

☆2019ねんど9がつきゅうしょくこんだてひょう☆

共栄保育園・みのり園

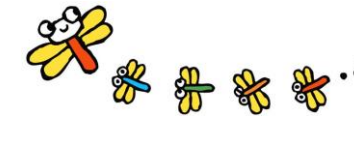
曜日	月 9	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14・28
献立名	ごはん さばのしおやき さといものからあげ おんやさい みそしる	ふりかけごはん にくじゃが みそしる	ごはん からあげ きりぼしだいこんに かきたまじる	ごはん さけのちゃんちゃんやき ぶろっこりー すましじる	きのこのはやしらいす まめまめさらだ	ふらんくふるとぱん つなこーんぱん ぎゅうにゅう ばなな つなまよぱん
	主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40
材料	さば 40 32 さわら(完了) 32 塩 0.2 0.16 里芋 40 32 塩 適宜 適宜 薄力粉 2 1.6 片栗粉 2 1.6 サラダ油 適宜 適宜 ブロッコリー 20 16 人参 15 12 マヨドレ 適宜 適宜 玉ねぎ 15 12 もやし 5 4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 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 三度豆 4 3 砂糖 2.6 2 塩 0.13 0 濃口醤油 4.6 4 みりん 2.6 2 だし汁 40 32 わかめ 0.2 0.16 油揚げ 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 土生姜 0.8 0.64 濃口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 薄力粉 3.2 2.56 片栗粉 3.2 2.56 揚げ油 3 2.4 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 0.48 薄口しょうゆ 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 ほうれん草 10 8 卵 15 12 →卵ア)豆腐 0.3 0.24 塩 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	サケ 40 32 人参 8 6.4 玉葱 12 9.6 ピーマン 6 4.8 しめじ 8 6.4 キャベツ 20 16 米みそ 3 2.4 酒 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 少々 少々 バター※乳 1.5 1.2 水 適宜 適宜 豆腐 15 12 なめこ 8 6.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	豚もも肉/豚ミンチ 20 24 玉葱 40 48 人参 15 0.4 しめじ 8 6.4 マッシュルーム 8 6.4 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 黒砂糖 0.8 0.8 塩 0.3 0.3 薄口醤油 0.2 0.2 だし汁 65 52 卵(ゆで卵)13日のみ 1/6個 1/6個 →卵ア)さつまいも 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	フランフルト※卵乳 2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 *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
	献立名	ぎゅうにゅう さつまいもどーなつ	ふるーつよーぐると ばーむくーへん	ぎゅうにゅう おはぎ(幼) みにやさいすていっく(乳)	ぎゅうにゅう ぶどう・さかなつこ(幼) ぶどうゼリー・ちーず(乳)	ぎゅうにゅう しらたまだんご(13日幼児のみ) みれーびすけつと
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 米粉 25 25 ベーキングパウダー 0.7 0.7 砂糖 7 7 さつまいも 60 60 豆乳 30 30 サラダ油 適量 適量 粉砂糖 適量 適量	ヨーグルト※乳 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト りんご 50 50 ヨーグルト・加糖 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト *りす・ひよこ カルデツツバームクーヘン※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)豆乳くつきー	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 おはぎ 1/2ヶ ミニ野菜スティック 1袋	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ぶどう 3個 さかなつこ 5 ぶどうゼリー 1個 チーず※乳 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 15 15 <13日 幼児のみ> 白玉粉 12 豆腐 12 水 適宜 きな粉 4 砂糖 4 塩 0.1	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ざらめせんべい 1袋 1袋 ベビースティック (こあら、りす、ひよこ) 2枚 一口ゼリー 2個 2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9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 2・30	火 3・17	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7
献立名	ごはん しゅうまい みそしる ちーず(幼)	かれーうどん ぽてとさらだ	ごはん さわらのたつたあげ ごしょくあえ みそしる	のりごはん おむれつ らたとういゆ みそしる	ごはん むしどり おんやさい はるさめすーぷ ちーず(幼)	くろっくむっしゅ つなさんど ぎゅうにゅう ばなな
	献立名 きゃべつとこまつなのなむる					
主食	六分米 50 40	うどんゆで 150 100	六分米 50 40	六分米 50 40 のり佃煮 8 6	六分米 50 40	クロックムッシュ※卵乳 3ヶ 2ヶ 南瓜パン(アレルギー・りす・こあら・ひよこ) 2ヶ
	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	牛もも肉 25 20 人参 8 6.4 玉葱 20 16 葱 4 3.2 カレーウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレーウ 濃口醤油 2.3 1.84 塩 0.2 0.16 だし汁 140 112 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	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 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 ちくわ※卵 15 12 →卵ア)ウインナー なす 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	卵 40 32 →卵ア)豆腐・鶏ミンチ 玉葱 20 16 人参 8 6.4 バセリ 0.6 0.48 砂糖 0.6 0.48 塩 0.2 0.16 酒 0.3 0.24 だし汁 5 4 ウインナー 12 10 なす 15 12 玉ねぎ 20 16 ズッキーニ 20 16 ホールトマト缶 15 12 にんにく 0.1 0.1 オリーブ油 1 0.8 酒 1 0.8 砂糖 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 ケチャップ 5 4.0 こいくち醤油 0.1 0.1 えのき 6 4.8 じゃがいも 15 12 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏もも肉(からあげ用) 60 48 人参 12 10 しめじ 8 6 白胡麻 1 1 砂糖 7.2 6 濃口醤油 4.8 4 米酢 4.8 4 ごま油 0.4 0.3 南瓜 20 16 ブロックリー 20 16 マヨドレ 適宜 適宜 青梗菜 12 10 春雨 1.5 8 薄口醤油 0.2 0.2 鶏がらスープ 1.5 1.2 水 120 96 チーず※乳 5	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 みかんゼリー	おちゃ とうもろこしおにぎり うえはーず(幼)	ぎゅうにゅう すいか(幼児・4日のみ) なし/りんご ねじりんぼう	よーぐると どーなつ	ぎゅうにゅう みにやさいすていっく ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう せんべい ひとくちゼリー
	献立名					
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 オレンジジュース 25 20 水 10 8 粉寒天 0.3 0.24 グラニュー糖 2.5 2 みかん缶 50 40	お茶 100 100 六分米 30 24 ホールコーン 8 6.4 バター※乳 0.6 0.48 薄口醤油 0.6 0.48 酒 0.6 0.48 塩コショウ 少々 少々 完了)ゆかりおにぎり ウエハース※卵乳 1枚 →卵乳ア)ベビースティック	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 すいか 80 *4日幼児のみ 梨 1/6個 1/6個 りんご 1/6個 1/6個 (ひよこ・りす・こあら) ねじりん棒 12 12 ベビースティック 2枚 (ひよこ)	ヨーグルト・加糖 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト カルテッドーナツ※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)動物ビスケット3個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 ひとくちゼリー 1個 1個 《6日5歳児》 りんごジュース 1本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ざらめせんべい 1袋 1袋 ベビースティック 2枚 (こあら、りす、ひよこ) 一口ゼリー 2個 2個
	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。(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9がつ きゅうしょくこんだてひょう きりんぐみ★

曜日 日	月 9	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14・28
献立名	ごはん とりのおいすたーそーすやき しらすあえ すましじる よーぐると	ごはん かれいのにつけ ひじきに みそしる ちーず	あんかけやきそば わかめすーぷ りんごじゅーす(11日) ぎゅうにゅう(25日)	ごはん ちんじゃおろーす やさいすていっく みそしる よーぐると	ごはん さわらみそづけやき にんじんしりしり すましじる ちーず	ひやしうどん ほしのころっけ よーぐると
	主食 六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	中華麺 幼児 60 乳児 48	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	うどん 幼児 150 乳児 100
きりん組夕食 材料	鶏肉(から揚げ用) 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 4 3.2 ほうれん草 30 24.0 しらす 4 3.2 濃口醤油 0.5 0.4 オクラ 8 6.4 えのき 8 6.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 ヨーグルト・加糖 78 78.0	カレイ 50 40 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 ひじき 2.5 2 油揚げ 3 2.4 人参 8 6.4 小松菜 8 6.4 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 南瓜 15 12 しめじ 6.0 5 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 5	豚もも肉 25 20 チンゲン菜 10 8 人参 15 12 玉ねぎ 15 12 しめじ 8 6.4 むきえび 8 6.4 ごま油 1 0.8 中華スープ 1.5 1.2 水 100 80 オイスターソース 3 2.4 薄口しょうゆ 2 1.6 砂糖 2 1.6 片栗粉 適宜 適宜 わかめ 0.2 0.16 葱 0.5 0.4 薄口醤油 0.2 0.2 鶏がらスープ 1.5 1.2 水 120 96 りんごジュース(11日) 120 80 牛乳(25日のみ) 120 80	牛もも肉 30 24 みりん 2 1.6 薄口醤油 2.4 1.92 土生姜 0.5 0.4 筍水煮 15 12 ピーマン 15 12 玉葱 20 16 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 人参 15 12 きゅうり 15 12 マヨドレ 5 4 じゃが芋 15 12 玉ねぎ 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト・加糖 78 78.0	さわら 40 32 米みそ 5 4 三温糖 0.6 0.48 みりん 1 0.8 にんじん 28 22.4 ツナ 8 6.4 みりん 5 4 薄口醤油 2.5 2 顆粒だし 1.5 1.2 玉葱 12 9.6 白菜 12 9.6 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 5	葱 0.5 0.4 めんつゆ 適宜 適宜 牛もも肉 15 12 玉ねぎ 8 6.4 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 砂糖 2 1.6 星のコロッケ 1個 1個 ケチャップ 4 4 ウスターソース 1 1 ヨーグルト・加糖 78 78.0 
	曜日 日	月 2・30	火 3・17	水 4・18	木 5・19	金 6・20
献立名	てりまよどん きゅうりのすのもの みそしる よーぐると	ごはん ぶたにくのいためもの みそしる ぎゅうにゅう	ごはん すきやきふうに みそしる ふるーつぜりー	ごはん さけなんばん しらすあえ すましじる ちーず(幼)	ごはん とうふはんぱーぐ おかかあえ みそしる	ちゃーはん すましじる よーぐると
	主食 六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40
きりん組夕食 材料	鶏もも肉(からあげ用) 60 48 生姜汁 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 きゃべつ 15 12 刻みのり 1 0.8 マヨネーズ※卵 5 0.8 かにかま※卵 8 6.4 きゅうり 25 20.0 わかめ 0.3 0.2 白ごま 1 0.8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 米酢 1 0.8 しめじ 8 6.4 里芋 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト・加糖 78 78.0	豚もも肉 40 32 人参 15 12 玉葱 25 20 ピーマン 15 12 なす 10 8 ちりめんじゃこ 5 4 ごま油 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 薄口しょうゆ 1 0.8 濃口醤油 1 0.8 ブチトマト 2個 かぼちゃ 10 8 とうがん 12 10 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 120 80	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 わかめ 0.2 0.64 油揚げ 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 フルーツゼリー 1個 1個	さけ 40 32 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 15 12 人参 10 8 つきこんにゃく 6 4.8 豆腐 15 12 白ごま 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.16 薄口醤油 0.5 0.4 ほうれん草 15 12 人参 8 6.4 ほうれん草 25 20 かつお節 0.8 0.6 濃口しょうゆ 0.8 0.6 切干大根 3 2.4 葱 0.5 0.4 だし汁 120 96.0 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 1 チーズ※乳 5	豆腐 30 24 ツナフレーク 12 9.6 鶏ミンチ 18 14.4 玉葱 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 ウスターソース 1 0.8 ケチャップ 4 3.2 人参 8 6.4 ほうれん草 25 20 かつお節 0.8 0.6 濃口しょうゆ 0.8 0.6 玉ねぎ 12 9.6 じゃがいも 15 12.0 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 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 葱 0.6 0.48 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 ヨーグルト・加糖 78 78.0

★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。