

☆2020ねんど9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   | 7   | 8  | 9・23  | 10・24  | 11・25  | 12・26  |   |                  |                  |                  |
| 献立名 | ごはん<br>おむれつ<br>らたとういゆ<br>みそしる                       | ふりかけごはん<br>にくじゃが<br>みそしる<br>ちーず(幼)   | ごはん<br>とりのてりやき<br>きりぼしだいこんに<br>かきたまじる   | ごはん<br>さわらのたつたあげ<br>ごしょくあえ<br>みそしる   | ごはん<br>むしどり<br>おんやさい<br>はるさめすーぷ<br>ちーず(幼)  | ふらんくふるとばん<br>つなこーんぱん<br>ぎゅうにゅう<br>ばなな<br>つなまよぱん  |   |                  |                  |                  |
|     | 主 食   | 幼児 乳児<br>六分米 50 40   | 幼児 乳児<br>六分米 50 40  | 幼児 乳児<br>六分米 50 40   | 幼児 乳児<br>六分米 50 40   | 幼児 乳児<br>六分米 50 40   | 幼児 乳児<br>フランクフルト※卵乳 2ヶ 1ヶ<br>ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ |                  |                  |                  |
|     | 食 料   | 卵 40 32<br>→卵ア)豆腐・鶏ミンチ<br>玉葱 20 16<br>人参 8 6.4<br>砂糖 0.6 0.48<br>塩 0.2 0.16<br>酒 0.3 0.24<br>だし汁 5 4<br>ウインナー 5 4<br>なす 15 12<br>玉ねぎ 20 16<br>ズッキーニ 20 16<br>ホールトマト缶 15 12<br>にんにく 0.1 0.1<br>オリーブ油 1 0.8<br>酒 1 0.8<br>砂糖 0.5 0.4<br>塩 0.3 0.2<br>ケチャップ 5 4.0<br>こいくち醤油 0.1 0.1<br>わかめ 0.2 0.16<br>玉麩 0.8 0.64<br>米みそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96 | 牛もも肉 25 20<br>玉葱 20 16<br>しらたき 8 6<br>人参 20 16<br>じゃが芋 60 48<br>三度豆 4 3<br>砂糖 2.6 2<br>塩 0.13 0<br>濃口醤油 4.6 4<br>みりん 2.6 2<br>だし汁 40 32<br>えのき 6 4.8<br>油揚げ 3 2.4<br>米みそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96<br>チーズ※乳 5 | 鶏もも肉(からあげ用) 60 48<br>生姜汁 0.2 0.16<br>砂糖 2 1.6<br>濃口醤油 2 1.6<br>みりん 1 0.8<br>切干大根 3 2.4<br>人参 8 6.4<br>油揚げ 2 1.6<br>小松菜 10 8<br>ごま油 0.5 0.4<br>だし汁 20 16<br>砂糖 0.6 0.48<br>薄口しょうゆ 1.5 1.2<br>みりん 0.5 0.4<br>ほうれん草 10 8<br>卵 15 12<br>→卵ア)豆腐 0.3 0.24<br>塩 1.8 1.44<br>みりん 1 0.8<br>だし汁 120 96 | さわら 40 32<br>土生姜 1 0.8<br>濃口醤油 2 1.6<br>料理酒 2 1.6<br>薄力粉 3 2.4<br>片栗粉 3 2.4<br>揚げ油 3 2.4<br>小松菜 15 12.0<br>もやし 12 9.6<br>人参 8 6.4<br>しめじ 6 4.8<br>ホールコーン 3 2.4<br>かつお節 1.2 1.0<br>薄口醤油 2 1.6<br>豆腐 15 12.0<br>わかめ 0.2 0.2<br>米みそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96 | 鶏もも肉(からあげ用) 60 48<br>人参 12 10<br>しめじ 8 6<br>白胡麻 1 1<br>砂糖 7.2 6<br>濃口醤油 4.8 4<br>米酢 4.8 4<br>ごま油 0.4 0.3<br>南瓜 20 16<br>ブロッコリー 20 16<br>青梗菜 12 10<br>春雨 1.5 8<br>薄口醤油 0.2 0.2<br>鶏がらスープ 1.5 1.2<br>水 120 96<br>チーズ※乳 5 | 幼児 乳児<br>120 100                            | 幼児 乳児<br>120 100 | 幼児 乳児<br>120 100 | 幼児 乳児<br>120 100 |
| 献立名 | ぎゅうにゅう<br>ひじきあられ<br>ひとくちゼリー                         | ふる一つよーぐると<br>くらっかー   | ぎゅうにゅう<br>おはぎ(幼)<br>みにやさいすていっく<br>みるくちっぷ(乳)   | ぎゅうにゅう<br>ぶどう・さかなっこ(幼)<br>りんご・ちーず(乳)   | ぎゅうにゅう<br>みれーびすけつと<br>くつきー   | ぎゅうにゅう<br>せんべい<br>ひとくちゼリー  |   |                  |                  |                  |
| おやつ | 牛乳 120 100<br>→乳ア)豆乳<br>ひじきあられ 12 10<br>一口ゼリー 2個 1個 | ヨーグルト※乳 80 80<br>→乳ア)豆乳ヨーグルト<br>みかん缶 60 50<br>ヨーグルト・加糖 78 78<br>→乳ア)豆乳ヨーグルト<br>*こあら・りす・ひよこ<br>クラッカー 1袋 1袋  | 牛乳 120 100<br>→乳ア)豆乳<br>おはぎ 1/2ヶ<br>ミニ野菜スティック 1/2袋 1袋<br>ミルクチップ※乳 1個  | 牛乳 120 100<br>→乳ア)豆乳<br>ぶどう 3個<br>さかなっこ 5<br>りんご 1/6個<br>チーズ※乳 5   | 牛乳 120 100<br>→乳ア)豆乳<br>ミレービスケット 15 15<br>クラッカー※ひよこ 1袋<br>豆乳クッキー 2枚 2枚   | 牛乳 120 100<br>→乳ア)豆乳<br>ざらめせんべい 1袋 1袋<br>ベビースティック<br>(こあら、りす、ひよこ)<br>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。(オモテ・ウラあります。)

★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9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   | 14・28  | 1・15・29  | 2・16・30   | 3・17  | 4・18  | 5   |
| 献立名 | ごはん  | おやこうどん   | ごはん   | のりごはん   | はやしらいす  | くろっくむっしゅ  |
|     | さけのちゃんちゃんやき  | がんものたきあわせ  | とりのおいすたーそーすやき   | さばのしおやき   | まめまめさらだ   | つなさんど   |
|     | すましじる<br>ちーず(幼)  |  | しらすあえ<br>すましじる  | さといものからあげ<br>おんやさい<br>みそしる  |   | ぎゅうにゅう<br>ばなな   |
| 主食  | 六分米 幼児 乳児<br>50 40   | ゆでうどん 幼児 乳児<br>150 100   | 六分米 幼児 乳児<br>50 40  | 六分米 幼児 乳児<br>50 40  | 六分米 幼児 乳児<br>50 40  | クロックムッシュ※卵乳 3ヶ 2ヶ<br>南蛮パン(アレルギ-フリー)※こあら・ひよこ 2ヶ              |
|     | サケ 40 32<br>人参 8 6.4<br>玉葱 12 9.6<br>ピーマン 6 4.8<br>しめじ 8 6.4<br>キャベツ 20 16<br>米みそ 3 2.4<br>酒 1.5 1.2<br>薄口醤油 1.5 1.2<br>砂糖 1.5 1.2<br>塩 少々 少々<br>バター※乳 1.5 1.2<br>水 適宜 適宜<br>豆腐 15 12<br>なめこ 8 6.4<br>塩 0.3 0.2<br>薄口醤油 1.8 1.44<br>みりん 1 0.8<br>だし汁 120 96<br>チーズ※乳 5 | 卵 25 12<br>鶏もも肉(細切れ) 15 4<br>人参 8 4<br>玉葱 12 6.4<br>葱 1 0.8<br>薄口醤油 6 4.8<br>だし汁 140 112.0<br>がんも 10 8<br>南瓜 30 24<br>人参 20 16<br>だし汁 30 24<br>砂糖 1.2 1.0<br>塩 0.15 0.1<br>薄口醤油 2 1.6<br>みりん 2 1.6 | 鶏肉(から揚げ用) 60 48<br>にんにく 0.1 0.08<br>オイスターソース 4 3.2<br>ほうれん草 25 20.0<br>人参 8 6.4<br>しらす 3 2.4<br>濃口醤油 1.2 1.0<br>だし汁 10 8<br>切干大根 3 2.4<br>葱 0.5 0.4<br>塩 0.3 0.24<br>薄口醤油 1.8 1.44<br>みりん 1 0.8<br>だし汁 120 96 | さば 40 32<br>さわら(完了) 32<br>塩 0.2 0.16<br>里芋 40 32<br>塩 適宜 適宜<br>薄力粉 2 1.6<br>片栗粉 2 1.6<br>サラダ油 適宜 適宜<br>ブロッコリー 15 12<br>人参 15 12<br>マヨドレ 適宜 適宜<br>玉ねぎ 12 9.6<br>もやし 5 4<br>米みそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96 | 牛もも肉 30 24<br>玉葱 60 48<br>土生姜 0.5 0.4<br>にんにく 0.5 0.4<br>りんご 4 3.2<br>マーガリン※乳 4 4<br>薄力粉 4 4<br>ケチャップ 4 3.2<br>トマトピューレ 4 3.2<br>ウスターソース 4 3.2<br>黒砂糖 0.8 0.8<br>塩 0.3 0.32<br>薄口醤油 0.2 0.24<br>だし汁 65 52<br>大豆水煮 15 12<br>玉葱 10 8<br>人参 5 4<br>胡瓜 10 8<br>ホールコーン 5 4<br>バセリ 1 0.8<br>砂糖 0.4 0.32<br>油 3 2.4<br>米酢 3.5 2.8<br>塩 0.3 0.24 | ツナフレーク 8<br>マヨドレ 5<br>牛乳 120 100<br>→乳ア)豆乳<br>バナナ 1/2本 1/2本 |
| 屋食  |  |  |   |   |   |   |
| 材料  |  |  |   |   |   |   |
|     |  |  |   |   |   |   |
| 献立名 | ぎゅうにゅう   | おちゃ  | ぎゅうにゅう  | よーぐると   | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう  |
|     | みかんぜりー   | ゆかりおにぎり  | なし/りんご  | どーなつ  | ばなな   | せんべい  |
| 献立名 |  | うえはーす(幼)   | ねじりんぼう  |   | かりんとう   | ひとくちぜりー   |
|     |  |  |   |   |   |   |
| おやつ | 牛乳 120 100<br>→乳ア)豆乳   | お茶 100 100   | 牛乳 120 100<br>→乳ア)豆乳  | ヨーグルト※乳 78 78<br>→乳ア)豆乳ヨーグルト  | 牛乳 120 100<br>→乳ア)豆乳  | 牛乳 120 100<br>→乳ア)豆乳  |
|     | オレンジジュース 25 20<br>水 10 8<br>粉寒天 0.3 0.24<br>グラニュー糖 2.5 2<br>みかん缶 50 40   | 六分米 30 24<br>ゆかり 0.1 0.08<br>焼きのり 1枚<br>ウエハース※卵乳 1枚<br>→卵乳ア)ベビースティック   | 梨 1/6個 1/6個<br>りんご 1/6個<br>(ひよこ・りす・こあら)<br>ねじりん棒 12 10<br>ベビースティック (ひよこ) 2枚   | カルテッドーナツ※卵乳 2個 1個<br>→卵乳ア)動物ビスケット3個   | バナナ 1/2本 1/2本<br>おとうろ・黒さんのかりんとう 10 8<br>*うさぎ・ばんだ・幼児   | ざらめせんべい 1袋 1袋<br>ベビースティック (こあら、りす、ひよこ) 2枚<br>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9がつ きゅうしょくこんだてひょう きりんぐみ★

| 曜日  | 月 7                                       | 火 8  | 水 9・23   | 木 10・24   | 金 11・25   | 土 12・26  |
|-----|---|--|--|---|---|--|
| 献立名 | ごはん<br>しゅうまい<br>きゃべつとこまつなのなむる<br>みそしる     | ごはん<br>さわらみそづけやき<br>にんじんしりしり<br>すましじる<br>ぎゅうにゅう  | あんかけやきそば<br>わかめすーぷ<br>ぎゅうにゅう   | ごはん<br>ちんじやおろーす<br>やさしいすていっく<br>みそしる<br>よーぐると   | ごはん<br>かれないのにつけ<br>ひじきに<br>みそしる   | ひやしうどん<br>ほしのころつけ<br>よーぐると   |
|     | 主食  | 幼児 乳児<br>50 40   | 幼児 乳児<br>50 40   | 中華麺<br>60 48  | 六分米<br>50 40  | 六分米<br>50 40   |
|     | 材料  | 豚ミンチ 30 24<br>玉葱 15 12<br>葱 1 0.8<br>生姜汁 0.5 0.4<br>薄口醤油 1.6 1.28<br>塩 0.4 0.32<br>胡麻油 0.5 0.4<br>片栗粉 6 4.8<br>グリーンピース 2 2<br>しゅうまいの皮 1枚 1枚<br>きゃべつ 20 16<br>人参 6 4.8<br>小松菜 8 6.4<br>砂糖 2.5 2<br>濃口醤油 1.6 1.28<br>米酢 1.6 1.28<br>胡麻油 0.2 0.16<br>トマト 15 12<br>卵 10 8<br>米みそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96 | さわら 40 32<br>米みそ 5 4<br>三温糖 0.6 0.48<br>みりん 1 0.8<br>にんじん 28 22.4<br>ツナ 8 6.4<br>みりん 5 4<br>薄口醤油 2.5 2<br>顆粒だし 1.5 1.2<br>なめこ 6 4.8<br>豆腐 15 12<br>塩 0.3 0.24<br>薄口醤油 1.8 1.44<br>みりん 1 0.8<br>だし汁 120 96<br>牛乳 100 80     | 豚もも肉 25 20<br>チンゲン菜 10 8<br>人参 15 12<br>玉ねぎ 15 12<br>しめじ 8 6.4<br>むきえび 8 6.4<br>ごま油 1 0.8<br>中華スープ 1.5 1.2<br>水 100 80<br>オイスターソース 3 2.4<br>薄口しょうゆ 2 1.6<br>砂糖 2 1.6<br>片栗粉 適宜 適宜<br>わかめ 0.2 0.16<br>葱 0.5 0.4<br>ホールコーン 5 4<br>薄口醤油 0.2 0.2<br>鶏がらスープ 1.5 1.2<br>水 120 96<br>牛乳 100 80 | 牛もも肉 30 24<br>みりん 2 1.6<br>薄口醤油 2.4 1.92<br>土生姜 0.5 0.4<br>砂糖 2 2<br>薄口醤油 3.7 3<br>みりん 2 2<br>玉葱 20 16<br>片栗粉 適宜 適宜<br>砂糖 0.5 0.4<br>酒 1 0.8<br>薄口醤油 1.2 0.96<br>ごま油 0.6 0.48<br>きゅうり 15 12<br>じゃが芋 15 12<br>玉ねぎ 15 12<br>米みそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96<br>ヨーグルト・加糖 78 78.0   | カレー 50 40<br>土生姜 0.5 0<br>水 40 32<br>砂糖 2 2<br>薄口醤油 3.7 3<br>みりん 2 2<br>油揚げ 3 2.4<br>人参 8 6.4<br>みりん 1 0.8<br>砂糖 2 1.6<br>薄口醤油 2 1.6<br>だし汁 20 16<br>南瓜 15 12<br>しめじ 6.0 5<br>米みそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96  |
| 曜日  | 月 14・28                                   | 火 1・15・29  | 水 2・16・30  | 木 3・17  | 金 4・18  | 土 5  |
| 献立名 | ごはん<br>からあげ<br>きゅうりのすのもの<br>みそしる<br>よーぐると | ごはん<br>ぶたにくのいためもの<br>とうがんじる  | ごはん<br>すきやきふうに<br>みそしる<br>よーぐると  | ごはん<br>はんぱーぐ<br>おかかあえ<br>みそしる<br>ぎゅうにゅう   | ごはん<br>さけなんばん<br>しらあえ<br>すましじる<br>よーぐると   | ちゃーはん<br>すましじる<br>よーぐると  |
|     | 主食  | 幼児 乳児<br>50 40   | 幼児 乳児<br>50 40   | 六分米<br>50 40  | 六分米<br>50 40  | 六分米<br>50 40   |
|     | 材料  | 鶏もも肉・唐揚げ用 60 48<br>土生姜 0.8 0.64<br>濃口醤油 2 1.6<br>酒 2 1.6<br>薄力粉 3.2 2.56<br>片栗粉 3.2 2.56<br>揚げ油 3 2.4<br>かにかま※卵 8 6.4<br>きゅうり 25 20.0<br>わかめ 0.3 0.2<br>白ごま 1 0.8<br>砂糖 1.5 1.2<br>薄口醤油 1.5 1.2<br>米酢 1 0.8<br>しめじ 8 6.4<br>里芋 15 12<br>米みそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96<br>ヨーグルト・加糖 78 78.0              | 豚もも肉 40 32<br>人参 15 12<br>玉葱 25 20<br>ピーマン 15 12<br>なす 10 8<br>ちりめんじゃこ 5 4<br>ごま油 2 1.6<br>砂糖 0.8 0.64<br>薄口しょうゆ 1 0.8<br>濃口醤油 1 0.8<br>ブチトマト 2個 0<br>とうがん 30 24<br>油揚げ 3 2.4<br>塩 0.3 0.24<br>薄口醤油 0.3 0.24<br>だし汁 120 96 | 牛もも肉 20 16<br>焼豆腐 50 40<br>麩 2 1.6<br>人参 20 16<br>玉葱 30 24<br>卵 8 6.4<br>糸こんにゃく 4 3.2<br>三度豆 4 3.2<br>だし汁 24 19.2<br>砂糖 2 1.6<br>濃口醤油 3 2.4<br>薄口醤油 2 1.6<br>みりん 3 2.4<br>わかめ 0.2 0.16<br>玉葱 0.8 0.64<br>米みそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96<br>ヨーグルト・加糖 78 78.0                                  | 合いびき肉 40 32<br>玉葱 30 24<br>パン粉 3 2.4<br>豆乳 4 3.2<br>卵 10 8<br>ナツメグ 適宜 適宜<br>塩 0.2 0.16<br>ケチャップ 4 3.2<br>ウスターソース 1 0.8<br>ほうれん草 15 12<br>人参 10 8<br>つきこんにゃく 6 4.8<br>豆腐 15 12<br>白ごま 1.5 1.2<br>砂糖 1.5 1.2<br>塩 0.2 0.16<br>薄口醤油 0.5 0.4<br>切干大根 3 2.4<br>葱 0.5 0.4<br>だし汁 120 96.0<br>塩 0.3 0.2<br>薄口醤油 1.8 1.4<br>みりん 1 1<br>ヨーグルト・加糖 78 78.0 | さけ 40 32<br>片栗粉 4 3.2<br>揚げ油 適宜 適宜<br>砂糖 1.8 1.4<br>米酢 3 2.4<br>濃口醤油 3 2.4<br>だし汁 3 2.4<br>片栗粉 適宜 適宜<br>ほうれん草 15 12<br>人参 10 8<br>つきこんにゃく 6 4.8<br>豆腐 15 12<br>白ごま 1.5 1.2<br>みりん 1.5 1.2<br>だし汁 120 96<br>切干大根 3 2.4<br>葱 0.5 0.4<br>だし汁 120 96.0<br>塩 0.3 0.2<br>薄口醤油 1.8 1.4<br>みりん 1 1<br>ヨーグルト・加糖 78 78.0 |

★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。