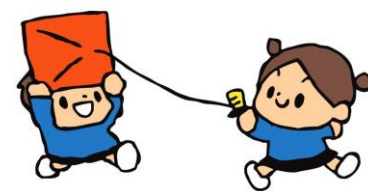


☆2019ねんど1がつきゅうしょくこんだてひょう☆

共栄保育園・みのり園

曜日	月 27	火 14・28	水 15・29	木 16・30	金 17・31	土 4・18
献立名	ごはん おでん じゃこぴーまん みそしる	ぱん つなさらだ ふゆやさいしちゅー	ごはん さわらのてりやき ふろふきだいこん にんじんしりしり みそしる ちーず(幼)	ごはん しおこうじはんぱーぐ きりぼしだいこんに かきたまじる	ごはん さばのたつたあげ にびたし みそしる	ぎゅうにゅう ふらんくふると べーこんえつぐ つなこーん つなさんど ばなな
	*18日はお弁当給食になります。					
主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 フォカッチャ※乳 2個 2個 →乳ア・ひよこ)かぼちゃぱん 2個	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 フランクフルト※卵乳 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ※卵乳 1ヶ
	ウインナー 2本 2本 大根 40 32 人参 20 16 じゃが芋 30 24 うずら卵 10 8 ちくわ※卵 8 6.4 板こんにやく 15 12 砂糖 1.8 1.44 塩 0.08 0.06 薄口醤油 5 4 みりん 1.8 1.44 だし汁 50 40	ツナフレーク 10 8 きゃべつ 30 24 ピーマン 4 3.2 ホールコーン 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 2 1.6 サラダ油 2 1.6 ウインナー 2本 2本 南瓜 40 32 カブ 20 16 ほうれん草 12 10 人参 20 16 コンソメスープ 80 64 白みそ 2.5 2 牛乳 20 16 →乳ア)豆乳 生クリーム 4 3.2 マーガリン 5 4 薄力粉 5 4	さわら 40 32 砂糖 0.8 0.64 濃口しょうゆ 2 1.6 みりん 2 1.6 大根 40 32 昆布 適宜 適宜 ゆずみそ 4 3.2 みりん 1 0.8 人参 25 20 ツナ缶 6 4.8 みりん 0.8 0.64 顆粒だし 0.2 0.16 薄口しょうゆ 0.4 0.32 サラダ油 適宜 適宜 かぼちゃ 20 16 玉葱 15 12 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5 0	合いびき肉 35 28 玉葱 25 20 パン粉 3 2.4 豆乳 4 3.2 卵 10 8 ナツメグ 適宜 適宜 塩麹 2 1.6 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 レンコン 6 4.8 小松菜 10 8 ごま油 0.5 0.4 だし汁 20 16 砂糖 0.6 0.48 薄口醤油 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 ほうれん草 12 9.6 卵 15 12 →卵ア)豆腐 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口しょうゆ 1.8 1.44 みりん 1 0.8	さば 40 32 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 ほうれん草 25 20 人参 8 6.4 菜の花 8 6.4 しめじ 5 4 薄口醤油 1.6 1.28 だし汁 10 8 厚揚げ 10 8 葱 0.5 0.5 米みそ 6.5 6.5 だし汁 120 120	ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ 南瓜パン(アレルギー・ひよこ) 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
材料	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 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 20 16 コンソメスープ 80 64 白みそ 2.5 2 牛乳 20 16 →乳ア)豆乳 生クリーム 4 3.2 マーガリン 5 4 薄力粉 5 4	かぼちゃ 20 16 玉葱 15 12 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5 0	薄口醤油 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 ほうれん草 12 9.6 卵 15 12 →卵ア)豆腐 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口しょうゆ 1.8 1.44 みりん 1 0.8	厚揚げ 10 8 葱 0.5 0.5 米みそ 6.5 6.5 だし汁 120 120	
	材料					
献立名	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと ちーず	ぎゅうにゅう みかん/みかんかん おふらすく	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 らいすくつきー せんべい	ふる一つよーぐると どーなつ	ぎゅうにゅう せんべい くつきー
	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 じゃが芋 60 60 揚げ油 適宜 適宜 塩 適宜 適宜 チーズ※乳 10 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 みかん 1個 みかん缶 50 麩 3 3 バター※乳 5 5 →乳ア)油 グラニュー糖 4 4 きな粉 2 2 塩 適宜 適宜	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 一口ゼリー 2個 1個 <3歳、15日> りんごジュース ミニ野菜スティック	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ライスクッキー 1枚 1枚 ざらめせんべい 1袋 1袋 ベビースティック 2枚 (ひよこ、りす、こあら)	ヨーグルト※乳 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト みかん缶 60 60 十勝ヨーグルト※乳 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト カルテッドーナツ※卵乳 2ヶ 1ヶ →卵乳ア)ベビースティック	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 塩せんべい 1袋 1袋 ベビースティック 1P 1P *ひよこ 豆乳クッキー 2枚 2枚 *全クラス
おやつ						



★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1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 6・20	火 7 21	水 8・22	木 9・23	金 10・24	土 11・25	
献立名	ごはん とりのてりやき ごまどれさらだ すましじる	ななくさがゆ まつかぜやき こうはくなます	ごはん ちんじゃおろーす ぶろっこりー みそしる	ごはん さけまよねーずやき おかかあえ みそしる	わかめうどん さつまいもさらだ	ちゅうかどんぶり はるさめさらだ だいこんすーぷ	くろつくむっしゅ つなさんど ばなな こんそめすーぷ
主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 白米 18 14.4 全体2升	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 うどんゆで 150 100	幼児 乳児 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・ひよこ) 2ヶ	
材料	鶏もも肉 60 48 砂糖 0.8 0.64 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 きゃべつ 15 12 ブロッコリー 15 12 ちくわ※卵 8 6.4 人参 8 6.4 ホールコーン 5 4 白ごま 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 0.32 白菜 25 20 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0 薄口醤油 1.8 1 みりん 1 1 だし汁 120 96	水 126 101 塩 0.36 0.29 七草・8p 6 4 鶏ミンチ 35 28 葱 5 4 玉ねぎ 8 6.4 パン粉 3 2.4 豆乳 4.5 3.6 卵 4 3.2 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 切干大根 2 1.6 金時人参 2 1.6 砂糖 0.05 0.04 塩 0.03 0.02 薄口しょうゆ 0.04 0.03 米酢 1.1 0.88 だし汁 1.1 0.88	牛もも肉 30 24 薄口しょうゆ 2 1.6 みりん 2.4 1.92 土生姜 0.5 0.4 筍水煮 10 8 ピーマン 6 4.8 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 ブロッコリー 20 16.0 えのき 6 4.8 さつまいも 20 16.0 米みそ 6.5 5 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※卵 5 4 牛乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 →卵ア)マヨドレ →乳ア)豆乳 ほうれん草 20 16 白菜 20 16 人参 8 6.4 鰹節 0.5 0.4 薄口醤油 1.5 1.2 みりん 1.2 0.96 ブロッコリー 20 16 玉葱 12 9.6 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	わかめ 0.4 0.32 豚もも肉 15 12 人参 8 6.4 白菜 15 12 葱 1 0.8 薄口醤油 6 4.8 だし汁 120 96 さつまいも 30 24 玉葱 4 3 卵 8 6.4 レーズン 0.8 0.6 ブロッコリー 10 8.0 カリフラワー 10 8.0 チーズ※乳 5 5 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.1	豚もも肉 25 20 むきえび※完了 15 12 白菜 30 24 しめじ 8 6.4 人参 15 12 小松菜 12 9.6 土生姜 0.5 0.4 にんにく 0.5 0.4 ごま油 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 鶏がらスープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 春雨 3 2.4 ハム※卵 8 6.4 わかめ 0.2 0.2 ホールコーン 3 2.4 胡瓜 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.6 大根 20 16 葱 0.5 0.4 薄口醤油 0.2 0.16 鶏がらスープ 1.5 1.2 水 120 96	ツナフレーク 8 マヨドレ 5 バナナ 1/2本 1/2本 玉ねぎ 15 12 わかめ 0.2 0.16 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 水 120 96
献立名	ぎゅうにゅう のりじゃことーすと	ぎゅうにゅう ころころあげ ちーず	ぎゅうにゅう ころころあげ ちーず	ぎゅうにゅう こくとうむしぱん	おちゃ おにぎり ちーず	ぎゅうにゅう びすけっと ばなな	ぎゅうにゅう せんべい くっきー
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 食パン※乳 1/2枚 1/2枚 →乳ア)南瓜パン しらす 4 3.2 刻みのり 1 0.8 マヨネーズ※卵 4 3.2 →卵ア)マヨドレ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 高野豆腐 8 8 砂糖 6 6 水 4 4 片栗粉 8 8 きな粉 5 5 砂糖 4 4 塩 0.1 0.1 チーズ※乳 5 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 高野豆腐 8 8 砂糖 6 6 水 4 4 片栗粉 8 8 きな粉 5 5 砂糖 4 4 塩 0.1 0.1 チーズ※乳 5 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 16 16 ベーキングパウダー 0.1 0.1 黒砂糖 2 2 水 12 12	おちゃ 100 100 六分米 30 30 ゆかりふりかけ 適宜 適宜 チーズ※乳 10 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 動物ビスケット 1袋 1/2袋 バナナ 1/2本 1/2本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 塩せんべい 1袋 1袋 ペビースティック 1P 1P *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1がつきゅうしょくこんだてひょう☆ みのり園

曜日	月 27	火 14・28	水 15・29	木 16・30	金 17・31	土 4・18	
献立名	ごはん さけしおやき おからさらだ みそしる	ごはん けんちんに みそしる ぎゅうにゅう	 てまきずし みそしる ふる一つぜりー	ぎゅうどん さらだ すましじる ばなな ちーず	ごはん とりなんばん こまつなのおいすたーそーすまよあえ すましじる	ちゃーはん ちゅーかすーぷ ふる一つぜりー	
主食	六分米 50 40	六分米 50 40	白米 50 40 すし酢 10 8.0	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	
きりん組夕食	サケ 40 32 塩 0.3 0.24 おから 15 12 砂糖 1.4 1.12 塩 0.3 0.24 薄口醤油 0.8 0.64 だし汁 6 4.8 玉ねぎ 12 9.6 人参 10 8 小松菜 12 9.6 マヨネーズ※卵 2 1.6	豚ロース肉 20 16 焼豆腐 50 40 大根 20 16 人参 15 12 里芋 20 16 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 砂糖 4 3.2 薄口醤油 8 6.4 みりん 2 1.6 料理酒 1.2 0.96	ツナ 5 4 コーン 5 4 マヨドレ 5 4 牛肉 40 32 土生姜 0.3 0.24 薄口醤油 1.3 1.04 みりん 1.3 1.04 さけ 1.3 1.04 砂糖 2 1.6 きゅうり 10 8 梅かつお 5 4 ウインナー 2本 2本 のり 7枚 豆腐 20 16 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 フルーツゼリー 1個 1個	牛もも肉 50 40 玉ねぎ 40 32 人参 5 4 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6 ブロッコリー 25 20 人参 6 4.8 きゃべつ 12 9.6 ホールコーン 5 4 青じそドレッシング 5 4 そうめん 8 6.4 葱 0.5 0.4 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口しょうゆ 1.8 1.44 みりん 1 0.8 バナナ 1/2本 1/2本 チーズ※乳 10 5	鶏もも肉 60 48 (からあげ用) 片栗粉 4 3.2 揚げ油 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	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 フルーツゼリー 1個 1個	
材料	大根 20 16 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	玉葱 15 12 油揚げ 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 70	*乳児はちらし寿司で提供		ほうれん草 10 8 しめじ 6 4.8 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口しょうゆ 1.8 1.44 みりん 1 0.8		
曜日	月 6・20	火 7・21	水 8・22	木 9・23	金 10・24	土 11・25	
献立名	ごはん しゅーまい なむる みそしる ちーず	ごはん とうふはんぱーぐ おんやさい みそしる みかん/みかんかん	やきそば みそしる ばなな ぎゅうにゅう	ごはん すきやきふうに みそしる ひとくちぜりー	ごはん ぶりだいこん すましじる ちーず	はやしらいす さらだ よーぐると	
主食	六分米 50 40	六分米 50 40	中華麺 70 56	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	
きりん組夕食	豚ミンチ 30 24 玉葱 15 12 葱 1 0.8 土生姜 0.5 0.4 砂糖 1.6 1.28 薄口醤油 1.6 1.28 ごま油 0.5 0.4 塩 0.4 0.32 片栗粉 6 4.8 グリーンピース 1 0.8	豆腐 30 24 ツナフレーク 12 9.6 鶏ミンチ 18 14.4 玉ねぎ 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 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8	豚ばら肉 24 19.2 きゃべつ 30 24 人参 12 9.6 玉葱 12 9.6 ピーマン 6 4.8 サラダ油 1 0.8 塩 0.24 0.192 ウスターソース 6 4.8 お好みソース 6 4.8 しめじ 15 12 つきこんにやく 8 6.4 もやし 5 4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 バナナ 1/2本 1/2本 牛乳 100 70	牛もも肉 30 24 焼豆腐 50 40 麩 2 1.6 人参 20 16 玉葱 30 24 白滝 8 6.4 小松菜 10 8 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 切干大根 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 一口ゼリー 1個 1個	ぶり 40 32 大根 60 48 土生姜 1 0.8 だし汁 50 40 砂糖 2 1.6 濃口しょうゆ 3 2.4 みりん 4 3.2 さけ 2 1.6 なめこ 8 6.4 豆腐 15 12 わかめ 0.2 0.16 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口しょうゆ 1.8 1.44 みりん 1 0.8 チーズ※乳 10 5	牛もも肉 30 24 人参 20 16 玉葱 40 32 グリーンピース 2 1.6 サラダ油 2 1.6 ハヤシルウ※乳 20 16 水 60 48 ブロッコリー 20 16 人参 6 4.8 ホールコーン 5 4 砂糖 0.4 0.32 油 3 2.4 米酢 3.5 2.8 塩 0.3 0.24 ヨーグルト※乳 78 78	
材料	ほうれん草 30 24 小松菜 10 8 人参 8 6.4 砂糖 1.8 1.44 濃口醤油 1.1 0.88 米酢 1.4 1.12 ごま油 0.2 0.16 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 チーズ※乳 10 5	じゃが芋 20 16 人参 20 16 油揚げ 6 4.8 わかめ 0.2 0.2 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96.0 みかん 1個 みかん缶 50					

★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。

