

## ☆2019ねんど3がつ きゅうしょくこんだてひょう☆

曜日 日	げつ 2・16・30		か 3 17・31				すい 4・18				もく 5・19				きん 6				ど 7							
	★かれーうどん ぼてとさらだ		ちらしずし みにはんぱーぐ おんやさい はまぐりのすましじる ちーず				ごはん はんぱーぐ ふれんちさらだ すましじる ちーず				ごはん さけのしおやき ひじきに みそしる				ごはん ちくぜんに じゃこぴーまん みそしる				★びびんば だいこんすーぷ ばなな				さんどいっち つなさんど(ひよこ) ぎゅうにゅう ばなな  *21日は卒園式です。			
献立名	幼児 乳児		幼児 乳児				幼児 乳児				幼児 乳児				幼児 乳児				幼児 乳児							
	ゆでうどん 150 100		白米 50 40 すし酢 10				六分米 50 40				六分米 50 40				六分米 50 40				六分米 50 40				サンドイッチ*卵・乳 1ヶ 1ヶ 南瓜パン(ひよこ・アレルギー児) 2ヶ			
主食	豚ミンチ 15 12		サケフレーク 6 5				合いびき肉 35 28				さけ 40 32				鶏もも肉(から揚げ用) 35 28				牛もも肉 40 32				ツナフレーク 8			
	人参 8 6.4		三度豆 2 1.6				玉葱 25 20				塩 0.3 0.24				れんこん 12 9.6				生姜汁 0.8 0.64				マヨドレ 5			
材料	玉ねぎ 20 16		炒り卵 10 8				パン粉 3 2.4				ひじき 2 1.6				竹輪※卵 10 8				砂糖 1.5 1.2				牛乳 120 100			
	葱 1 0.8		塩 適量 適量				ナツメグ 適宜 適宜				人参 8 6.4				板こんにやく 15 12				ほうれん草 30 24				→乳ア)豆乳			
献立名	カレーウ※乳 8 6.4		塩 適量 適量				ナツメグ 適宜 適宜				人参 8 6.4				板こんにやく 15 12				ほうれん草 30 24				→乳ア)豆乳			
	→乳ア)乳なしカレーウ		砂糖 適宜 適宜				塩 2 1.6				油揚げ 3 2.4				里芋 20 16				人参 15 12				バナナ 1/2本 1/2本			
材料	濃口しょうゆ 2.3 1.84		酒 適宜 適宜				ケチャップ 4 3.2				つきこんにやく 6 4.8				しめじ 8 6.4				もやし 10 10							
	塩 0.2 0.16		人参・花型 10 8				ウスターソース 1 0.8				ごま油 1 0.48				絹さや 3 2.4				砂糖 0.2 0.16							
献立名	だし汁 140 112		ブロッコリー 15 12				ブロッコリー 30 24				砂糖 2 1.6				ふき 3 2.4				濃口醤油 1 0.8				→乳ア)豆乳			
	じゃがいも 30 24		刻みのり 適量 適宜				人参 8 6.4				薄口醤油 2.0 1.6				だし汁 45 36				白胡麻 0.8 0.64							
材料	きゅうり 10 8		合いびき肉 21 16.8				ツナフレーク 5 4				だし汁 20.0 16				みりん 1.0 0.8				砂糖 3 2.4				刻みのり 0.7 0.7			
	ツナフレーク 5 4		玉葱 15 12				米酢 2 1.6				わかめ 0.2 0.16				みりん 1.8 1.44				大根 20 17							
献立名	卵 10 8		パン粉 1.8 1.44				サラダ油 2 1.6				わかめ 0.2 0.16				葱 0.5 0.4											
	豆乳 2 1.6		豆乳 2.4 1.92				塩 0.3 0.24				玉麩 0.8 0.64				ちりめんじゃこ 2 1.6				鶏ガラスープ 1.5 1.2							
材料	マヨネーズ※卵 5 4		ナツメグ 適宜 適宜				砂糖 0.8 0.64				米みそ 6.5 5.2				ピーマン 15 12				薄口醤油 0.2 0.16							
	→卵ア)マヨドレ		塩 0.1 0.08								だし汁 120 96				白ゴマ 1 0.8				水 120 96							
献立名	塩 0.1 0.08		ケチャップ 4 3.2				白菜 15 12								ごま油 1 0.8				砂糖 0.2 0.24				バナナ 1/2本 1/2本			
			ウスターソース 1 0.8				葱 0.5 0.4								薄口醤油 0.5 0.48											
材料			はまぐり(国産) 1ヶ				薄口しょうゆ 1.8 1.4								豆腐 15 12											
			まり麩 1 1				みりん 1 0.8								なめこ 6 4.8											
献立名			三つ葉 0.6 0.48				だし汁 120 96								米みそ 6.5 5.2											
			塩 0.3 0.3				チーズ 5 5								だし汁 120 96											
材料			薄口醤油 1.8 1.8																							
			みりん 1 1																							
献立名			だし汁 120 96																							
			チーズ 5 5																							
献立名	おちゃ おかかおにぎり うえはーず(幼)		かるびず(幼)/ぎゅうにゅう ひなあられ いちご				ぎゅうにゅう いちご さつまいもちっぷ/くつきー				よーぐると さかなっこ/べびーすていっく				ぎゅうにゅう じゃむさんど ちーず				ぎゅうにゅう ねじりんぼう				ぎゅうにゅう くつきー せんべい			
	お茶 100 100		カルピス 120				牛乳 120 100				十勝ヨーグルト 78 78				牛乳 120 100				牛乳 120 100				牛乳 120 100			
材料	六分米 40 40		→乳ア)豆乳				→乳ア)豆乳				→乳ア)豆乳ヨーグルト				→乳ア)豆乳				→乳ア)豆乳				→乳ア)豆乳			
	おかか 0.3 0.3		牛乳 100				いちご 3ヶ 3ヶ				さかなっこ 5				南瓜パン 2個 1個				ねじりんぼう 12 10				豆乳クッキー 2枚 2枚			
献立名	カルシウム&テツウェハース※卵乳 1枚		ひなあられ 5 5				むらさき羊チーズ 1袋								イチゴジャム 10 5				ベビースティック 2枚				ざらめせんべい 1p 1p			
	→卵・乳ア)ベビースティック		完了(えび)水族館クッキー 10				豆乳くつきー 1袋								チーズ 5 5				動物ビスケット 1/2袋				ベビースティック 1枚			
材料			いちご 3ヶ 3ヶ																							
献立名																										
材料																										



★印のついているメニューは、ぞう組さんが、リクエストしてくれたメニューです♪

# ☆2019ねんど3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		きん 27		ど 14			
	ごはん		ぎゅうどん		ごはん		のりごはん		★かれーらいす		★びびんば		*お弁当給食になります。			
献立名	ぶたにくのしょうがやき おんやさい みそしる		ごまどれさらだ みそしる		さわらのかばやき いそべあえ かきたまじる		にくじゃが みそしる		おかかあえ		だいこんすーぷ ばなな					
	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					
主食	豚ロース肉 50 40 玉葱 25 20 土生姜 5 4 濃口醤油 4 3.2 みりん 4 3.2 砂糖 3 2.4 酒 6 4.8		牛肉 60 48 玉葱 40 32 人参 8 6.4 しめじ 10 8 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6		さわら 40 32 薄力粉 5 4 サラダ油 適宜 適宜 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 20 16 白菜 20 16 人参 10 8 刻みのり 0.2 0.16 濃口醤油 1.2 0.96 みりん 0.3 0.24		牛もも肉 20 16 人参 20 16 玉葱 20 16 馬鈴薯 60 48 しめじ 8 6.4 三度豆 4 3.2 糸こんにゃく 8 6.4 油 1 0.8 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 40 32 えのき 5 4 ほうれん草 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		豚ミンチ 15 12 人参 15 12 玉葱 20 16 馬鈴薯 20 16 カレールー 10 8 水 60 48 プロッコリー 20 16 人参 6 4.8 三度豆 3 2.4 鰹節 0.5 0.4 薄口醤油 0.5 0.4 〈ハンバーグ〉 合いびき肉 25 20 玉葱 20 16 パン粉 2 1.6 豆乳 2.5 2 ナツメグ 適宜 適宜 塩 0.1 0.08 〈エビフライ〉 えび 1尾 薄力粉 5 水 5 パン粉 1 油 適宜 〈唐揚げ〉 鶏もも肉(唐揚げ用) 30 土生姜 0.5 濃口醤油 1 酒 1 薄力粉 1.5 片栗粉 1.5 油 適宜 〈とんかつ〉 トンカツ(卵・乳) 1/2切		牛もも肉 40 32 生姜汁 0.8 0.64 砂糖 1.5 1.2 濃口醤油 3 2.4 ほうれん草 30 24 人参 15 12 もやし 10 10 砂糖 0.2 0.16 濃口醤油 1 0.8 白胡麻 0.8 0.64 刻みのり 0.7 0.7 大根 20 16 葱 0.5 0.4 鶏ガラスープ 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96 バナナ 1/2本 1/2本					
	原食	大根 15 12 油揚げ 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		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 もやし 8 6.4 小松菜 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		わかめ 0.2 0.16 卵 15 12 →卵ア)豆腐 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96		えのき 5 4 ほうれん草 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		パン粉 2 1.6 豆乳 2.5 2 ナツメグ 適宜 適宜 塩 0.1 0.08 〈エビフライ〉 えび 1尾 薄力粉 5 水 5 パン粉 1 油 適宜 〈唐揚げ〉 鶏もも肉(唐揚げ用) 30 土生姜 0.5 濃口醤油 1 酒 1 薄力粉 1.5 片栗粉 1.5 油 適宜 〈とんかつ〉 トンカツ(卵・乳) 1/2切		バナナ 1/2本 1/2本				
材料		豚ロース肉 50 40 玉葱 25 20 土生姜 5 4 濃口醤油 4 3.2 みりん 4 3.2 砂糖 3 2.4 酒 6 4.8		牛肉 60 48 玉葱 40 32 人参 8 6.4 しめじ 10 8 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6		さわら 40 32 薄力粉 5 4 サラダ油 適宜 適宜 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 20 16 白菜 20 16 人参 10 8 刻みのり 0.2 0.16 濃口醤油 1.2 0.96 みりん 0.3 0.24		牛もも肉 20 16 人参 20 16 玉葱 20 16 馬鈴薯 60 48 しめじ 8 6.4 三度豆 4 3.2 糸こんにゃく 8 6.4 油 1 0.8 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 40 32 えのき 5 4 ほうれん草 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		豚ミンチ 15 12 人参 15 12 玉葱 20 16 馬鈴薯 20 16 カレールー 10 8 水 60 48 プロッコリー 20 16 人参 6 4.8 三度豆 3 2.4 鰹節 0.5 0.4 薄口醤油 0.5 0.4 〈ハンバーグ〉 合いびき肉 25 20 玉葱 20 16 パン粉 2 1.6 豆乳 2.5 2 ナツメグ 適宜 適宜 塩 0.1 0.08 〈エビフライ〉 えび 1尾 薄力粉 5 水 5 パン粉 1 油 適宜 〈唐揚げ〉 鶏もも肉(唐揚げ用) 30 土生姜 0.5 濃口醤油 1 酒 1 薄力粉 1.5 片栗粉 1.5 油 適宜 〈とんかつ〉 トンカツ(卵・乳) 1/2切		牛もも肉 40 32 生姜汁 0.8 0.64 砂糖 1.5 1.2 濃口醤油 3 2.4 ほうれん草 30 24 人参 15 12 もやし 10 10 砂糖 0.2 0.16 濃口醤油 1 0.8 白胡麻 0.8 0.64 刻みのり 0.7 0.7 大根 20 16 葱 0.5 0.4 鶏ガラスープ 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96 バナナ 1/2本 1/2本				
	献立名	ぎゅうにゅう ★のりじゃことーすと		ぎゅうにゅう きなこむしぱん		ぎゅうにゅう せんべい ちーず		ぎゅうにゅう ★ふるーつぽんち どーなつ		ぎゅうにゅう みにやさいすていっく くつきー		ぎゅうにゅう みにやさいすていっく くつきー		ぎゅうにゅう くつきー せんべい		
牛乳 120 100 →乳ア)豆乳		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳				
おやつ	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		薄力粉 20 20 ベーキングパウダー 0.5 0.5 砂糖 8 8 豆乳 25 25 きなこ 5 5		塩せんべい 1袋 1袋 ペビースティック 1P 1P *ひよこ チーズ 10 5		カットゼリー(ぶどう) 30 30 カットゼリー(りんご) 30 30 みかん缶 20 20 カルテッドーナツ※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)ペビースティック		ミニ野菜スティック 1袋 1袋 豆乳クッキー 2枚 2枚		ミニ野菜スティック 1袋 1袋 豆乳クッキー 2枚 2枚 ＜27日3歳児遠足＞ りんごジュース ミニ野菜スティック		豆乳クッキー 2枚 2枚 ざらめせんべい 1p 1p ペビースティック 1枚 *こあらりすひよこ			

※3・4・5歳児は、4種類のうち2種類を選んで、  
 カレーライスにトッピングします。  
 ※乳児さんは、全員ハンバーグカレーです。



★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。  
 ★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3月きりん給食献立表☆ みのり園

曜日	げつ 2・16・30	か 3・17・31	すい 4・18	もく 5・19	きん 6	ど 7
献立名	ごはん とりのしおこうじやき にびたし みそしる ぎゅうにゅう	じゃこおかかごはん とうふのやさいあんかけ みるくみそしる	★しゅうゆらーめん やさしいため りんご ひとくちゼリー	なつとうごはん さばのたつたあげ ゆかりあえ みそしる	ごはん ころっけ つなさらだ ぼとふ 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 60	六分米 50 40 納豆 20 18 小松菜 20 18	六分米 50 40	六分米 50 40
材料	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 塩麹 2 2 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 わかめ 0.2 0.16 豆腐 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80	ちりめんじゃこ 1 0.8 かつお節 0.5 0.4 白ごま 0.5 0.4 ごま油 0.5 0.4 濃口醤油 0.15 0.12 みりん 0.15 0.12 豆腐 60 48 だし汁 適宜 適宜 豚もも肉 30 24 玉ねぎ 15 12 人参 8 6.4 しめじ 10 8 小松菜 12 9.6 だし汁 35 28 砂糖 1 0.8 薄口醤油 1 0.8 酒 0.4 0.32 片栗粉 適宜 適宜 きゃべつ 15 12 ウインナー 2本 1本 葱 0.5 0.4 だし汁 80 64 牛乳 40 32 米みそ 4 3.2 薄口醤油 0.8 0.64	なると※卵・魚 10 8 わかめ 0.2 0.16 ホールコーン 3 2.4 焼き海苔 1枚 1枚 鶏がらだし 2 1.6 薄口醤油 1.5 1.2 塩 0.8 0.64 水 120 96 豚もも肉 20 16 厚揚げ 35 28 きゃべつ 20 16 人参 12 9.6 ピーマン 6 4.8 玉ねぎ 15 12 もやし 10 8 ごま油 1 0.8 砂糖 0.8 0.64 オイスターソース 1 0.8 鶏ガラスープの素 1 0.8 りんご 1/6切 1/6切 一口ゼリー 1個 1個	さば 40 32 さわら*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 白菜 15 12 きゅうり 15 12 人参 8 6.4 もやし 5 4 ゆかり 0.5 0.4 鰹節 0.5 0.3 白胡麻 0.5 0.3 油揚げ 3 2.4 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	コロッケ※卵乳 1ヶ 1ヶ ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 ツナ缶 8 6.4 きゃべつ 35 28 ピーマン 6 4.8 ホールコーン 5 4 砂糖 0.6 0.48 塩 0.2 0.16 米酢 1 0.8 油 1.6 1.28 ウインナー 10 8 じゃがいも 40 32 人参 20 16 玉葱 20 16 パセリ 0.3 0.24 だし汁 120 96 塩 0.65 0.52 チーズ 10 5	牛もも肉 30 24 人参 15 12 玉葱 15 12 ハヤシルウ※乳 10 8 水 60 48 きゃべつ 30 24 ホールコーン 5 4 ぶろっこりー 20 16 青じそドレッシング 3 2.4 ヨーグルト※乳 78 78
曜日	げつ 9・23	か 10・24	すい 11・25	もく 12・26	きん 13・27	ど 14
献立名	ごはん すきやきふうに すましじる	ごはん かわいいむにえる ほうれん草のそてー こんそめすーぶ よーぐると	ごはん とりのてりやき しらあえ みそしる ぎゅうにゅう	ごはん ぶりのしおれもんやき えびさらだ すましじる ちーず	ごはん おむれつ さらだ みそしる	ぐだくさんうどん よーぐると
主食	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	うどん 50 40
材料	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 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	カレー 50 40 塩 0.4 0.3 薄力粉 2.5 2 バター※乳 4 3.2 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 2 1.6 かぶ 20 16 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	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 生姜汁 0.2 0.16 濃口醤油 1.5 1.2 みりん 0.8 0.64 砂糖 1.5 1.2 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 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.16 薄口醤油 0.5 0.4 さといも 12 9.6 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80	ぶり 40 32 さわら*完了 32 酒(臭みとり) 適宜 適宜 塩 0.3 0.24 レモン汁 6 4.8 むきえび 10 8 塩・下味 0.1 0.08 酒・下味 1 0.8 プロッコリー 20 16 カリフラワー 20 16 人参 6 4.8 ホールコーン 5 4 マヨネーズ※卵 6 4.8 塩 0.1 0.08 ちくわ※卵 10 6 はくさい 0 0 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 10 5	卵 40 32 チーズ※乳 10 8 人参 8 6.4 玉葱 15 12 パセリ 0.5 0.4 砂糖 0.6 0.48 塩 0.4 0.32 酒 0.3 0.24 だし汁 5 4 ケチャップ 5 4 きゃべつ 30 24 人参 8 6.4 ホールコーン 5 4 青じそドレッシング 3 2.4 かぼちゃ 20 16 玉葱 12 9.6 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	鶏肉 35 28 豆腐 30 24 葱 1 0.8 白菜 35 28 しめじ 12 9.6 だし汁 120 96 白だし 30 24 酒 3 2.4 ヨーグルト※乳 78 78

★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。