

☆2019ねんど12がつきゅうしょくこんだてひょう☆

曜日 日	げつ 9・23	か 10・24	すい 11・25	もく 12・26	きん 13・27	ど 14・28
献立名	ごはん	うどんなべ	ごはん	のりごはん	ふゆやさいかれー	さんどいっち
	さわらゆずみそやき かぼちゃのそぼろに すましじる	ばなな	しゅーまい <small>こまつなとあつあげのなむる</small> かきたますーふ	ぶりだいこん みそしる	まめまめさらだ	つなさんど ぎゅうにゅう ばなな
主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 ゆでうどん 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	幼児 乳児 サンドイッチ※卵乳 1ヶ 1ヶ →アレルギー・ひよこ)かぼちゃぼん 2ヶ
	昼食	サワラ 40 32 ゆず味噌 5 4 みりん 2 1.6 合いびき肉 8 6.4 南瓜 40 32 人参 12 9.6 三度豆 5 4 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 切干大根 3 2.4 三つ葉 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 96.0	ウインナー 2本 1本 厚揚げ 20 16 白菜 50 40 大根 15 12 人参 10 8 えのき 8 6.4 しめじ 8 6.4 葱 1 0.8 鶏ミンチ 20 16 豆腐 10 8 しょうが汁 0.1 0.08 片栗粉 1 0.8 塩 0.3 0.24 水 120 96 鶏がらの素 4.5 3.6 酒 3.5 2.8 塩 0.3 0.24 薄口醤油 0.6 0.48 ごま油 0.7 0.56 バナナ 1/2本 1/2本	豚ミンチ 35 28 玉葱 15 12 葱 1 0.8 生姜汁 0.5 0.4 砂糖 1.6 1.3 薄口醤油 1.6 1.3 ごま油 0.5 0.4 塩 0.4 0.3 片栗粉 6 4.8 グリーンピース 1 0.8 シューマイの皮 適宜 適宜 小松菜 30 24 厚あげ 20 16 白ごま 1 0.8 ごま油 1.2 1 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 0.6 0.5 わかめ 0.2 0.2 卵 15 12 →卵ア)豆腐 1.5 1.2 鶏がらの素 0.2 0.2 水 120 96 片栗粉 適宜 適宜	ブリ 40 32 サワラ *完了 32 聖護院大根 50 40 人参 15 12 板こんにゃく 10 8 三度豆 4 3.2 土生姜 1 0.8 だし汁 64 51.2 砂糖 3.2 2.56 薄口醤油 6 4.8 みりん 7 5.6 酒 4.8 3.84 ほうれん草 15 12 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	豚ロース肉 30 24 人参 20 16 里芋 15 12 大根 30 24 ほうれん草 10 8 油 1 0.8 カレールウ※乳 10 8 →卵ア)乳なしカレールウ 水 60 60 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 0.32 油 3 2.4 米酢 3.5 2.8 塩 0.3 0.24
献立名		ぎゅうにゅう どーなつ くっきー	おちゃ さけおにぎり うえはーず(幼)	ぎゅうにゅう みにやさいすていっく らむね	ぎゅうにゅう ひとくちぜりー みれーびすけつと	ぎゅうにゅう じゃむさんど ちーず(幼)
	おやつ	牛乳 120 100 →卵ア)豆乳 カルテツベビードーナツ 2ヶ 2ヶ ※卵乳 →卵乳ア)ねじりんぼう 12 豆乳クッキー 2枚 2枚	お茶 100 100 六分米 30 24 鮭フレーク 3 2.4 のり 1枚 ウエハース※卵乳 1枚 →卵乳)ベビースティック	牛乳 120 100 →卵ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 フルーツラムネックス 1個 1個	牛乳 120 100 →卵ア)豆乳 ひとくちゼリー 1個 1個 ミレービスケット 15 12	牛乳 120 100 →卵ア)豆乳 南瓜パン 2個 1個 いちごジャム 5 5 チーズ※乳 5 ベビースティック *こあら.りす.ひよこ 1枚



★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12がつきゅうしょくこんだてひょう☆

曜日 日	げつ 2・16	か 3・17	すい 4・18	もく 5・19	きん 6・20	ど 7・21																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
献立名	ごはん ぶたにくのしょうがやき おんやさい みそしる	ごはん さけのやさいあんかけ みそしる ちーず(幼)	ごはん にくじゃが みそしる	ぱん えびさらだ ぽとふ ちーず(幼)	ごはん とりてりやき しらすあえ みそしる	ふらんくふると ベーこんえつぐ つなこーん つなさんど こんそめすーぷ ばなな																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	主食	主食	主食	主食	主食	主食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	材料	材料	材料	材料	材料	材料																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
昼食	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: left;"> <tr><td>六分米</td><td>幼児</td><td>乳児</td><td>50</td><td>40</td></tr> <tr><td>豚ロース肉</td><td>50</td><td>40</td><td>サケ</td><td>40</td><td>32</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>25</td><td>20</td><td>片栗粉</td><td>2</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>4</td><td>3.2</td><td>きゃべつ</td><td>40</td><td>32</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>4</td><td>3.2</td><td>ピーマン</td><td>8</td><td>6.4</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3</td><td>2.4</td><td>玉葱</td><td>20</td><td>16</td></tr> <tr><td>酒</td><td>6</td><td>4.8</td><td>しめじ</td><td>10</td><td>8</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>5</td><td>4</td><td>人参</td><td>10</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>油</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>ブロッコリー</td><td>15</td><td>12</td><td>薄口醤油</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>人参</td><td>15</td><td>12</td><td>みりん</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>マヨドレ</td><td>適宜</td><td>適宜</td><td>わかめ</td><td>0.2</td><td>0.16</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>油揚げ</td><td>3</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>15</td><td>12</td><td>葱</td><td>0.5</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>南瓜</td><td>20</td><td>16</td><td>米みそ</td><td>6.5</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>葱</td><td>0.5</td><td>0</td><td>だし汁</td><td>120</td><td>96</td></tr> <tr><td>米みそ</td><td>6.5</td><td>5</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>120</td><td>96</td><td>チーズ※乳</td><td>5</td><td></td></tr> </table>	六分米	幼児	乳児	50	40	豚ロース肉	50	40	サケ	40	32	玉葱	25	20	片栗粉	2	1.6	濃口醤油	4	3.2	きゃべつ	40	32	みりん	4	3.2	ピーマン	8	6.4	砂糖	3	2.4	玉葱	20	16	酒	6	4.8	しめじ	10	8	土生姜	5	4	人参	10	8				油	5	4	ブロッコリー	15	12	薄口醤油	5	4	人参	15	12	みりん	5	4	マヨドレ	適宜	適宜	わかめ	0.2	0.16				油揚げ	3	2.4	玉葱	15	12	葱	0.5	0.4	南瓜	20	16	米みそ	6.5	5.2	葱	0.5	0	だし汁	120	96	米みそ	6.5	5				だし汁	120	96	チーズ※乳	5		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: left;"> <tr><td>六分米</td><td>幼児</td><td>乳児</td><td>50</td><td>40</td></tr> <tr><td>牛もも肉</td><td>25</td><td>20</td><td>人参</td><td>20</td><td>16</td></tr> <tr><td>むきえび</td><td>10</td><td>8</td><td>玉葱</td><td>20</td><td>16</td></tr> <tr><td>→完了・アレルギー)ツナフレーク</td><td></td><td></td><td>馬鈴薯</td><td>60</td><td>48</td></tr> <tr><td>塩・下味</td><td>0.1</td><td>0.08</td><td>三度豆</td><td>4</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>酒・下味</td><td>1</td><td>0.8</td><td>ブロッコリー</td><td>25</td><td>20</td></tr> <tr><td>プロックリー</td><td>25</td><td>20</td><td>カリフラワー</td><td>20</td><td>16</td></tr> <tr><td>人参</td><td>6</td><td>4.8</td><td>しらたき</td><td>8</td><td>6.4</td></tr> <tr><td>ほうれんそう</td><td>25</td><td>20</td><td>砂糖</td><td>2.6</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>12</td><td>9.6</td><td>塩</td><td>0.1</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>人参</td><td>8</td><td>6.4</td><td>濃口醤油</td><td>4.6</td><td>3.7</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20</td><td>16</td><td>みりん</td><td>2.6</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.2</td><td>0.16</td><td>だし汁</td><td>40</td><td>32</td></tr> <tr><td>水</td><td>120</td><td>96</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>1.5</td><td>1.2</td><td>ウインナー</td><td>3本</td><td>2本</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1</td><td>0.8</td><td>馬鈴薯</td><td>40</td><td>32</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>玉葱</td><td>20</td><td>16</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>人参</td><td>20</td><td>16</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>パセリ</td><td>0.3</td><td>0.24</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>だし汁</td><td>120</td><td>120</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.65</td><td>0.52</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>チーズ※乳</td><td>5</td><td></td></tr> </table>	六分米	幼児	乳児	50	40	牛もも肉	25	20	人参	20	16	むきえび	10	8	玉葱	20	16	→完了・アレルギー)ツナフレーク			馬鈴薯	60	48	塩・下味	0.1	0.08	三度豆	4	3.2	酒・下味	1	0.8	ブロッコリー	25	20	プロックリー	25	20	カリフラワー	20	16	人参	6	4.8	しらたき	8	6.4	ほうれんそう	25	20	砂糖	2.6	2.1	小松菜	12	9.6	塩	0.1	0.1	人参	8	6.4	濃口醤油	4.6	3.7	キャベツ	20	16	みりん	2.6	2.1	わかめ	0.2	0.16	だし汁	40	32	水	120	96				コンソメ	1.5	1.2	ウインナー	3本	2本	薄口しょうゆ	1	0.8	馬鈴薯	40	32				玉葱	20	16				人参	20	16				パセリ	0.3	0.24				だし汁	120	120				塩	0.65	0.52				チーズ※乳	5		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: left;"> <tr><td>六分米</td><td>幼児</td><td>乳児</td><td>50</td><td>40</td></tr> <tr><td>鶏もも肉(からあげ用)</td><td>60</td><td>48</td><td>生姜汁</td><td>0.2</td><td>0.16</td></tr> <tr><td>ツナコーン</td><td>1ケ</td><td>1ケ</td><td>砂糖</td><td>2</td><td>1.6</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>濃口醤油</td><td>2</td><td>1.6</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>みりん</td><td>1</td><td>0.8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>ほうれんそう</td><td>25</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>小松菜</td><td>12</td><td>9.6</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>人参</td><td>8</td><td>6.4</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>しらす</td><td>2</td><td>1.6</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>こいくち醤油</td><td>1.3</td><td>1.04</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>だし汁</td><td>10</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>なめこ</td><td>6</td><td>4.8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>豆腐</td><td>20</td><td>16</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>米みそ</td><td>6.5</td><td>5.2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>だし汁</td><td>120</td><td>96</td></tr> </table>	六分米	幼児	乳児	50	40	鶏もも肉(からあげ用)	60	48	生姜汁	0.2	0.16	ツナコーン	1ケ	1ケ	砂糖	2	1.6				濃口醤油	2	1.6				みりん	1	0.8				ほうれんそう	25	20				小松菜	12	9.6				人参	8	6.4				しらす	2	1.6				こいくち醤油	1.3	1.04				だし汁	10	8				なめこ	6	4.8				豆腐	20	16				米みそ	6.5	5.2				だし汁	120	96	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: left;"> <tr><td>フランクフルト</td><td>1ケ</td><td>1ケ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ベーコンエッグ</td><td>1ケ</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ツナコーン</td><td>1ケ</td><td>1ケ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>※乳卵</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>南瓜パン</td><td></td><td>2ケ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ツナフレーク</td><td></td><td>8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>マヨドレ</td><td></td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>*ひよこ・アレルギー児</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20</td><td>16</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.2</td><td>0.16</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>120</td><td>96</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>1.5</td><td>1.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1</td><td>0.8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>バナナ</td><td>1/2本</td><td>1/2本</td><td></td><td></td></tr> </table> 	フランクフルト	1ケ	1ケ			ベーコンエッグ	1ケ				ツナコーン	1ケ	1ケ			※乳卵					南瓜パン		2ケ			ツナフレーク		8			マヨドレ		5			*ひよこ・アレルギー児					キャベツ	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		
六分米	幼児	乳児	50	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚ロース肉	50	40	サケ	40	32																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
玉葱	25	20	片栗粉	2	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
濃口醤油	4	3.2	きゃべつ	40	32																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	4	3.2	ピーマン	8	6.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	3	2.4	玉葱	20	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
酒	6	4.8	しめじ	10	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
土生姜	5	4	人参	10	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			油	5	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ブロッコリー	15	12	薄口醤油	5	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
人参	15	12	みりん	5	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
マヨドレ	適宜	適宜	わかめ	0.2	0.16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			油揚げ	3	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
玉葱	15	12	葱	0.5	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
南瓜	20	16	米みそ	6.5	5.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
葱	0.5	0	だし汁	120	96																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
米みそ	6.5	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
だし汁	120	96	チーズ※乳	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
六分米	幼児	乳児	50	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
牛もも肉	25	20	人参	20	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
むきえび	10	8	玉葱	20	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
→完了・アレルギー)ツナフレーク			馬鈴薯	60	48																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩・下味	0.1	0.08	三度豆	4	3.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
酒・下味	1	0.8	ブロッコリー	25	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
プロックリー	25	20	カリフラワー	20	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
人参	6	4.8	しらたき	8	6.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ほうれんそう	25	20	砂糖	2.6	2.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
小松菜	12	9.6	塩	0.1	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
人参	8	6.4	濃口醤油	4.6	3.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
キャベツ	20	16	みりん	2.6	2.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
わかめ	0.2	0.16	だし汁	40	32																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	120	96																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
コンソメ	1.5	1.2	ウインナー	3本	2本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
薄口しょうゆ	1	0.8	馬鈴薯	40	32																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			玉葱	20	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			人参	20	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			パセリ	0.3	0.24																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			だし汁	120	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			塩	0.65	0.52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			チーズ※乳	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
六分米	幼児	乳児	50	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鶏もも肉(からあげ用)	60	48	生姜汁	0.2	0.16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ツナコーン	1ケ	1ケ	砂糖	2	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			濃口醤油	2	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			みりん	1	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			ほうれんそう	25	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			小松菜	12	9.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			人参	8	6.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			しらす	2	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいくち醤油	1.3	1.04																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			だし汁	10	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			なめこ	6	4.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			豆腐	20	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			米みそ	6.5	5.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			だし汁	120	96																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
フランクフルト	1ケ	1ケ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ベーコンエッグ	1ケ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ツナコーン	1ケ	1ケ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
※乳卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
南瓜パン		2ケ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ツナフレーク		8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
マヨドレ		5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
*ひよこ・アレルギー児																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
キャベツ	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
献立名	よーぐると さかなっこ/せんべい	ぎゅうにゅう きなこまかに	ぎゅうにゅう ぱうんどけーき	ぎゅうにゅう みかん/ばなな せんべい	ぎゅうにゅう ばーむくーへん くつきー	ぎゅうにゅう くつきー せんべい																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
おやつ	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: left;"> <tr><td>十勝ヨーグルト</td><td>78</td><td>78</td><td>牛乳</td><td>120</td><td>100</td></tr> <tr><td>→乳ア)豆乳ヨーグルト</td><td></td><td></td><td>→乳ア)豆乳</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さかなっこ</td><td>5</td><td></td><td>マカロニ</td><td>15</td><td>12</td></tr> <tr><td>ベビースティック</td><td>2枚</td><td></td><td>きな粉</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>砂糖</td><td>4</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1</td><td>0.1</td></tr> </table>	十勝ヨーグルト	78	78	牛乳	120	100	→乳ア)豆乳ヨーグルト			→乳ア)豆乳			さかなっこ	5		マカロニ	15	12	ベビースティック	2枚		きな粉	5	4				砂糖	4	3				塩	0.1	0.1	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: left;"> <tr><td>牛乳</td><td>120</td><td>100</td><td>→乳ア)豆乳</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>マカロニ</td><td>15</td><td>12</td><td>マカロニ</td><td>15</td><td>12</td></tr> <tr><td>きな粉</td><td>5</td><td>4</td><td>卵</td><td>8</td><td>8</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>4</td><td>3</td><td>生クリーム※乳</td><td>12.5</td><td>12.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td>0.1</td><td>りんごジャム</td><td>10</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>→卵・乳ア)フルーツゼリー</td><td></td><td></td></tr> </table>	牛乳	120	100	→乳ア)豆乳			マカロニ	15	12	マカロニ	15	12	きな粉	5	4	卵	8	8	砂糖	4	3	生クリーム※乳	12.5	12.5	塩	0.1	0.1	りんごジャム	10	10				→卵・乳ア)フルーツゼリー			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: left;"> <tr><td>牛乳</td><td>120</td><td>100</td><td>→乳ア)豆乳</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>120</td><td>100</td><td>→乳ア)豆乳</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みかん</td><td>1個</td><td></td><td>みかん</td><td>1個</td><td></td></tr> <tr><td>バナナ</td><td>1/2本</td><td></td><td>バナナ</td><td>1/2本</td><td></td></tr> <tr><td>ざらめせんべい</td><td>1袋</td><td>1袋</td><td>ざらめせんべい</td><td>1袋</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>(幼児ばんだうさぎ)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	牛乳	120	100	→乳ア)豆乳			牛乳	120	100	→乳ア)豆乳			みかん	1個		みかん	1個		バナナ	1/2本		バナナ	1/2本		ざらめせんべい	1袋	1袋	ざらめせんべい	1袋	1袋	(幼児ばんだうさぎ)						<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: left;"> <tr><td>牛乳</td><td>120</td><td>100</td><td>→乳ア)豆乳</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>120</td><td>100</td><td>→乳ア)豆乳</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>厚切りバームクーヘン※卵乳</td><td>1個</td><td>1個</td><td>厚切りバームクーヘン※卵乳</td><td>1個</td><td>1個</td></tr> <tr><td>→卵乳ア)ベビースティック</td><td></td><td></td><td>→卵乳ア)ベビースティック</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>動物園クッキー</td><td>10</td><td>10</td><td>動物園クッキー</td><td>10</td><td>10</td></tr> <tr><td>豆乳クッキー</td><td>2枚</td><td>2枚</td><td>豆乳クッキー</td><td>2枚</td><td>2枚</td></tr> <tr><td>ざらめせんべい</td><td>1p</td><td>1p</td><td>ざらめせんべい</td><td>1p</td><td>1p</td></tr> <tr><td>ベビースティック</td><td></td><td></td><td>ベビースティック</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>*こあら.りす.ひよこ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	牛乳	120	100	→乳ア)豆乳			牛乳	120	100	→乳ア)豆乳			厚切りバームクーヘン※卵乳	1個	1個	厚切りバームクーヘン※卵乳	1個	1個	→卵乳ア)ベビースティック			→卵乳ア)ベビースティック			動物園クッキー	10	10	動物園クッキー	10	10	豆乳クッキー	2枚	2枚	豆乳クッキー	2枚	2枚	ざらめせんべい	1p	1p	ざらめせんべい	1p	1p	ベビースティック			ベビースティック			*こあら.りす.ひよこ																																																																																																																																																																																																																																																
十勝ヨーグルト	78	78	牛乳	120	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
→乳ア)豆乳ヨーグルト			→乳ア)豆乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さかなっこ	5		マカロニ	15	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ベビースティック	2枚		きな粉	5	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			砂糖	4	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			塩	0.1	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
牛乳	120	100	→乳ア)豆乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
マカロニ	15	12	マカロニ	15	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
きな粉	5	4	卵	8	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	4	3	生クリーム※乳	12.5	12.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1	0.1	りんごジャム	10	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			→卵・乳ア)フルーツゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
牛乳	120	100	→乳ア)豆乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
牛乳	120	100	→乳ア)豆乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
みかん	1個		みかん	1個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
バナナ	1/2本		バナナ	1/2本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ざらめせんべい	1袋	1袋	ざらめせんべい	1袋	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
(幼児ばんだうさぎ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
牛乳	120	100	→乳ア)豆乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
牛乳	120	100	→乳ア)豆乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
厚切りバームクーヘン※卵乳	1個	1個	厚切りバームクーヘン※卵乳	1個	1個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
→卵乳ア)ベビースティック			→卵乳ア)ベビースティック																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
動物園クッキー	10	10	動物園クッキー	10	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
豆乳クッキー	2枚	2枚	豆乳クッキー	2枚	2枚																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ざらめせんべい	1p	1p	ざらめせんべい	1p	1p																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ベビースティック			ベビースティック																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
*こあら.りす.ひよこ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

★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12がつきゅうしょくこんだてひょう☆みのり園

曜日 日	げつ 9・23	か 10・24	すい 11・25	もく 12・26	きん 13・27	ど 14・28
献立名	ごはん すきやきふうに みそしる みかん/みかんかん	ごはん みーとろーふ おんやさい こーんすーぷ	ぱん ふらいどちきん しちゅー	ちゅうかどんぶり はるさめさらだ ちゅうかすーぷ ぎゅうにゅう	ごはん さけしおやき だいこんきんぴら みそしる よーぐると	ちゃーはん ちゅーかすーぷ よーぐると
	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 バターロール※卵乳 2ヶ 1.5ヶ	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
	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	合挽きミンチ 30 24 塩 0.15 0.12 ナツメグ 適宜 適宜 玉葱 15 12 油 0.25 0.2 牛乳 5 4 パン粉 3 2.4 しめじ 3.5 2.8 人参 2 1.6 ホールコーン 2 1.6 トマトピューレ 3 2.4 ウスターソース 3 2.4	手羽元(11日幼児のみ) 2本 鶏もも肉(からあげ用) 48 酒 7.5 6 薄口醤油 4.5 3.6 土生姜 0.5 0.4 三温糖 1.5 1.2 片栗粉 5 4 小麦粉 5 4 ウインナー 2本 1本 さつまいも 20 16 人参 15 12 玉ねぎ 30 24 ほうれん草 10 6.4 クリームシチュールウ※乳 15 12 牛乳 50 40 水 適宜 適宜	豚ロース肉 30 24 えび 15 12 白菜 35 28 うずら卵 10 8 人参 8 6.4 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 春雨 3 2.4 わかめ 0.2 0.16 ホールコーン 3 2.4 きゅうり 5 4 かにかま※卵 8 6.4 砂糖 2 1.6 薄口しょうゆ 2 1.6 米酢 3.3 2.64 チンゲン菜 10 8 大根 8 6.4 水 120 96 鶏がらの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 牛乳 100 80	サケ 40 32 塩 0.3 0.24 牛もも肉 10 8 大根 35 28 人参 5 4 糸こんにゃく 6 4.8 小松菜 10 8 油 1 0.8 薄口醤油 4.5 適宜 砂糖 0.75 9.6 みりん 1.5 酒 1 0.8 ごま油 0.3 0.2	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 卵 10 8 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 水 120 96 鶏がらの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16
きりん組夕食	わかめ 0.2 6.4 油揚げ 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶 30	ブロッコリー 8 6.4 人参 10 8 じゃがいも 10 8 コーンクリーム缶 60 48 牛乳 100 80 コンソメ 1.5 1.2	水 適宜 適宜	わかめ 0.2 0.16 ホールコーン 3 2.4 きゅうり 5 4 かにかま※卵 8 6.4 砂糖 2 1.6 薄口しょうゆ 2 1.6 米酢 3.3 2.64 チンゲン菜 10 8 大根 8 6.4 水 120 96 鶏がらの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 牛乳 100 80	豆腐 15 12.0 しめじ 6 4.8 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78	
	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名
曜日 日	げつ 2・16	か 3・17	すい 4・18	もく 5・19	きん 6・20	ど 7・21
献立名	ごはん さわらのたつたあげ きりぼしだいこんに みそしる ちーず	ごはん おでん じゃこぴーまん すいとんじる	ごはん ぶたにくのみそいため すましじる ぎゅうにゅう	ごはん とりのしおこうじやき しらあえ わかめとたまふのみそしる ひとくちぜりー	ふりかけごはん かれのいむにえる ほうれんそうのそてー こんそめすーぷ よーぐると	はやしらいす ぶろっこりーのさらだ よーぐると
	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	幼児 乳児 六分米 50 40
	サワラ 40 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 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 卵 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 5	ウインナー 2本 1本 大根 40 32 じゃが芋 30 24 人参 12 9.6 厚揚げ 20 16 こんにゃく 10 8 うずら卵 10 8 砂糖 2 1.6 塩 0.1 0.08 薄口醤油 6 4.8 みりん 2 1.6 だし汁 50 40 ちりめんじゃこ 2 1.6 ピーマン 15 12 白ごま 1 0.8 ごま油 1 0.8 砂糖 0.3 0.24 薄口醤油 0.6 0.48 豚ロース肉 5 4 人参 6 4.8 ごぼう 4 3.2 白菜 15 12 薄力粉 12 9.6 塩 0.2 0.16 水 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚ロース肉 40 32 にんにく 0.3 0.24 土生姜 0.3 0.24 玉葱 20 16 人参 8 6.4 きゃべつ 15 12 ごま油 1.2 0.96 赤みそ 3 2.4 みりん 1.5 1.2 砂糖 3 2.4 白菜 15 12 えのき 6 4.8 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 96.0 牛乳 100 80	鶏もも肉(からあげ用) 60 48 塩麹 3 2.4 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 1.5 1.2 塩 0.2 0.2 薄口醤油 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 一口ゼリー 2個 1個	カレー 50 40 塩 0.4 0.3 薄力粉 2.5 2 バター※乳 4 0.9 油 1.2 0.9 ほうれん草 25 20 ベーコン 8 6.4 ホールコーン 5 4 バター※乳 1 0.8 薄口醤油 3 2.4 じゃがいも 12 9.6 人参 8 6.4 玉ねぎ 12 9.6 パセリ 0.5 0.4 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 十勝ヨーグルト 78 78	牛もも肉 30 24 人参 20 16 玉葱 40 32 グリーンピース 2 1.6 油 2 1.6 ハヤシルウ※乳 10 8 水 60 48 ブロッコリー 25 20 人参 8 6.4 ツナ缶 5 4 青じそドレッシング 3 2.4 十勝ヨーグルト 78 78
きりん組夕食	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名
	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名

★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。