8	薄口醤油 5 4	塩 0.2 0.2	だし汁 10 8
	ごま油 1 0.8	薄力粉 3 2.4	ピーマン 8 6.4	みりん 2 1.6	ウスターソース 6 4.8	砂糖 1.5 1.2
	砂糖 0.2 0.2	ケチャップ 適宜 適宜	玉ねぎ 15 12	酒 3 2.4	お好みソース 6 4.8	薄口醤油 3 2.4
	薄口醤油 1.8 1.4	おから 15 12	片栗粉 適宜 適宜	ブロッコリー 15 12	大根 15 12	みりん 2 1.6
	レタス 20 16	砂糖 1.2 0.96	三温糖 0.7 0.56	人参 6 4.8	人参 6 4.8	じゃが芋 20 16
	とろろこんぶ 3	塩 0.2 0.16	酒 1.2 0.96	ウスターソース 6 4.8	豆腐 15 12	葱 0.5 0.4
	塩 0.3 0.3	薄口醤油 0.6 0.48	薄口しょうゆ 1.4 1.12	お好みソース 6 4.8	葱 0.5 0.4	米みそ 6.5 5.2
	薄口醤油 1.8 1.8	だし汁 5 4	ごま油 0.8 0.64	酒 3 2.4	米みそ 6.5 5.2	だし汁 120 96
	みりん 1 1	玉葱 12 9.6	人参 20 16	卵 15 12	だし汁 120 96	
	だし汁 120 120	人参 10 8	きゅうり 20 16	わかめ 0.2 0.16		ヨーグルト※乳 78 78
	牛乳 100 70	小松菜 12 9.6	マヨドレ 5 4	塩 0.3 0.24	バナナ /2本 /2本	
	マヨネーズ※卵 2 1.6	ポン酢 1 0.8	薄口醤油 1.8 1.44			
	南瓜 15 12	チンゲン菜 10 8	みりん 1 0.8			
	玉葱 12 9.6	大根 8 6.4	だし汁 120 96			
	米みそ 6.5 5.2	水 120 96				
	だし汁 120 96	中華スープ 1.5 1.2				
	チーズ※乳 5 0	薄口醤油 0.2 0.16				

★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。

