

☆2020ねんど8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 3・17・31	火 4・18	水 5・19	木 6・20	金 7・21	土 8・22
献立名	ごはん さわらのみそづけやき なつやさい はるさめすーぷ ちーず(幼)	なつやさいかれー まめまめさらだ	ごはん はんばーぐ さらだ みそしる	ごはん ちきんのらたとうゆそーすがけ すましじる	のりごはん さばのしおやき かぼちゃとうがんのそぼろに すましじる	ふらんくふると ベーこんえつぐ つなこーん つなさんど ぎゅうにゅう・ばなな *8日はお弁当給食になります。
	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 フランクフルト※卵乳 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ※卵乳 1ヶ
主食	さわら 40 32 米みそ 5 4 砂糖 0.6 0.48 みりん 1 0.8 とうもろこし 1/16本 トマト 1/8個 1/8個 きゅうり 15 12 塩 適宜 適宜	豚ミンチ 30 24 ズッキーニ 20 16 なす 20 16 南瓜 30 24 トマト缶 20 16 カレーウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレーウ 水 60 48 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 0.32 油 3 2.4 米酢 3.5 2.8 塩 0.3 0.24	ハンバーグ 1個 1個 ウスターソース 1 0.8 ケチャップ 4 3.2 ウインナー 15 12 なす 15 12 玉ねぎ 20 16 ホールトマト缶 15 12 にんにく 0.1 0.08 オリーブ油 1 0.8 酒 1 0.8 砂糖 0.5 0.4 塩 0.2 0.16 ケチャップ 5 4 こいくち醤油 0.1 0.08 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	鶏肉(から揚げ用) 60 48 塩 適宜 適宜 人参 8 6.4 ズッキーニ 20 16 ホールトマト缶 15 12 にんにく 0.1 0.08 オリーブ油 1 0.8 酒 1 0.8 砂糖 0.5 0.4 塩 0.2 0.16 ケチャップ 5 4 こいくち醤油 0.1 0.08 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	さば 40 32 さわら 32 塩 0.2 0.16 合いびき肉 8 6.4 南瓜 40 32 冬瓜 30 24 三度豆 5 4 だし汁 30 24 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 片栗粉 適宜 適宜 豆腐 15 12 しめじ 8 6.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ 南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *ひよこ・こあら・りす・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
	材料	チンゲン菜 10 8 春雨 3 2.4 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープの素 1.5 1.2 水 120 96 チーズ※乳 5 0				
献立名	よーぐると さかなっこ/ちーず	ぎゅうにゅう みかんゼリー	ぎゅうにゅう しおせんべい うえはーす	ぎゅうにゅう すいか/めろん ちーず(幼)	ぎゅうにゅう こざかなすなつく・ひとくちゼリー(幼・うさばん) かぼちゃぼーろ・ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう どうぶつえんぴすけつと くらっかー
	おやつ 十勝ヨーグルト 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト さかなっこ 5 チーズ※乳 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 オレンジジュース 25 25 水 10 10 粉寒天 0.35 0.35 グラニュー糖 2.5 2.5 みかん缶 50 50	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 塩せんべい 2枚 2枚 *りすこあら 1枚 メロン 40 ポーロかぼちゃ 10 *ひよこ ウエハース※卵乳 1枚 1枚 →卵乳ア)豆乳クッキー	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 スイカ 80 メロン 40 チーズ※乳 5 0	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 小魚スナック 6 6 *幼児うさばん かぼちゃぼーろ 10 *ひよこりすこあら 一口ゼリー 1個 1個 *全クラス	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 動物園ビスケット 1袋 1袋 豆乳クッキー 2枚 *ひよこのみ クラッカー 1袋 1袋

★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8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 24	火 11・25	水 12・26	木 13・27	金 28	土 1・29
	じゃこふりかけごはん けんちんに みそしる	ごはん さけのしおやき ひじきに とうがんじる	ごはん とりのてりやき おんやさい みそしる	ごはん ころっけ つなさらだ すましじる	ごはん ちんじゃおろーす ぶろっこりー みそしる ちーず(幼)	くろつくむっしゅ つなさんど ぎゅうにゅう ばなな
主食	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 クロックムッシュ※卵乳 3ヶ 2ヶ 南瓜パン(アレルギー・りす・こあら・ひよこ) 2ヶ
	ちりめんじゃこ 4 3.2 薄口醤油 0.3 0.24 ごま油 0.3 0.24 豚もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 大根 45 36 人参 20 16 板こんにゃく 12 9.6 里芋 20 16 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 三温糖 1.8 1.44 薄口醤油 6 4.8 みりん 2 1.6 酒 1.2 0.96 玉葱 15 12 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	サケ 40 32 塩 0.2 0.16 ひじき 2.5 2 人参 10 8 つきこんにゃく 6 4.8 小松菜 12 9.6 ごま油 1 0.8 だし汁 20 16 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 油揚げ 3 2.4 とうがん 30 24 塩 0.2 0.24 薄口醤油 3 2.4 だし汁 120 96	鶏もも肉 60 48 生姜汁 0.2 0.16 濃口しょうゆ 2 1.6 みりん 2 1.6 砂糖 2 1.6 人参 20 16 南瓜 20 16 マヨドレ 4 3.2 厚揚げ 20 16 玉葱 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	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 ツナフレーク 10 8 きゃべつ 30 24 わかめ 0.4 0.32 ホールコーン 3 2.4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 1.1 0.88 サラダ油 1.8 1.44 豆腐 15 12 しめじ 8 6.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	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 12 9.6 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 ブロッコリー 20 16 えのき 3 2.4 南瓜 25 20 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5 0	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
献立名	ぎゅうにゅう わらびもち(幼) ばなな・せんべい(乳)	ぎゅうにゅう とうもろこしのしおゆで(幼) くつきー、ひとくちゼリー(乳)	ふるーつよーぐると かるてつばーむくーへん	ぎゅうにゅう みにやさいすていっく うえはーす	ぎゅうにゅう きなこさんど	ぎゅうにゅう どうぶつえんびすけつと くらっかー
	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 ベビースティック 2枚 バナナ 1/2本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 とうもろこし 1/8個 豆乳くつきー 2枚 一口ゼリー 1個	ブルガリアヨーグルト 80 80 みかん缶 60 60 十勝ヨーグルト 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト *りす・こあら・ひよこ かるてつばーむくーへん※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)豆乳くつきー	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 ウエハース※卵乳 1枚 1枚 →卵乳ア)ベビースティック	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 南瓜パン 2個 1個 マーガリン※乳 2 2 →乳ア)いちごジャム きなこ 1 1 砂糖 1 1	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 動物園ビスケット 1袋 1袋 豆乳クッキー 2枚 *ひよこのみ クラッカー 1袋 1袋

★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8がつきりんきゅうしょくこんだてひょう☆ みのり園

曜日 日	月 3・17・31	火 4・18	水 5・19	木 6・20	金 7・21	土 8・22
献立名	ごはん	ごはん	ごはん	たこらいす	ごはん	はやしらいす
	とりのおいすたーそーすやき ほうれんそうとこまつなのあえもの みそしる	さけのなんばんあげ おからさらだ すましじる ぎゅうにゅう	ぴーまんのにくづめ やさいすていっく みそしる ぎゅうにゅう	ぐたくさんすーぷ よーぐると	ぶたにくのしょうがやき なつやさい みそしる ぎゅうにゅう	さらだ よーぐると
	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	鶏肉(から揚げ用) 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 4 3.2	サケ 40 40 片栗粉 4 4 揚げ油 適宜 適宜 砂糖 1.8 1.8 米酢 3 3 濃口醤油 3 3 だし汁 3 3 片栗粉 適宜 適宜	ピーマン 30 24 玉葱 10 8 豚ミンチ 30 24 塩 少々 少々 パン粉 適宜 適宜 薄力粉 3 2.4 ケチャップ 4 3.2	合びき肉 50 40 にんにく 0.2 0.16 酒 6 4.8 水 15 12 ケチャップ 7 5.6 ウスターソース 1 0.8 トマト 15 12	豚もも肉 60 48 玉葱 25 20 薄口醤油 5 4 みりん 3 2.4 砂糖 1.5 1.2 酒 4 3.2 土生姜 3 2.4	牛もも肉 20 16 人参 20 32 玉葱 40 1.6 グリーンピース 2 1.6 油 2 1.6 ハヤシルウ※乳 20 20 水 60 48
	ほうれん草 30 24 小松菜 10 8 人参 8 6.4 砂糖 2 1.6 濃口醤油 1.6 1.28 米酢 1.6 1.28	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 玉葱 12 9.6 人参 10 8 小松菜 12 9.6 マヨネーズ※卵 2 1.6	きゅうり 20 16 三度豆 6 4.8 人参 20 16 マヨネーズ※卵 5 4 ポン酢 1 0.8 油揚げ 3 2.4 もやし 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	きゃべつ 15 12 ホールコーン 5 4 ミックスチーズ※乳 10 8 オクラ 8 6.4 人参 8 6.4 玉ねぎ 10 8 じゃが芋 10 8 ブロッコリー 10 8 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	トマト 20 16 きゅうり 20 16 マヨドレ 適宜 適宜 大根 15 12 人参 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	ブロッコリー 25 20 人参 8 6.4 ツナ缶 5 4 青じそドレッシング 3 2.4
	豆腐 15 12 なめこ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	ほうれん草 12 9.6 えのき 6 4.8 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 牛乳 100 70	牛乳 100 70	ヨーグルト※乳 78 78	牛乳 100 70	
きりん組夕食	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	鶏肉(から揚げ用) 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 4 3.2	サケ 40 40 片栗粉 4 4 揚げ油 適宜 適宜 砂糖 1.8 1.8 米酢 3 3 濃口醤油 3 3 だし汁 3 3 片栗粉 適宜 適宜	ピーマン 30 24 玉葱 10 8 豚ミンチ 30 24 塩 少々 少々 パン粉 適宜 適宜 薄力粉 3 2.4 ケチャップ 4 3.2	合びき肉 50 40 にんにく 0.2 0.16 酒 6 4.8 水 15 12 ケチャップ 7 5.6 ウスターソース 1 0.8 トマト 15 12	豚もも肉 60 48 玉葱 25 20 薄口醤油 5 4 みりん 3 2.4 砂糖 1.5 1.2 酒 4 3.2 土生姜 3 2.4	牛もも肉 20 16 人参 20 32 玉葱 40 1.6 グリーンピース 2 1.6 油 2 1.6 ハヤシルウ※乳 20 20 水 60 48
	ほうれん草 30 24 小松菜 10 8 人参 8 6.4 砂糖 2 1.6 濃口醤油 1.6 1.28 米酢 1.6 1.28	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 玉葱 12 9.6 人参 10 8 小松菜 12 9.6 マヨネーズ※卵 2 1.6	きゅうり 20 16 三度豆 6 4.8 人参 20 16 マヨネーズ※卵 5 4 ポン酢 1 0.8 油揚げ 3 2.4 もやし 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	きゃべつ 15 12 ホールコーン 5 4 ミックスチーズ※乳 10 8 オクラ 8 6.4 人参 8 6.4 玉ねぎ 10 8 じゃが芋 10 8 ブロッコリー 10 8 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	トマト 20 16 きゅうり 20 16 マヨドレ 適宜 適宜 大根 15 12 人参 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	ブロッコリー 25 20 人参 8 6.4 ツナ缶 5 4 青じそドレッシング 3 2.4
豆腐 15 12 なめこ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	ほうれん草 12 9.6 えのき 6 4.8 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 牛乳 100 70	牛乳 100 70	ヨーグルト※乳 78 78	牛乳 100 70		
曜日 日	月 24	火 11・25	水 12・26	木 13・27	金 28	土 1・29
献立名	ごはん	やきうどん	ごはん	ごはん	とまとらいす	ぎゅうどん
	みーとろーふ おんやさい こーんすーぷ	ぐたくさんじる ばなな ぎゅうにゅう	ぎゅうにくとびーふんいため やさいすていっく みそしる	さわらのしおこうじやき きりぼしだいこんに みそしる	からあげ さらだ こんそめすーぷ	みそしる よーぐると
	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 うどん 100 80	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	合いびき肉 30 24 塩 0.15 0.12 ナツメグ 適宜 適宜 卵 2.5 2 パン粉 3 2.4 豆乳 5 4 玉ねぎ 15 12 人参 2 1.6 サラダ油 0.5 0.4 しめじ 3.5 2.8 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8	豚もも肉 24 24 人参 12 9.6 ズッキーニ 12 9.6 きゃべつ 30 24 サラダ油 適宜 適宜 塩 適宜 適宜 薄口醤油 3 2.4 だしの素 適宜 適宜	牛もも肉 25 20 酒 0.8 0.64 土生姜 0.2 0.16 サラダ油 1 0.8 人参 10 8 玉ねぎ 20 16 筍水煮 12 9.6 ピーマン 7 5.6 塩 0.3 0.24 薄口醤油 3 2.4 みりん 1.5 1.2	さわら 40 32 塩麴 0.2 0.16 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	トマト 30 24 玉葱 4 3.2 コンソメ 1.5 1.2 塩コショウ 適宜 適宜 酒 1.5 1.2 鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 生姜汁 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 適宜 適宜	牛もも肉 50 40 玉ねぎ 40 32 人参 5 4 しめじ 8 6.4 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6
	南瓜 15 12 ブロッコリー 15 12 クリームコーン缶 60 48 牛乳 100 70 塩 0.3 0.24	豆腐 10 8 大根 6 4.8 人参 6 4.8 しめじ 4 3.2 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	きゅうり 15 12 人参 15 12 三度豆 8 6.4 マヨドレ 4 3.2 ポン酢 1 0.8 白菜 15 12 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	じゃがいも 15 12 玉葱 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	ホールコーン 4 3.2 人参 10 8 ブロッコリー 30 24 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 1.1 0.88 サラダ油 1.8 1.44	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
きりん組夕食	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	合いびき肉 30 24 塩 0.15 0.12 ナツメグ 適宜 適宜 卵 2.5 2 パン粉 3 2.4 豆乳 5 4 玉ねぎ 15 12 人参 2 1.6 サラダ油 0.5 0.4 しめじ 3.5 2.8 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8	豚もも肉 24 24 人参 12 9.6 ズッキーニ 12 9.6 きゃべつ 30 24 サラダ油 適宜 適宜 塩 適宜 適宜 薄口醤油 3 2.4 だしの素 適宜 適宜	牛もも肉 25 20 酒 0.8 0.64 土生姜 0.2 0.16 サラダ油 1 0.8 人参 10 8 玉ねぎ 20 16 筍水煮 12 9.6 ピーマン 7 5.6 塩 0.3 0.24 薄口醤油 3 2.4 みりん 1.5 1.2	さわら 40 32 塩麴 0.2 0.16 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	トマト 30 24 玉葱 4 3.2 コンソメ 1.5 1.2 塩コショウ 適宜 適宜 酒 1.5 1.2 鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 生姜汁 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 適宜 適宜	牛もも肉 50 40 玉ねぎ 40 32 人参 5 4 しめじ 8 6.4 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6
	南瓜 15 12 ブロッコリー 15 12 クリームコーン缶 60 48 牛乳 100 70 塩 0.3 0.24	豆腐 10 8 大根 6 4.8 人参 6 4.8 しめじ 4 3.2 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	きゅうり 15 12 人参 15 12 三度豆 8 6.4 マヨドレ 4 3.2 ポン酢 1 0.8 白菜 15 12 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	じゃがいも 15 12 玉葱 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	ホールコーン 4 3.2 人参 10 8 ブロッコリー 30 24 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 1.1 0.88 サラダ油 1.8 1.44	わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96

★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。

