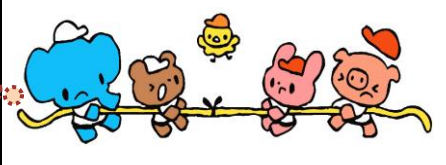


☆2019ねんど10がつきゅうしょくこんだてひょう☆

共栄保育園・みのり園

曜日	月 7・21	火 8	水 9・23	木 10・24	金 11・25	土 12・26
献立名	さつまいもごはん さばのしおやき おかかあえ かきたまじる	ごはん とうふはんぱーぐ きりぼしだいこんに みそしる	ごはん さけなんばんあげ しらすあえ みそしる	のりごはん ちくぜんに みそしる	かつかれー /かれーらいす  つなさらだ ちーず(幼)	かるびすしょくぱん こんそめすーぷ ばなな ちーず  *12日運動会中止の場合は お弁当給食になります。
	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食
屋 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
	さつまいも 20 16 塩 0.1 0.08 ごま(いりごま)・黒 0.4 0.32  さば 40 40 さわら(完了) 32 塩 0.2 0.16  ブロッコリー 30 24 にんじん 8 6.4 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 1 0.64	豆腐 30 24 ツナ缶 12 9.6 鶏ひき肉 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 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8  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  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	サケ 40 32 片栗粉 4 3.2 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  ほうれん草 25 20 人参 8 6.4 しらす 3 2.4 濃口醤油 1.2 0.96 だし汁 5 4 豆腐 20 16 なめこ 8 6.4 葱 0.5 0 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	鶏もも肉(から揚げ) 35 28 れんこん(完:大根) 10 8 竹輪※卵 10 8 人参 20 16 里芋 20 16 こんにゃく 10 8 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 白菜 15 12 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	ヒレカツ※卵乳 1/2枚 1/2枚 *11日のみ →卵乳ア)ウィンナー  豚ミンチ 20 16 人参 20 16 玉葱 30 24 じゃが芋 40 32 カレールウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレールウ 水 60 48  ホールコーン 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 1.1 0.88 サラダ油 1.8 1.44  チーズ※乳 5	かるびすしょくぱん※乳 1枚 3/4枚 →乳ア) 南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ  じゃがいも 20 16 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口しょうゆ 1 0.8 バナナ 1/2本 1/2本 チーズ※乳 10 5
材 料	ほうれん草 12 9.6 卵 15 12 →卵ア)豆腐 だし汁 120 96 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 1	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  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	人参 8 6.4 しらす 3 2.4 濃口醤油 1.2 0.96 だし汁 5 4 豆腐 20 16 なめこ 8 6.4 葱 0.5 0 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	→卵乳ア)ウィンナー  豚ミンチ 20 16 人参 20 16 玉葱 30 24 じゃが芋 40 32 カレールウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレールウ 水 60 48  ホールコーン 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 1.1 0.88 サラダ油 1.8 1.44  チーズ※乳 5	→卵乳ア)豆乳 ホールコーン 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 1.1 0.88 サラダ油 1.8 1.44  チーズ※乳 5
	献立名	ぎゅうにゅう みれーびすけつと ちーず(幼)	ぎゅうにゅう やきいも	ぎゅうにゅう みにやさいすていっく ちーず(幼)	ぎゅうにゅう かぼちゃむしぱん	ぎゅうにゅう なし/りんご さつまいもちっぷ/くつきー
お や つ		お や つ	お や つ	お や つ	お や つ	お や つ
材 料	牛乳 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 15 12 チーズ※乳 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 60 60	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 チーズ※乳 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 16 12.8 ベーキングパウダー 0.1 0.08 黒砂糖 2 1.6 水 12 9.6 かぼちゃ 10 8	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 梨 1/6個 1/6個 りんご 1/6個 さつまいもちっぷ 1袋 豆乳クッキー 2枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 豆乳クッキー 2枚 2枚 ざらめせんべい 1枚 1枚 ベビースティック 2枚 *こあらすひよこ

★10/11(金) 運動会の前日、  
うどん会がんばれ!  
メニューとして、  
『自分に勝つ! (ゴロ合わせで)』  
カツカレーを食べます!



★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10がつきゅうしょくこんだてひょう☆

共栄保育園・みのり園

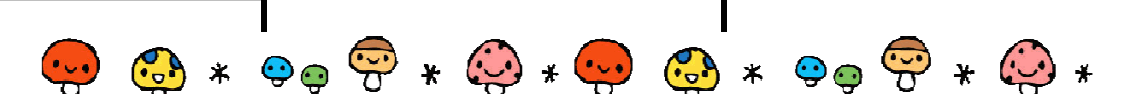
曜日	月 28	火 1・15・29	水 2・16・30	木 3・17・31	金 4・18	土 5・19
献立名	ごはん はんぱーぐ おんやさい とんじる	ごはん さわらさいきょうやき ひじきに みそしる	おやこうどん じゃーまんぽてと	ごはん とりのおいすたーそーすやき しらあえ みそしる	しんまいごはん はんぱーぐ おんやさい とんじる	さんどいつち つなさんど ぎゅうにゅう ばなな
						*19日はお弁当給食になります。
主食	六分米 50 40	六分米 50 40	うどんゆで 150 100	六分米 50 40	六分米 50 40	サンドイッチ・卵・乳 1ヶ 1ヶ →卵乳ア)
	幼児 乳児	幼児 乳児	幼児 乳児	幼児 乳児	幼児 乳児	幼児 乳児
屋食	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	さわら 40 32 酒 適宜 適宜 白みそ 6 4.8 みりん 4 3.2 ひじき 2.5 2 油あげ 3 2.4 人参 8 6.4 小松菜 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 かぶ・葉つき 20 0.24 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	卵 25 12 鶏もも肉(細切れ) 10 4 人参 8 4 玉葱 8 6.4 葱 1 0.8 薄口醤油 6 4.8 だし汁 140 112.0 人参 8 6.4 ベーコン 8 6.4 じゃが芋 30 24 玉葱 8 6.4 塩 0.05 0.04 マーガリン※乳 1.8 1.44 小松菜 10 8	鶏もも肉 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 5 4 ほうれん草 15 12 人参 10 8 つきこんにゃく 6 5 豆腐 15 12 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 玉葱 20 16 厚揚げ 15 12 葱 0.5 0 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	塩(4日のみ) 0.3 0.24 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 ブロッコリー 20 16 じゃがいも 20 16 マヨドレ 適宜 適宜 豚ロース肉 5 4 大根 8 6.4 人参 4 3.2 ごぼう 3 2.4 豆腐 15 12 つきこんにゃく 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 7.5 6 だし汁 120 96	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
	材料	豚ロース肉 5 4 大根 8 6.4 人参 4 3.2 ごぼう 3 2.4 豆腐 15 12 つきこんにゃく 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 7.5 6 だし汁 120 96	かぶ・葉つき 20 0.24 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	小松菜 10 8	玉葱 20 16 厚揚げ 15 12 葱 0.5 0 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	ブロッコリー 20 16 じゃがいも 20 16 マヨドレ 適宜 適宜 豚ロース肉 5 4 大根 8 6.4 人参 4 3.2 ごぼう 3 2.4 豆腐 15 12 つきこんにゃく 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 7.5 6 だし汁 120 96
献立名	ぎゅうにゅう どーなつ ふるーつぜりー	ぎゅうにゅう すいーとぽてと	おちゃ きのこおにぎり うえはーす(幼)	よーぐると ばなな	ぎゅうにゅう どーなつ ひとくちぜりー	ぎゅうにゅう くつきー せんべい
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カルテツドーナツ※卵乳 2個 1個 →卵乳ア)ねじりんぼう フルーツゼリー 1個 1個 一口ゼリー (ひよこ、りす、こあら) 2個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 50 50 鶏卵 1.6 1.6 バター※乳 4.8 4.8 牛乳 5.6 5.6 三温糖 2.4 2.4 バニラエッセンス 適宜 適宜 →卵乳ア)お米deスイートポテト	お茶 100 100 六分米 30 30 しめじ 4 4 まいたけ 4 4 油揚げ 2 2 つきこんにゃく 3 3 塩 0.15 0.15 薄口醤油 1 1 みりん 0.5 0.5 だし汁 ウエハース※卵乳 1枚 →卵乳)ベビースティック	十勝ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト バナナ 1/2本 1/2本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カルテツドーナツ※卵乳 2個 1個 →卵乳ア)ねじりんぼう 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 豆乳クッキー 2枚 2枚 ざらめせんべい 1枚 1枚 ベビースティック 2枚 *こあらりすひよこ
	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年度10月きりん給食献立表★ みのり園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	7・21	8	9・23	10・24	11・25	12・26
献立名	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	ぱん とりのてりやき きざみやさい ぼとふ よーぐると	ごはん ぶたにくのしょうがやき おんやさい みそしる みかん/みかんかん ちーず(幼)	おこのみやき ぐたくさんじる ばなな	ごはん さわらつつたあげ だいこんさらだ みそしる ちーず	ぎゅうどん みそしる よーぐると
	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食
きりん組夕食	鶏もも肉・唐揚げ用 塩麴 ほうれん草 人参 えのき 白胡麻 砂糖 薄口醤油 米酢 白菜 豆腐 葱 米みそ だし汁 牛乳	鶏もも肉(すきやき用) 生姜汁 砂糖 濃口醤油 みりん きざみのり きゃべつ 人参 塩 ウィンナー 馬鈴薯 玉葱 ブロッコリー パセリ だし汁 塩 ヨーグルト※乳	豚ロース肉 玉葱 薄口醤油 みりん 砂糖 酒 土生姜 ブロッコリー 南瓜 マヨドレ 大根 油揚げ 米みそ だし汁 みかん みかん缶 チーズ※乳	ベーキングパウダー だし汁 塩 かつお節・粉 豚ミンチ 卵 きゃべつ 葱 おこのみソース マヨネーズ※卵 青のり かつお節 里芋 玉ねぎ しめじ 葱 米みそ だし汁 バナナ	さわら 土生姜 濃口醤油 料理酒 薄力粉 片栗粉 青のり 揚げ油 ツナ 大根 人参 きゅうり マヨネーズ※卵 塩 南瓜 えのき 米みそ だし汁 チーズ※乳	牛もも肉 玉ねぎ 人参 だし汁 砂糖 薄口醤油 みりん 豆腐 しめじ 葱 米みそ だし汁 ヨーグルト※乳
	材 料	材 料	材 料	材 料	材 料	材 料
曜日	月	火	水	木	金	土
日	28	1・15・29	2・16・30	3・17・31	4・18	5・19
献立名	にしよくだんぶり やさしいため とうがんにる	ごはん ぴーまんのにくづめ あおじそさらだ みそしる ちーず(幼)	ごはん かれいのあんかけ みそしる よーぐると	ごはん にくじゃが みそしる ぎゅうにゅう	にしよくだんぶり やさしいため とうがんにる	はやしらいす ぶろっこりのさらだ よーぐると
	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食
きりん組夕食	牛ミンチ 濃口醤油 みりん 卵 きゃべつ 人参 ピーマン 玉葱 塩 オイスターソース 油 とうがん オクラ 塩 薄口醤油 だし汁	ピーマン 玉葱 豚ひき肉 塩 パン粉 小麦粉 ケチャップ ブロッコリー 人参 ホールコーン 青じそドレッシング	カレイ 片栗粉 人参 大根 玉葱 ピーマン 薄口しょうゆ 酒 水 片栗粉 白菜 油揚げ 葱 米みそ だし汁 ヨーグルト・加糖 チーズ※乳	牛もも肉 玉葱 しらたき しめじ 人参 じゃが芋 三度豆 塩 砂糖 みりん だし汁 わかめ 豆腐 米みそ だし汁 牛乳	牛ミンチ 濃口醤油 みりん 卵 きゃべつ 人参 ピーマン 玉葱 塩 オイスターソース 油 とうがん オクラ 塩 薄口醤油 だし汁	牛もも肉 人参 玉葱 グリピース 油 ハヤシルウ※乳 水 ブロッコリー 人参 ツナ缶 青じそドレッシング ヨーグルト・加糖
	材 料	材 料	材 料	材 料	材 料	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。