

☆2019ねんど2がつきゅうしよくこんだてひょう☆ 共栄保育園・みのり園

ようび	げつ・か 10・25	すい 12・26	もく 13・27	きん 14・28	ど 15・29
こんだてめい	ごはん ☆とうふはんぱーぐ おんやさい かきたまじる	のりごはん けんちんに みそしる	ごはん とりのてりやき おからさらだ みそしる	ごはん ☆さけのまよねーずやき ひじきに みそしる	さんどいっち つなさんど こんそめすーぷ ばなな
	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40 のり佃煮	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
おめしはん	豆腐 30 24 ツナ缶 12 9.6 鶏ひき肉 18 14 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 0.2 0 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8	豚ロース肉 30 24 焼豆腐 50 40 大根 30 24 人参 20 16 里芋 15 12 ごぼう 6 4.8 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 砂糖 2 1.6 薄口醤油 6 4.8 みりん 2 1.6 酒 1.2 1 しらす 5 4 ほうれん草 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏肉(から揚げ用) 60 48 土生姜 0.2 0.16 濃口しょうゆ 2 1.6 みりん 2 1.6 砂糖 2 1.6 おから 12 10 玉葱 12 10 人参 10 8 小松菜 12 10 砂糖 1.4 1.1 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.3 1.0 だし汁 6 5 マヨネーズ※卵 7.2 6 →卵ア)マヨドレ わかめ 0.2 0.2 油揚げ 3 2.4 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※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 ひじき 2 2 人参 8 6 油揚げ 3 2 こんにやく 6 5 ごま油 1 0 砂糖 2 2 薄口醤油 2 2 みりん 1 1 だし汁 20 16 かぶ(葉つき) 20 16 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 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
	ブロccoli 20 16 人参 20 16 わかめ 0.2 0.2 卵 15 12 →卵ア)豆腐 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	マヨドレ 4.5 3.6 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8	マヨネーズ※卵 7.2 6 →卵ア)マヨドレ わかめ 0.2 0.2 油揚げ 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	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 ひじき 2 2 人参 8 6 油揚げ 3 2 こんにやく 6 5 ごま油 1 0 砂糖 2 2 薄口醤油 2 2 みりん 1 1 だし汁 20 16 かぶ(葉つき) 20 16 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	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	ぎゅうにゆう ぱうむくーへん ひとくちゼリー	ぎゅうにゆう ☆ぱうんどけーき	ぎゅうにゆう どうぶつびすけつと ちーず	ぎゅうにゆう ★ぼるぼろん(スペイン) ゼリー	ぎゅうにゆう みにやさいすていっく くつきー
	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 パウムクーヘン※乳・卵 1個 1個 →乳・卵ア)ミレービスケット 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 18 18 卵 8 8 生クリーム※乳 13 13 りんごジャム 10 10 →卵・乳ア)ミニ野菜スティック	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 動物ビスケット 1袋 1袋 チーズ※乳 5 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 薄力粉 5 0.2 きな粉 2.5 0.5 砂糖 2.2 1.4 バター※乳 4 0.3 →乳ア)油 粉糖 適量 適量 *1個分 フルーツゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 豆乳クッキー 2枚 2枚
おやし					おやし

★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。

“☆マーク”はぞう組さんのリクエストメニューです。  
“★マーク”は国の新メニューです。

☆2019ねんど2がつきゅうしょくこんだてひょう☆ 共栄保育園・みのり園




ようび	げつ 3・17	か 4・18	すい 5・19	もく 6・20	きん 7・21	ど 8・22
こんだてめい	えほうまき(3日幼児)/ごはん <b>すましじる</b> ひとくちゼリー(3日のみ)	<b>はやしらいす</b> <b>まめまめさらだ</b>	<b>ふりかけごはん</b> <b>かれいふらい</b> <b>にびたし</b> <b>みそしる</b>	<b>☆おやこうどん</b> がんものたきあわせ	<b>ごはん</b> <b>ぶりのてりやき</b> <b>ぶろっこリーのさらだ</b> <b>みそしる</b>	<b>くろつくむっしゅ</b> <b>つなさんど</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>ばなな</b>
	幼児 乳児 白米 50 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40 ゆかり	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 クロックムッシュ※乳卵 3ヶ 2ヶ 南瓜パン 2ヶ
おやしゅう	すし酢 適宜 ウインナー 2本 2本 人参 15 12 きゅうり 15 12 ツナ 8 6.4 ホールコーン 5 4 マヨネーズ※ 1 0.8 →卵)マヨドレ 梅おかか 5 4 のり 1枚 ブロッコリー 20 16 牛もも肉 20 16 ごぼう 5 4 土生姜 0.1 0.1 三温糖 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 みりん 1 0.8 わかめ 0.2 0.2 まり麩 1 0.8 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1.0 0.8 だし汁 120 96 一口ゼリー 2個 1個	牛もも肉 30 24 玉葱 60 48 人参 20 16 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 砂糖 0.8 0.8 薄口醤油 0.2 0.2 だし汁 65 52 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 0.3 油 3 2.4 米酢 3.5 2.8 塩 0.3 0.2	かれい 50 40 塩 0.2 0.16 小麦粉 16 12.8 水 12 9.6 パン粉 適宜 適宜 揚げ油 適宜 適宜 マヨドレ 4 3.2 ポン酢 1 0.8 白菜 30 24 人参 8 6.4 油揚げ 5 4 みりん 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20 かぼちゃ 20 16 えのき 8 6.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	卵 25 12 鶏もも肉(細切れ) 15 4 人参 8 4 玉葱 12 6.4 葱 1 0.8 薄口醤油 6 4.8 だし汁 140 112.0 がんも 10 8 南瓜 30 24 三度豆 4 3.2 人参 20 16 だし汁 30 24 砂糖 1.2 1.0 塩 0.2 0.1 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6	ぶり 40 32 さわら*完了 32 土生姜 0.4 0.32 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 三温糖 0.8 0.64 ブロッコリー 30 24 りんご 10 8 →こあらりすひよこ抜き 人参 8 6.4 ホールコーン 3 2.4 米酢 1 0.8 油 1 0.8 塩 0.24 0.19 砂糖 0.64 0.51 玉ねぎ 15 12 じゃが芋 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	幼児 乳児 ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ /2本 1/2本
	献立名	<b>ぎゅうにゅう</b> ふくまめ(幼)/きなこぼーろ(乳) ばなな(17日)・ちーず	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>ねじりんぼう</b> <b>ちーず</b>	<b>よーぐると</b> <b>どーなつ</b>	<b>おちや</b> おもち(20日幼児)/こんぶおにぎり <b>うえはーす(幼)</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>★さまさ(インド) 幼</b> <b>びすけつと</b>
おやしゅう	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ふくまめ 5 ふくまめきなこぼーろ※卵乳 1袋 →卵乳ア)かぼちゃぼーろ チーズ※乳 5 5 (17日) バナナ 1/2本 1/2本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ねじりん棒 15 12 チーズ※乳 5 5	ヨーグルト※乳 78 78 カルテツドーナツ※卵乳 2個 1個 →卵乳ア)豆乳クッキー	お茶 100 100 六分米 30 24 塩昆布 0.5 0.4 焼き海苔(幼児) 1枚 ウエハース※卵乳 1枚 →卵乳)ベビースティック <20日幼児> おもち 砂糖 1 薄口しょうゆ 1	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 餃子の皮 1枚 豚ミンチ 5 じゃが芋 15 玉ねぎ 4 カレー粉 0.1 塩 0.05 油 適宜 ミレービスケット 10 15	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 豆乳クッキー 2枚 2枚



2月3日は節分の日  
幼児さんは恵方巻を自分で作って食べます。  
その年の恵方(西南西)に向かって食べると願い事が叶うとされています。上手に巻いて、無言で食べられるかな～？  
お楽しみに♪♪

★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2がつきゅうしょくこんだてひょう☆ みのり園

ようび	げつ・か 10・25	すい 12・26	もく 13・27	きん 14・28	ど 15・29	
こんだてめい	ごはん さばみそに きりぼしだいこんに すましじる よーぐると	 かれーうどん ぽてとさらだ ちょこばなな(12日幼児)/ばなな	ごはん にくじゃが みそしる ひとくちゼリー	ごはん からあげ こまつなのばたーしょうゆいため みそしる ちーず(幼)	ちゃーはん ちゅーかすーぶ よーぐると	
しょうゆ	六分米 幼児 乳児 50 40	うどん 幼児 乳児 150 100	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	
み	サバ 40 32 料理酒 1 0.8 土生姜 1 0.8 水 40 32 砂糖 3.5 2.8 米みそ 9 7.2 みりん 4.5 3.6 料理酒 3.8 3.04 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 なめこ 6 4.8 玉麩 0.8 0.64 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 ヨーグルト※乳 78 78	牛もも肉 15 12 人参 8 6.4 玉ねぎ 20 16 葱 1 0.8 カレーウ※乳 8 6.4 濃口しょうゆ 2.3 1.84 塩 0.2 0.16 だし汁 140 112 じゃが芋 30 8 きゅうり 12 9.6 ツナフレーク 5 4 卵 10 8 豆乳 2.0 1.6 マヨネーズ※卵 2.5 2.0 塩 0.1 0.1 バナナ 1/2本 1/2本 チョコソース※乳(12日幼児のみ)	牛もも肉 25 20 人参 20 16 玉葱 20 16 馬鈴薯 60 48 三度豆 4 3.2 しらたき 8 6.4 砂糖 2 1.6 塩 0.2 0.16 濃口醤油 3.5 2.8 みりん 2 1.6 だし汁 15 12 ほうれん草 12 9.6 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 一口ゼリー 2個 1個	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 2.56 片栗粉 3 2.56 揚げ油 3 2.4 小松菜 35 28 ベーコン 8 6.4 えのき 8 6.4 バター※乳 1.2 0.96 薄口醤油 0.5 0.4 酒 適宜 適宜 塩 適宜 適宜 白菜 12 9.6 人参 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5 5	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 ヨーグルト※乳 78 78	
やいりょう						
ようび	げつ 3・17	か 4・18	すい 5・19	もく 6・20	きん 7・21	ど 8・22
こんだてめい	ごはん かばやき ごまずあえ みそしる	ごはん さわらのしおやき こまつなのおいすたーまよあえ かきたまじる	ごはん はんぱーぐ かれーそてー みそしる ぎゅうにゅう	のりごはん ぶたさつま おんやさい みそしる よーぐると	ごはん とりのおいすたーそーすやき ほうれんそうとはくさいのちゅうかあえ ちゅうかすーぶ ちーず	やきうどん わかめのみそしる よーぐると
しょうゆ	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	うどん 幼児 乳児 60 48
み	いわし 40 →(乳児)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 ほうれん草 25 20 小松菜 10 8 人参 8 6.4 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 豆腐 15 12 しめじ 6 4.8 米みそ 7.5 6 だし汁 120 96	サワラ 40 32 塩 0.2 0.16 小松菜 25 20 ツナ缶 8 6.4 人参 8 6.4 しめじ 10 8 砂糖 1.5 1.2 オイスターソース 2 1.6 マヨネーズ※卵 4 3.2 わかめ 0.2 0.16 卵 15 12 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	合いびき肉 40 32 玉葱 30 24 パン粉 3 2.4 牛乳 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 じゃが芋 30 24 人参 8 6.4 ピーマン 4 3.2 ホールコーン 3 2.4 油 1 0.8 カレー粉 0.08 0.064 塩 0.25 0.2 きゃべつ 15 12 しめじ 8 6.4 葱 0.5 0.4 米みそ 7.5 6 だし汁 120 96 牛乳 100 80	豚肩ロース 25 20 さつまいも 30 24 玉葱 10 8 しめじ 10 8 砂糖 1.2 0.96 薄口醤油 2.5 2 みりん 2.5 2 人参 20 16 ブロッコリー 20 16 マヨネーズ※卵 適宜 適宜 大根 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 ヨーグルト※乳 78 78	鶏もも肉・唐揚げ用 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 20 16 白菜 20 16 春菊 6 5 人参 8 6 錦糸卵 8 6 炒りゴマ 1 1 ごま油 1 1 砂糖 1 1 薄口醤油 1.6 1 かぶ・葉つき 20 16 鶏がらスープ 1.5 1 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96 チーズ※乳 10 5	豚ばら肉 20 16 きゃべつ 30 24 人参 12 9.6 玉葱 12 9.6 酒 1 0.8 みりん 3 2.4 薄口醤油 3 2.4 だしの素 2 1.6 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78
やいりょう						

★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。