

☆2020ねんど5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 日	月 11・25	火 12・26	水 13・27	木 14・28	金 1・15・29	土 2・16・30
献立名	のりごはん ころっけ さらだ わかたけじる	ごはん ぶたにくのいためもの みそしる	まめごはん(幼)/ごはん かれのいやさいあんかけ みそしる	ごはん からあげ うめしらすあえ すましじる	はやしらいす ばなな ちーず(幼)	
	*お弁当給食になります。					
主食	幼児 乳児 六分米 50 40 あまのり佃煮 5 4	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40 えんどう豆 8	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	
	材料	コロッケ※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)星のコロッケ ケチャップ 5 4 ウスターソース 1 0.8 きゃべつ 25 20 人参 8 6.4 ホールコーン 3 2.4 米酢 2 1.6 サラダ油 2 1.6 塩 0.3 0.24 砂糖 0.8 0.64 筍水煮 12 9.6 わかめ 0.2 0.16 塩 0.3 0.3 薄口醤油 1.8 1.8 みりん 1 1 だし汁 120 120	豚ロース肉 40 32 人参 12 9.6 玉葱 20 16 きゃべつ 25 20 ピーマン 6 4.8 ピーマン 6 4.8 ちりめんじゃこ 5 4 ごま油 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 薄口醤油 1 0.8 濃口醤油 1 0.8 なめこ 6 5 豆腐 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	カレー 50 40 片栗粉 2 1.6 きゃべつ 40 32 ピーマン 6 4.8 玉葱 12 9.6 しめじ 8 6.4 人参 10 8 油 5 4 薄口醤油 5 4 みりん 5 4 えのき 12 9.6 油揚げ 3 2 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏もも肉(からあげ) 60 48 土生姜 1 0.8 濃口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 サラダ油 3 2.4 きゃべつ 25 20 しらす 3 2.4 きゅうり 5 4 梅干 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1.2 1 玉葱 12 10 じゃが芋 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	牛もも肉 30 24 玉葱 60 48 人参 20 16 しめじ 6 4.8 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 塩 0.3 0.32 薄口醤油 0.2 0.24 だし汁 65 52 バナナ 1/2本 1/2本 チーズ※乳 5
献立名		よーぐると さかなっこ/ちーず	ぎゅうにゅう せんべい くっきー	ぎゅうにゅう ねじりんぼう/かぼちゃぼーろ ちーず	ぎゅうにゅう じゃむさんど	ぎゅうにゅう ひとくちゼリー こざかなすなっく/かぼちゃぼーろ
	材料	ヨーグルト・加糖 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト さかなっこ 5 0 チーズ※乳 0 5	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 1袋 *ひよこ 豆乳クッキー 2枚 2枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ねじりんぼう 12 12 かぼちゃぼーろ 10 *ひよこ チーズ※乳 5 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 南瓜パン 2個 1個 イチゴジャム 5 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 一口ゼリー 2個 1個 ミニ小魚スナック 1袋 1袋 *うさぎ・ぼんだ・幼児 かぼちゃぼーろ 10

★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。



☆2020ねんど5がつ きゅうしよくこんだてひょう☆

共栄保育園・みのり園

曜日	月 18	火 19	水 20	木 7・21	金 8・22	土 9・23
献立名	ごはん とりのみそちーずやき	ごはん さけのしおやき こまつなのおいすたーまよあえ	わかめうどん ぼてとさらだ	ふりかけごはん にくじゃが みそしる	ごはん さわらてりやき ごまどれさらだ みそしる	
	主 食	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	幼児 乳児 六分米 50 40
	昼 食	鶏もも肉 60 48 塩 適宜 適宜 米みそ 3 2 砂糖 3 2 粉チーズ※乳 3 2 ほうれん草 15 12 人参 10 8 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 きゃべつ 15 12 えのき 6 4.8 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	サケ 50 40 塩 0.3 0.2 小松菜 25 20 ツナフレーク 8 6.4 人参 8 6.4 しめじ 10 8 砂糖 1.2 1 オイスターソース 1.8 1.4 マヨドレ 3.5 2.8 ほうれん草 12 9.6 卵 10 8 →卵ア)豆腐 塩 0.3 0.3 薄口醤油 1.8 1.8 みりん 1 1 だし汁 120 120	カットわかめ 0.4 0.32 豚もも肉 15 12 人参 8 6.4 筍水煮 10 8 葱 1 0.8 濃口醤油 4.6 3.68 塩 0.4 0.32 だし汁 120 96 じゃが芋 30 24 きゅうり 8 6.4 ツナフレーク 12 9.6 卵 10 8 豆乳 0.5 0.4 マヨネーズ※卵 4.5 3.6 →卵)マヨドレ 塩 0.08 0.06	牛もも肉 30 24 玉葱 25 20 人参 20 16 じゃが芋 50 40 絹さや 3 2.4 砂糖 2.6 2 塩 0.1 0 濃口醤油 4.6 4 みりん 2.6 2 だし汁 40 32 わかめ 0.2 0 玉麩 0.8 1 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	さわら 50 40 しょうが汁 0.4 0.32 砂糖 0.8 0.64 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 きゃべつ 12 9.6 ブロッコリー 10 8 人参 6 4.8 スナッペンとう 8 6.4 すりごま 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 玉葱 15 12 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96
献立名	よーぐると さかなっこ/ちーず	ぎゅうにゅう こくとうむしぱん	ぎゅうにゅう ばなな みれーびすけつと/くらっかー	ぎゅうにゅう せんべい くつきー	ぎゅうにゅう ばーむくーへん ちーず	ぎゅうにゅう どうぶつえんびすけつと くらっかー
	お やつ	ヨーグルト・加糖 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト さかなっこ 5 0 チーズ※乳 0 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	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本 ミレービスケット 15 12 クラッカー 1袋 *こあらしすひよこ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ざらめせんべい 1袋 1袋 ペビースティック 1袋 ※ひよこ 豆乳クッキー 2枚 2枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バームクーヘン※卵乳 1個 1個 →卵乳)ミニ野菜スティック チーズ※乳 5 5

★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。

☆2020ねんど5がつきりんきゅうしょくこんだてひょう☆ みのり園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30
献立名	やきそば みそしる ばなな ちーず(幼)	ごはん とうふはんぱーぐ おんやさい みそしる	なっとうごはん けんちんに みそしる	ごはん さけのちゃんちゃんやき みそしる ぎゅうにゅう	ごはん とりのしおこうじやき ごまあえ みそしる よーぐると	やさしいためていしょく よーぐると
	主食	主食	主食	主食	主食	主食
きりん組夕食	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	材料	材料	材料	材料	材料	材料
曜日	月	火	水	木	金	土
日	18	19	20	7・21	8・22	9・23
献立名	ごはん さばのしおやき しらすあえ みるくみそしる	ごはん はんぱーぐ おんやさい みそしる	ごはん ちんじゃおろーす ちゅーかすーぶ ぎゅうにゅう	ごはん とりのおいすたーそーすやき ゆかりあえ かきたまじる ちーず	かれーらいす つなさらだ ばなな	からあげていしょく よーぐると
	主食	主食	主食	主食	主食	主食
きりん組夕食	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	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。

