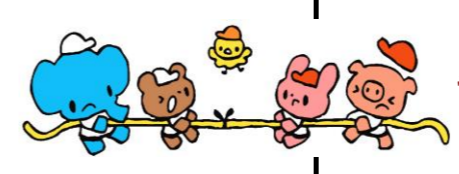


☆2020ねんど10がつきゅうしょくこんだてひょう☆

共栄保育園・みのり園

曜日	月 5・19	火 6・20	水 7・21	木 8・22	金 9・23	土 10・24
献立名	さつまいもごはん さばのたつたあげ おかかあえ かきたまじる	のりごはん けんちんに みそしる	ごはん さけのしおやき <small>こまつなのおいすたーまよあえ</small> すましじる	ごはん しゅーまい ごまあえ みそしる	かつかれー/かれーらいす つなさらだ	ぎゅうにゅう じゃむぱん ばなな ちーず
	主食	幼児 乳児 六分米 50 40 のり佃煮	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 南瓜パン 2ヶ 1ヶ いちごジャム 適宜 適宜
昼食	さつまいも 20 16 塩 0.1 0.08 ごま(いりごま)・黒 0.4 0.32 さば 40 40 さわら(完了) 32 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 青のり 1 0.8 サラダ油 3 2.4	豚もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 大根 50 40 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 白菜 15 12 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	サケ 40 32 塩 0.2 0.16 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 1.5 1.2 オイスターソース 2 1.6 マヨドレ 4 3.2 豆腐 20 16 なめこ 8 6.4 だし汁 120 96 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 1	豚ミンチ 35 28 玉葱 18 14.4 葱 1 0.8 生姜汁 0.5 0.4 砂糖 1.6 1.28 薄口醤油 1.6 1.28 ごま油 0.5 0.4 塩 0.4 0.32 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 ほうれん草 25 20 人参 8 6.4 しめじ 8 6.4 すりごま 1 0.8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 米酢 1 0.8 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	ヒレカツ※卵乳 1/2枚 1/2枚 *9日のみ →乳ア)ウィンナー バナナ 1/2本 1/2本 牛ミンチ 20 16 人参 20 16 玉葱 30 24 じゃが芋 40 32 カレールウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレールウ 水 60 48 わかめ 0.4 0.32 ツナ缶 8 6.4 きゃべつ 25 20 ホールコーン 5 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	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本 チーズ※乳 10 5
	材料	ブロccoli 30 24 にんじん 8 6.4 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 1 0.64 わかめ 0.2 0.16 卵 15 12 →卵ア)豆腐 だし汁 120 96 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 1				
献立名	ぎゅうにゅう ちーず	ぎゅうにゅう かぼちゃむしぱん	ぎゅうにゅう みにやさいすていっく みるくちっぷ	ぎゅうにゅう やきいも	ぎゅうにゅう なし/りんご	ぎゅうにゅう くつきー せんべい
	おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 小魚スナック 1袋 1袋 *幼児・うさぱん かぼちゃポーロ 8 *ひよこりすこあら チーズ※乳 10 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 16 12.8 ベーキングパウダー 0.1 0.08 黒砂糖 2 1.6 水 12 9.6 かぼちゃ 10 8	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 ミルクチップ※乳 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 60 60	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 梨 1/6個 1/6個 りんご 1/6個 さつまいもチップ 1袋 豆乳クッキー 2枚

★10/9(金)運動会の前日、  
うんどう会がんばれ!  
メニューとして、『自分に勝つ! (ゴロ合わせで)』  
カツカレーを食べます!  
給食室からも応援しています!



★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。(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10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 12・26	火 13・27	水 14・28	木 1・15・29	金 2・16・30	土 3・17・31
献立名	まーぼーどんぶり じゃこさらだ ちゅうかすーぷ	にくうどん ぽてとさらだ	ごはん さわらみそづけやき おんやさい すましじる	ごはん ぶたさつま ぶろっこりー みそしる	ごはん とりのみそちーずやき しらあえ すましじる	ぎゅうにゅう じゃむぱん ばなな ちーず
	主 食	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	幼児 乳児 南瓜パン 2ヶ 1ヶ いちごジャム 適宜 適宜
	屋 食	豆腐 65 52 豚ミンチ 15 12 人参 8 6.4 玉葱 10 8 カットねぎ 4 3.2 にんにく 0.1 0.08 土生姜 0.3 0.24 ごま油 1 0.8 赤味噌 2.5 2 砂糖 1 0.8 濃口醤油 2.5 2 だし汁 15 12 片栗粉 適宜 適宜	牛もも肉 20 16 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 砂糖 2 1.6 だし汁 4 3.2 人参 10 8 玉葱 12 9.6 きゃべつ 15 12 薄口醤油 6 4.8 だし汁 140 112 じゃが芋 30 24 きゅうり 12 9.6 ツナフレーク 5 4 卵 10 8 豆乳 2 1.6 マヨネーズ※卵 2.5 2 →卵)マヨドレ 塩 0.1 0.08	さわら 40 32 米みそ 5 4 砂糖 0.6 0.48 みりん 1 0.8 ブロッコリー 20 16 人参 20 16 じゃがいも 20 16 マヨドレ 適宜 適宜 かぶ・葉つき 20 0.24 だし汁 120 96 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 1	豚もも肉 30 24 砂糖 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 みりん 2.5 2 さつまいも 30 24 三度豆 6 4.8 しめじ 10 8 ブロッコリー 20 16 切干大根 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏もも肉 60 48 塩 適宜 適宜 米みそ 5 4 砂糖 5 4 粉チーズ※乳 4 3.2 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 1.6 1.3 塩 0.3 0.2 薄口醤油 0.6 0.5 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 だし汁 120 96 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 1
材料	ちりめんじゃこ 8 6.4 きゃべつ 25 20 小松菜 15 12 すりごま 1 0.8 米酢 1 0.8 濃口醤油 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 ホールコーン 3 2.4 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 鶏ガラの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16	卵 10 8 豆乳 2 1.6 マヨネーズ※卵 2.5 2 →卵)マヨドレ 塩 0.1 0.08	みりん 1 1			
	献立名	よーぐると ばなな	おちゃ きのこおにぎり うえはーす(幼)	ぎゅうにゅう せんべい みるくちっぷ	ぎゅうにゅう しらたまだんご(1日幼児) どーなつ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう びすけつと くつきー せんべい
おやつ	十勝ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト	お茶 100 100	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
	材料	バナナ 1/2本 1/2本	六分米 30 30 しめじ 4 4 まいたけ 4 4 油揚げ 2 2 塩 0.15 0.15 薄口醤油 1 1 みりん 0.5 0.5 だし汁 ウエハース※卵乳 1枚 →卵乳)ペビースティック	塩せんべい 2枚 2枚 *りすこあらは1枚ずつ ペビースティック 2枚 *ひよこ ミルクチップ※乳 1個 1個	白玉粉 15 木綿豆腐 15 水 適宜 きな粉 4 砂糖 4 塩 0.1 *1日幼児のみ	ミレービスケット 15 12 ペビースティック 2枚 *ひよこ



★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年度10月きりん給食献立表★ みのり園

曜日	月 5・19	火 6・20	水 7・21	木 8・22	金 9・23	土 10・24
献立名	ごはん ちんじゃおろーす はるさめすーぷ りんご	ごはん とりのしおこうじやき ふれんちさらだ みそしる ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのしょうがやき おんやさい みそしる みかん/みかんかん	ごはん さわらのさいきょうやき だいこんさらだ すましじる よーぐると	おこのみやき ぐたくさんじる ばなな	ぎゅうどん みそしる よーぐると
	主食	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	薄力粉 幼児 35 乳児 28
きりん組夕食	牛もも肉 30 24 薄口しょうゆ 2.4 1.92 みりん 2 1.6 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 チンゲン菜 12 9.6 春雨 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラの素 1.5 1.2 水 120 96 りんご 1/8個 1/8個	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 塩麴 2 2 きゃべつ 25 20 三度豆 8 6.4 ホールコーン 5 4 レーズン 0.8 0.64 砂糖 0.8 0.64 塩麴 0.3 0.24 米酢 2 1.6 サラダ油 2 1.6 豆腐 15 12.0 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 70	豚ロース肉 50 40.00 玉葱 25 20 薄口醤油 7 5.6 みりん 4 3.2 砂糖 3 2.4 酒 6 4.8 土生姜 5 4 ブロッコリー 15 12 南瓜 15 12 マヨドレ 適宜 適宜 大根 15 12 油揚げ 3 2.4 米みそ 7.5 6 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶 20	さわら 40 32 酒 適宜 適宜 米みそ 6 4.8 みりん 4 3.2 ツナ 8 6.4 大根 40 32 人参 5 4 きゅうり 5 4 マヨネーズ※卵 6 4.8 塩 少々 少々 切干大根 3 2.4 葱 0.5 0.4 だし汁 120 96 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 1 ヨーグルト※乳 78 78	ベーキングパウダー 0.5 0.4 だし汁 35 28 塩 0.4 0.32 かつお節・粉 1.4 1.12 豚ミンチ 20 16 卵 30 24 きゃべつ 50 40 葱 10 8 おこのみソース 8 6.4 マヨネーズ※卵 5 4 青のり 0.5 0.4 かつお節 0.5 0.4 人参 12 9.6 玉ねぎ 12 9.6 しめじ 6 4.8 葱 0.5 0.4 米みそ 7.5 6 だし汁 120 96 バナナ 1/2本 1/2本	牛もも肉 50 40 玉ねぎ 40 32 人参 5 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 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
	材料					
曜日	月 12・26	火 13・27	水 14・28	木 1・15・29	金 2・16・30	土 3・17・31
献立名	ごはん にくじゃが しらすじる ひとくちゼリー	ごはん かれいのあんかけ みそしる よーぐると	ごはん とりのてりやき おからさらだ すましじる ぎゅうにゅう	ごはん とうふはんぱーぐ あおじそさらだ みそしる よーぐると	にしよくどんぶり やさしいため とうがんじる ばなな	ちゃーはん こんそめすーぷ よーぐると
	主食	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40
きりん組夕食	牛もも肉 25 20 玉葱 20 16 しらたき 8 6 しめじ 8 6.4 人参 20 16 じゃが芋 60 48 三度豆 4 3 砂糖 2.6 2 塩 0.13 0 濃口醤油 4.6 4 みりん 2.6 2 だし汁 40 32 しらす 3 2.4 ほうれん草 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 一口ゼリー 1個 1個	カレイ 50 40 片栗粉 適宜 適宜 人参 6 6 大根 6 6 玉葱 8 8 ピーマン 5 5 薄口しょうゆ 2 2 酒 1 1 だし汁 20 20 片栗粉 適宜 適宜 白菜 15 12 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト・加糖 78 78	鶏もも肉(すきやき用) 60 48 生姜汁 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 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 きゃべつ 8 6.4 えのき 3 2.4 だし汁 120 96 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 1 牛乳 100 70	豆腐 30 24 ツナ缶 12 9.6 鶏ミンチ 18 14.4 玉葱 6 4.8 葱 3.5 2.8 パン粉 4 3.2 マヨドレ 4.5 3.6 塩 0.18 0.144 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 ブロッコリー 25 20 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 豆腐 10 8 しめじ 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト・加糖 78 78	牛ミンチ 25 20 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 卵 20 16 きゃべつ 35 28 人参 8 6.4 ピーマン 4 3.2 玉葱 10 8 塩 0.2 0.16 オイスターソース 1 0.8 油 適宜 適宜 とうがん 25 20 油揚げ 2 1.6 塩 0.2 0.16 薄口醤油 2 1.6 だし汁 120 96 バナナ 1/2本 1/2本	サケフレーク 10 8 卵 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
	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。(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。