

☆2020ねんど7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	水 8・22	木 9	金 10	土 11・25	
献立名	ごはん さけのまよねーずやき ひじきに すましじる	ちらしずし とりのてりやき おんやさい すましじる	ごはん はんぱーぐ まかろにさらだ こんそめすーぷ	ごはん さわらのてりやき おかかあえ みそしる	ごはん はんぱーぐ まかろにさらだ こんそめすーぷ	やきそばぱん おんやさい ぎゅうにゅう ばなな	ふらんくふると べーこんえつぐ つなこーん ぎゅうにゅう ばなな 11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 白米 3.5升・3; 50 40 すし酢 10 8	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 ドッグパン※卵乳 1個 1ケ バターロール(2歳児)※卵乳 2個 2ケ 南瓜パン(1歳児) 2個	幼児 乳児 フランクフルト※卵乳 1ケ 1ケ ベーコンエッグ※卵乳 1ケ 1ケ ツナコーン※卵乳 1ケ 1ケ
具材	サケ 50 40 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	サケフレーク 10 8 三度豆・輪切り 2 1.6 人参・星型 10 10 刻みのり 適宜 適宜 塩 適宜 適宜 砂糖 適宜 適宜 酒 適宜 適宜 鶏もも肉(唐揚げ用) 50 40 しょうが汁 0.2 0.16 砂糖 1.6 1.28 濃口醤油 1.6 1.28 みりん 0.8 0.64 オクラ 10 8 南瓜 20 16 そうめん 5 4 葱 1 0.8 薄口醤油 1.8 1.44 塩 0.3 0.24 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 豆乳 4 3.2 卵 10 8 ナツメグ 適宜 適宜 塩 0.2 0.2 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 マカロニ 10 8 ツナフレーク 5 4 きゅうり 10 8 卵 8 6.4 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア)マヨドレ きやべつ 20 16 人参 6 4.8 玉ねぎ 8 6.4 パセリ 0.4 0.3 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	さわら 50 40 三温糖 0.8 0.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 ほうれん草 30 24 オクラ 8 6.4 人参 6 4.8 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 0.8 0.6 えのき 6 4.8 油揚げ 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	合いびき肉 40 32 玉葱 30 24 パン粉 3 2.4 豆乳 4 3.2 卵 10 8 ナツメグ 適宜 適宜 塩 0.2 0.2 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 マカロニ 10 8 ツナフレーク 5 4 きゅうり 10 8 卵 8 6.4 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア)マヨドレ きやべつ 20 16 人参 6 4.8 玉ねぎ 8 6.4 パセリ 0.4 0.3 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	焼そば麺 40 50 ウインナー 5 4 キャベツ 15 12 ウスターソース 3 2.4 お好みソース 3 2.4 ブロッコリー 15 12 人参 15 12 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本	バナナ 1/2本 1/2本
献立名	てづくりぷりん くつきー	ぎゅうにゅう たなばたゼリー みのりのりすけ	ぎゅうにゅう みれーびすけつ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう わらびもち(幼) ばなな・くらっかー(乳) ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう みれーびすけつ ひとくちゼリー	ふる一つよーぐると どーなつ ぎゅうにゅう せんべい ゼリー	
おやつ	牛乳 50 50 グラニュー糖 12 12 卵 30 30 バニラエッセンス 適量 適量 →卵乳)フルーツゼリー 豆乳クッキー 2枚 2枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 七夕ゼリー 1個 1個 ミニのりすけ 1袋 1袋 ※幼児ばんだうさぎ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 15 12 一口ゼリー 2個 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 わらび粉 12 黒砂糖 6 水 54 きな粉 4 三温糖 3 塩 0.1 クラッカー 1袋 バナナ 1/3本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 15 12 一口ゼリー 2個 1個	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 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト *ひよこ・りす・こあら カルテツバーナツ※卵乳 1個 1個 →卵乳)どうぶつビスケット	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 しょうゆせんべい 1袋 1袋 ベビースティック 2枚 2枚 *こあら・りす・ひよこ 一口ゼリー 2個 2個

★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7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 13・27	火 14・28	水 1・15・29	木 2・16・30	金 3・17・31	土 4・18
献立名	まあぼうなすどんぶり はるさめさらだ ちゅうかすーぷ	ごはん ちくぜんに ちやわんむし	ごはん かばやき しらあえ みそしる	ごはん しゅうまい なつやさい かきたまじる	かれーうどん ぽてとさらだ	くろつくむっしゅ つなさんど ぎゅうにゅう ばなな
主食	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	ゆでうどん 幼児 乳児 150 100	幼児 乳児 クロックムッシュ※卵乳 3ヶ 2ヶ 青島パン(アールグレイ)※こあーひよこ 2ヶ
昼食	なす 40 32 豚ミンチ 15 12 葱 5 4 玉葱 10 8 人参 8 6.4 土生姜 0.3 0.2 にんにく 0.1 0.08 ごま油 1.2 0.96 赤味噌 2.5 2 三温糖 0.9 0.72 濃口醤油 2.5 2 だし汁 15 12 片栗粉 0.7 0.52	鶏もも肉(から揚げ用) 40 32 れんこん 10 8 竹輪※卵 10 8 人参 20 16 里芋 20 16 筍水煮 15 12 ごぼう 8 6.4 三度豆 4 3.2 だし汁 45 36 砂糖 3 2.4 薄口醤油 6 4.8 みりん 2 1.6 かまぼこ※卵 3 2.4 しめじ 8 6.4 むきえび 5 4 三つ葉 0.5 0.4 卵 25 20 だし汁 64 51.2 薄口しょうゆ 0.4 0.32 みりん 0.2 0.16 塩 0.3 0.24 一卵ア)すまし汁	いわし 40 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 15 12 人参 10 8 つきこんにやく 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 玉葱 15 12 南瓜 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚ミンチ 35 28 玉葱 18 14 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 きゅうり 20 16 トマト 1/8個 1/8個 とうもろこし 1/8本 わかめ 0.2 0.2 卵 15 12 一卵ア)豆腐 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	牛もも肉 15 12 人参 8 6.4 玉ねぎ 20 16 葱 1 0.8 カレールウ※乳 8 6.4 一乳ア)乳なしカレールウ 濃口しょうゆ 2.3 1.8 塩 0.2 0.2 だし汁 140 112 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 一卵)マヨドレ 塩 0.1 0.1	ツナフレーク 8 マヨドレ 5 牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
材料	はるさめ 6 4.8 かにかま※卵 5 4 わかめ 0.2 0.16 きゅうり 8 6.4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.64 青梗菜 12 9.6 大根 8 6.4 鶏がらスープの素 1.5 1.2 薄口しょうゆ 0.1 0.08 水 120 96					
献立名	ぎゅうにゅう えだまめ/ばなな	ぎゅうにゅう すいか(幼) めろん・くつきー(乳)	ぎゅうにゅう ねじりんぼう	ぎゅうにゅう せんべい みにやさいすていっく	おちゃ さけおにぎり うえはーす	ぎゅうにゅう いちごくれーぷ ぜりー
おやつ	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 枝豆 30 バナナ 1/2本	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 すいか 80 メロン 30 豆乳くつきー 2枚	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 ねじりんぼう 12 10 南瓜ポーロ 12 ※ひよこ	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 ざらめせんべい 1袋 1袋 ベビースティック 1袋 ※こあらすひよこ ミニ野菜スティック 1袋 1袋	お茶 100 100 六分米 40 40 鮭フレーク 適宜 適宜 焼きのり 1枚 ウエハース※卵乳 1枚 1枚 一乳ア)ベビースティック	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 いちごぐれーぷ 1袋 1袋 一口ゼリー 2個 2個



★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7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	火	水	木	金	土	
日	6・20	7	21	8・22	9	10	
献立名	ごはん とりなんばんあげ しらすあえ みそしる よーぐると(幼)	たなばたそうめん ころっけ つなさらだ	ごはん けんちんに みそしる	ごはん かれいのあんかけ みそしる よーぐると	ごはん けんちんに みそしる	かれーらいす なつやさい ぎゅうにゅう(幼)	ちゃーはん こんそめすーぷ よーぐると ちーず(幼)
主食	六分米 50 40	そうめん 100 うどん 80	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 40	六分米 50 40
きりん組夕食	鶏もも肉 60 48.0 片栗粉 4 3.2 揚げ油 適宜 適宜 砂糖 1.8 1.4 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	カニカマ※卵 8 8 オクラ 8 8 鰹糸卵 8 8 めんつゆ 20 16 水 60 48 コロッケ※卵乳 1個 1個 ケチャップ 4 3	豚もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 大根 30 24 人参 20 16 里芋 25 20 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 砂糖 2 1.6 薄口醤油 8 6.4 みりん 2 1.6 さけ 1.2 0.96	カレイ 50 40 塩 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 人参 8 8 大根 8 8 ピーマン 5 5 薄口醤油 4 4 酒 2 2 水 40 40 片栗粉 適宜 適宜	豚もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 大根 30 24 人参 20 16 里芋 25 20 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 砂糖 2 1.6 薄口醤油 8 6.4 みりん 2 1.6 さけ 1.2 0.96	牛もも肉 20 16 人参 15 12 玉葱 20 16 じゃが芋 15 12 油 2 1.6 カレールウ※乳 10 8 水 60 48 トマト 1/8個 1/8個 きゅうり 20 16 とうもろこし 1/8個	サケフレーク 10 8 玉葱 8 6.4 ホールコーン 2 1.6 葱 0.5 0.4 ごま油 1.2 0.96 薄口醤油 0.4 0.32 塩 0.2 0.16 酒 2 1.6 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 ヨーグルト※乳 78 78 チーズ※乳 10
材料	ほうれん草 30 24 しらす 3 2.4 濃口醤油 1.2 0.96 だし汁 10 8 南瓜 12 9.6 玉葱 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 十勝ヨーグルト※乳 78	ブロッコリー 25 20 人参 8 6.4 ツナフレーク 5 4 米酢 2 1.6 サラダ油 2 1.6 塩 0.3 0.24 砂糖 0.8 0.64	わかめ 0.2 0.16 玉葱 0.8 0.64 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豆腐 15 12 なめこ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 十勝ヨーグルト※乳 78 78	わかめ 0.2 0.16 玉葱 0.8 0.64 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	牛乳 120	

曜日	月	火	水	木	金	土
日	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30	3・17・31	4・18
献立名	ごはん ちーずいりおむれつ おんやさい みそしる	ちゅうかどんぶり ちゅうかすーぷ ぎゅうにゅう ばなな	ごはん むしどり おんやさい みそしる ぎゅうにゅう	ごはん ちんじやおろーす みそしる よーぐると	ごはん さけのしおやき なつやさいさらだ みそしる ぎゅうにゅう	ひやしそーめん ういんなー 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	そーめん 100 80
きりん組夕食	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	豚ロース肉 30 24 えび・完了抜 15 12 白菜 35 28 人参 10 8 しょうが 0.3 0.24 にんにく 0.3 0.24 薄口醤油 2 1.6 中華スープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜	鶏もも肉 60 48 人参 12 10 しめじ 8 6 白胡麻 1 1 砂糖 7.2 7.2 濃口醤油 4.8 4.8 米酢 4.8 4.8 ごま油 0.4 0.4 南瓜 20 16 オクラ 10 8	牛もも肉 30 24 みりん 2 1.6 薄口醤油 2.4 1.92 生姜汁 0.5 0.4 筍水煮 8 6.4 ピーマン 8 6.4 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	サケ 40 32 塩 0.1 0.08 なすび 20 16 きゅうり 12 9.6 トマト 15 12 三度豆 6 4.8 米酢 1.8 1.44 砂糖 1.8 1.44 薄口醤油 2 1.6 切干大根 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 120 70	トマト 6 4.8 きゅうり 10 8 ツナ缶 6 4.8 ホールコーン 5 4 めんつゆ 適宜 適宜 トマト 15 12 ウインナー 3本 2本 ヨーグルト※乳 78 78
材料	南瓜 20 16 人参 20 16 しめじ 8 6.4 玉ねぎ 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	大根 15 12.0 オクラ 10 8.0 鶏がらの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.2 水 120 96.0 牛乳 120 70 バナナ 1/2本 1/2本	油揚げ 3 2.4 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 120 70	白米 12 9.6 ねぎ 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 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。