

☆2019ねんど7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 8・22	火 9・23	水 10・24	木 11・25	金 12・26	土 13・27
献立名	ごはん さばのみそやき ひじきのうめに すましじる	おやこうどん きんぴら	ごはん はんぱーぐ まかろにさらだ こんそめすーぷ	ごはん さけのしおやき だしまき なつやさい みそしる	のりごはん ちくぜんに ちやわんむし	ふらんくふると ペーこんえつぐ つなこーん ぎゅうにゅう ばなな
主食	六分米 50 40	ゆでうどん 150 100	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40
献立名	サバ 40 32 サワラ(完了) 32 米みそ 5 4 砂糖 0.6 0.48 みりん 1 0.8	卵 25 20 鶏もも肉(細切れ) 10 8 人参 8 6.4 しめじ 8 6.4 玉葱 8 6.4 葱 1 0.8	合いびき肉 40 32 玉葱 30 24 パン粉 3 2.4 豆乳 4 3.2 卵 10 8 ナツメグ 適宜 適宜 塩 0.2 0.16 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8	サケ 40 32 塩 0.3 0.24 卵 35 28.0 →卵ア)ウインナー だし汁 9 7.2 みりん 1.9 1.5 酒 2.4 1.9 白だし醤油 1.9 1.5	鶏もも肉(から揚げ用) 35 28 れんこん 10 8 竹輪※卵 12 9.6 人参 20 16 里芋 20 16 筍水煮 15 12 三度豆 4 3.2 だし汁 45 36 砂糖 3 2.4 薄口醤油 6 4.8 みりん 2 1.6	ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ ペーコンエッグ※卵乳 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 *ひよこ・こあら・りす・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 薄口醤油 6 4.8 みりん 2 1.6 かまぼこ※卵 5 4 しめじ 8 6.4 むきえび 5 4 みつ葉 0.5 0.4 卵 32 25.6 だし汁 80 64 薄口しょうゆ 0.6 0.48 みりん 0.3 0.24 塩 0.6 0.48 →卵ア)すましじる
材料	ひじき 2.5 2 油揚げ 3 2.4 人参 8 6.4 小松菜 8 6.4 梅干 2 1.6 ごま油 0.5 0.4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 だし汁 20 16 豆腐 15 12 ほうれん草 12 9.6 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	薄口醤油 8 6.4 だし汁 140 112 ごぼう 25 20 じゃが芋 20 16 人参 8 6.4 糸こんにゃく 6 4.8 濃口醤油 4 3.2 砂糖 1.5 1.2 みりん 0.3 0.24 酒 1 0.8	マカロニ 10 8 ツナフレーク 5 4 きゅうり 10 8 玉ねぎ 8 6.4 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア)マヨドレ きゃべつ 20 16 人参 4 3.2 パセリ 0.4 0.32 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	トマト 20 16 きゅうり 15 12 南瓜 20 16 玉葱 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	みりん 2 1.6 かまぼこ※卵 5 4 しめじ 8 6.4 むきえび 5 4 みつ葉 0.5 0.4 卵 32 25.6 だし汁 80 64 薄口しょうゆ 0.6 0.48 みりん 0.3 0.24 塩 0.6 0.48 →卵ア)すましじる	バナナ 1/2本 1/2本
献立名	ぎゅうにゅう すいか(幼) めろん・くつきー(乳)	おちゃ しおおにぎり うえはーず(幼)	よーぐると どーなつ	ぎゅうにゅう うめじゅーず(11日・幼) びすけつと・ちーず	ぎゅうにゅう わらびもち(幼) ばなな・かぼちゃぼーろ(乳)	ぎゅうにゅう せんべい くつきー
献立名	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳	お茶 100 100	十勝ヨーグルト 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト	牛乳 120 100 梅ジュース 30 動物ビスケット 1袋 1袋 チーズ※乳 5 5	牛乳 120 100 わらび粉 12 黒砂糖 6 水 54 きな粉 4 三温糖 3 塩 0.1 南瓜ボーロ 10 バナナ 1/2本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ざらめせんべい 1袋 1袋 *幼児・ぼんだ ベビースティック 2枚 *うさぎ・りす・こあら・ひよこ 豆乳クッキー 2枚 2枚 *全クラス
材料	すいか 80 めろん 30 豆乳くつきー 2枚	六分米 40 40 塩 適宜 適宜 焼きのり 1枚 ウエハース※卵 1枚 →卵乳ア)ベビースティック	カルテツペビードーナツ 2ヶ 1ヶ ※卵乳 →卵乳ア)豆乳クッキー			



★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7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・29	火 2・16・30	水 3・17・31	木 4・18	金 5 19	土 6・20	
献立名	ごはん かばやき なつやさいさらだ みそしる	ちゅうかどんぶり はるさめさらだ ちゅうかすーぷ	ごはん ぶたにくのいためもの ぶろっこりー すましじる	ごはん さわらのうめてりやき おかかあえ みそしる	きらきらはんぱーぐかれー ぼてとさらだ	かれーらいす ぼてとさらだ ちーず(幼)	さんどいつち ぎゅうにゅう つなさんど ばなな
	20日は、お弁当給食になります。						
主食	六分米 50 40	六分米 50 40	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
	いわし 40 さわら 32 薄力粉 5 4 サラダ油 2 1.6 砂糖 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 なすび 20 16 きゅうり 12 9.6 トマト 15 12 三度豆 6 4.8 米酢 1.8 1.44 砂糖 1.8 1.44 薄口醤油 2.2 1.76 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	豚ロース肉 30 24 えび・完了抜 15 12 白菜 35 28 うずら卵 10 8 しめじ 8 6.4 人参 10 8 三度豆 6 4.8 しょうが 0.3 0.24 にんにく 0.3 0.24 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 中華スープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 はるさめ 4 3.2 かにかま※卵 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 ホールコーン 3 2.4 きゅうり 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.64 大根 15 12.0 オクラ 10 8.0 鶏がらの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.2 水 120 96.0	豚ロース肉 40 32 人参 12 9.6 玉葱 15 12 なすび 15 12 ピーマン 8 6.4 ちりめんじゃこ 5 4 ごま油 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 薄口醤油 1 0.8 濃口醤油 1 0.8 豆腐 15 12 わかめ 0.2 0.16 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	さわら 40 32 梅 2.5 0.3 濃口醤油 2 2 みりん 2 2 ほうれん草 30 24 オクラ 8 6.4 人参 6 4.8 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 0.8 0.64 なすび 12 9.6 油揚げ 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	人参(星型) 20 16 玉葱 25 20 南瓜 40 32 オクラ 4 3.2 油 2 1.6 カレールウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレールウ 水 60 48 星のハンバーガー 1個 1個 じゃが芋 30 24 きゅうり 10 8 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 0.08 0.064 白玉粉 15 水 10 かぼちゃ 5 さつまいも 5 (幼児アレルギーのみ) チーズ※乳 5 0	牛もも肉/牛ミンチ 30 24 人参 20 16 玉葱 30 24 南瓜 40 32 オクラ 4 3.2 油 2 1.6 カレールウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレールウ 水 60 48 じゃが芋 30 24 きゅうり 10 8 ツナフレーク 5 4 卵 15 12 豆乳 0.5 0.4 マヨネーズ※卵 4.5 3.6 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.064 白玉粉 15 水 10 かぼちゃ 5 さつまいも 5 (幼児アレルギーのみ) チーズ※乳 5 0	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *りす・こあら・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 じゃが芋 30 24 きゅうり 10 8 ツナフレーク 5 4 卵 15 12 豆乳 0.5 0.4 マヨネーズ※卵 4.5 3.6 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.064 白玉粉 15 水 10 かぼちゃ 5 さつまいも 5 (幼児アレルギーのみ) チーズ※乳 5 0
献立名	ぎゅうにゅう こくとうむしばん	ぎゅうにゅう ねじりんぼう/べびーすていつく	ぎゅうにゅう しらたまふるーつぼんち(幼) ふるーつぼんち(乳)	ぎゅうにゅう えだまめ/ばなな	ぎゅうにゅう たなばたぜりー ちーず(幼)	ぎゅうにゅう めろん ひとくちぜりー	ぎゅうにゅう せんべい くつきー
	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 32 32 ベーキングパウダー 0.2 0.2 黒砂糖 4 4 水 24 24	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ねじりん棒 10 10 *幼児・ぼんだ・うさぎ ベビースティック 2枚 *りす・こあら・ひよこ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カットゼリー(ぶどう) 25 カットゼリー(りんご) 25 みかん缶 15 白玉粉 15 豆腐 15 カットゼリー(ぶどう) 24 カットゼリー(りんご) 24 みかん缶 16	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 枝豆 30 バナナ 1/2本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 七タゼリー 1個 1個 チーズ※乳 5 0	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 メロン 60 60 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ざらめせんべい 1袋 1袋 *幼児・ぼんだ ベビースティック 2枚 *うさぎ・りす・こあら・ひよこ 豆乳クッキー 2枚 2枚 *全クラス
献立名	ぎゅうにゅう こくとうむしばん	ぎゅうにゅう ねじりんぼう/べびーすていつく	ぎゅうにゅう しらたまふるーつぼんち(幼) ふるーつぼんち(乳)	ぎゅうにゅう えだまめ/ばなな	ぎゅうにゅう たなばたぜりー ちーず(幼)	ぎゅうにゅう めろん ひとくちぜりー	ぎゅうにゅう せんべい くつきー
	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 32 32 ベーキングパウダー 0.2 0.2 黒砂糖 4 4 水 24 24	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ねじりん棒 10 10 *幼児・ぼんだ・うさぎ ベビースティック 2枚 *りす・こあら・ひよこ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カットゼリー(ぶどう) 25 カットゼリー(りんご) 25 みかん缶 15 白玉粉 15 豆腐 15 カットゼリー(ぶどう) 24 カットゼリー(りんご) 24 みかん缶 16	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 枝豆 30 バナナ 1/2本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 七タゼリー 1個 1個 チーズ※乳 5 0	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 メロン 60 60 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ざらめせんべい 1袋 1袋 *幼児・ぼんだ ベビースティック 2枚 *うさぎ・りす・こあら・ひよこ 豆乳クッキー 2枚 2枚 *全クラス

★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7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	
献立名	ごはん ちんじゃおろーす みそしる よーぐると	ごはん とりなんばんあげ しらすあえ みそしる ぎゅうにゅう	なんかれー(10日)/かれーらいす さらだ ふる一つぜりー 	まあぼうなすどんぶり こまつなのおいすたーまよあえ ちゅうかすーぶ	ごはん かれいのあんかけ みそしる えだまめ(幼) ぎゅうにゅう	ひやしそーめん ういんなー よーぐると	
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 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 そーめん 100 80	
きりん組夕食	牛もも肉/牛ミンチ 30 24 みりん 2 1.6 薄口醤油 2.4 1.92 生姜汁 0.5 0.4 筍水煮 8 6.4 ピーマン 8 6.4 玉葱 15 12 片栗粉 適宜 適宜 砂糖 0.5 0.4 酒 1 0.8 薄口醤油 1.2 0.96 ごま油 0.6 0.48	鶏もも肉 60 48.0 (からあげ用) 片栗粉 4 3.2 揚げ油 適宜 適宜 砂糖 1.8 1.4 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 30 24 しらす 3 2.4 濃口醤油 1.2 0.96 だし汁 10 8 南瓜 15 12 もやし 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78 牛乳 100 70	強力粉 40 薄力粉 20 ドライイースト 1.2 塩 2 砂糖 3 ぬるま湯 38 サラダ油 適宜 (10日幼児のみ) 牛もも肉/牛ミンチ 20 16 人参 15 12 玉葱 20 16 じゃが芋 30 24 油 2 1.6 カレーウ※乳 10 8 水 60 48 ブロッコリー 25 20 人参 6 4.8 三度豆 4 3.2 青じそドレッシング 3 2.4 フルーツゼリー 1個 1個 ホイップクリーン 適宜 (10日のみ)	なす 40 32 豚ミンチ 15 12 葱 5 4 しめじ 8 6.4 土生姜 0.3 0.24 にんにく 0.1 0.08 ごま油 1.2 0.96 赤味噌 2.5 2 三温糖 0.9 0.72 濃口醤油 2.5 2 だし汁 15 12 片栗粉 0.65 0.52 小松菜 30 24 ツナ缶 8 6.4 人参 10 8 砂糖 1.5 1.2 オイスターソース 2 1.6 マヨドレ 4 3.2 0 青梗菜 15 12 ホールコーン 5 4 鶏がらスープの素 1.5 1.2 薄口しょうゆ 0.1 0.08 水 120 96	カレー 50 40 塩 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 人参 8 8 大根 8 8 玉葱 10 10 ピーマン 5 5 薄口しょうゆ 4 4 酒 2 2 水 40 40 片栗粉 適宜 適宜 豆腐 15 12 なめこ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 枝豆 20 牛乳 100 70	トマト 6 4.8 きゅうり 10 8 ツナ缶 6 4.8 ホールコーン 5 4 めんつゆ 適宜 適宜 ういんなー 3本 2本 ヨーグルト※乳 78 78	
曜日	月 1・29	火 2・16・30	水 3・17・31	木 4・18	金 5	土 6・20	
献立名	ごはん ちーずいりおむれつ かぼちゃのそぼろあんかけ みそしる	ごはん さけまよねーずやき しらすあえ すましじる	ごはん むしどり おんやさい はるさめすーぶ ちーず	ふりかけごはん けんちんに みそしる	たなばたそうめん/うどん さらだ ういんなー	ひやしうどん さらだ ういんなー	ちゃーはん こんそめすーぶ よーぐると
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 六分米 50 40	幼児 乳児 そうめん 100 うどん 100	幼児 乳児 うどん 150 100 六分米 50 40	
きりん組夕食	卵 40 32 チーズ※乳 10 8 人参 8 6.4 玉葱 15 12 パセリ 0.5 0.4 砂糖 0.6 0.48 塩 0.4 0.32 酒 0.3 0.24 だし汁 5 4 ケチャップ 5 4 豚ミンチ 10 8 南瓜 40 32 人参 12 9.6 だし汁 30 24 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 片栗粉 適宜 適宜 しめじ 8 6.4 玉ねぎ 12 9.6 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	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※ 5 4 豆乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 ほうれん草 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 1.5 1.2 塩 0.2 0.2 薄口醤油 0.5 0.4 切干大根 3 2.4 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	鶏もも肉 60 48 人参 12 10 しめじ 8 6 白胡麻 1 1 砂糖 7.2 7.2 濃口醤油 4.8 4.8 米酢 4.8 4.8 ごま油 0.4 0.4 南瓜 20 16 オクラ 10 8 小松菜 12 9.6 春雨 1.2 0.96 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 チーズ※乳 10 5	豚もも肉/豚ミンチ 20 16 焼豆腐 50 40 大根 30 24 人参 20 16 里芋 25 20 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 さけ 1.2 0.96 えのき 4 3.2 玉葱 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 	牛もも肉/牛ミンチ 15 12 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 人参(星型) 8 6.4 玉葱 10 8 オクラ 5 4 塩 0.4 0.32 薄口醤油 6 4.8 みりん 1.8 1.44 だし汁 140 112 梅干し 10 8 ブロッコリー 25 20 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 ウインナー 25 20	牛もも肉/牛ミンチ 15 12 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 きやべつ 30 24 わかめ 0.4 0.32 ホールコーン 3 2.4 塩 0.4 0.32 薄口醤油 6 4.8 みりん 1.8 1.44 だし汁 140 112 ブロッコリー 25 20 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 ウインナー 25 20	サケフレーク 10 8 玉葱 8 6.4 ホールコーン 2 1.6 葱 0.5 0.4 ごま油 1.2 0.96 薄口醤油 0.4 0.32 塩 0.2 0.16 酒 2 1.6 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 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。