

☆2020ねんど12がつきゅうしょくこんだてひょう☆

曜日 日	げつ 7・21	か 8・22	すい 9・23	もく 10・24	きん 11・25	ど 12・26
献立名	ふりかけごはん さばのおやき かぼちゃのいとこに すましじる	ごはん はんぱーぐ にんじんしりしり わかめすーぷ	のりごはん ぶりだいこん みそしる	おやこうどん ごまどれさらだ	ぱん からあげ(11日) ふらいどちきん(25日幼児) しちゅー	さんどいっち 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 ゆかり	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40 のり佃煮	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	幼児 乳児 バターロール※卵乳 2ヶ 1.5ヶ →卵乳ア)かぼちゃぱん
屋敷	さば 40 32 さわら 32 塩 0.2 0.16 南瓜 50 40 水 適宜 適宜 砂糖 適宜 適宜 茹で小豆 15 12 切干大根 2.5 2.0 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96.0	合いびき肉 35 28 玉葱 25 20 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 0.16 ウスターソース 1 0.8 ケチャップ 4 3.2 人参 30 24 ツナフレーク 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0.3 0.24 薄口醤油 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 わかめ 0.2 0.16 鶏がらの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96 片栗粉 適宜 適宜	ブリ 40 32 サワラ *完了 32 聖護院大根 50 40 人参 15 12 板こんにやく 10 8 三度豆 4 3.2 土生姜 1 0.8 だし汁 64 51.2 砂糖 3.2 2.56 薄口醤油 5 4 みりん 6 4.8 酒 4.5 3.6 ほうれん草 15 12 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	卵 25 20 鶏もも肉(細切れ) 10 8 玉葱 8 6.4 人参 8 6.4 しめじ 8 6.4 葱 1 0.8 濃口醤油 0.5 0.4 塩 0.1 0.08 だし汁 140 112 きゃべつ 15 12 ブロッコリー 20 16 人参 8 6.4 白ごま 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 ゴマ油 0.4 0.32	鶏もも肉(からあげ用) 60 48 手羽元(25日幼児) 1本 酒 6 4.8 薄口醤油 4.5 3.6 土生姜 0.5 0.4 三温糖 1.5 1.2 片栗粉 3 2.4 小麦粉 3 2.4 ベーコン 10 8 さつまいも 20 16 人参 15 12 玉ねぎ 30 24 ほうれん草 10 6.4 コンソメスープ 80 64 白みそ 2.5 2 牛乳 20 16 →乳ア)豆乳 生クリーム※乳 4 3.2 マーガリン※乳 5 4 薄力粉 5 4	南瓜パン 2ヶ 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
	材料					
献立名		ぎゅうにゅう ねじりんぼう みるくちゅぷ	ぎゅうにゅう ちーず ひじきあられ/ベビーすていっく	ぎゅうにゅう みにやさいすていっく ひとくちゼリー	おちゃ さけおにぎり うえはーす(幼)	ぎゅうにゅう きなこまかに 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 ねじりん棒 10 8 南瓜ボーロ 8 *ひよこ みるくちゅぷ※乳 1枚 1枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 チーず※乳 10 5 ひじきあられ 10 10 *幼児うさばん ベビースティック 1P *ひよこりすこあら	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 一口ゼリー 1個 1個	お茶 100 100 六分米 30 24 鮭フレーク 3 2.4 のり 1枚 ウエハース※卵乳 1枚 →卵乳)ベビースティック	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 マカロニ 15 12 きな粉 4 4 砂糖 4 3 塩 0.1 0.1	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 豆乳クッキー 2枚 2枚 ざらめせんべい 1p 1p ベビースティック 1枚 *こあらりすひよこ



★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なしてください。(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12がつきゅうしょくこんだてひょう☆

曜日	げつ 14・28	か 1・15	すい 2・16	もく 3・17	きん 4・18	ど 5・19
献立名	ごはん ちくぜんに みそしる	ごはん さけのまよねーずやき きりぼしだいこんに みそしる	ごはん ぶたにくのしょうがやき おんやさい すましじる ちーず(幼)	ふゆやさいかれー まめまめさらだ	ごはん とりてりやき はくさいのにびたし みそしる	ふらんくふると べーこんえつぐ つなこーん つなさんど こんそめすーぷ ばなな
	*28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 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 フランクフルト 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ 1ヶ
	屋敷	鶏もも肉 35 28 レンコン 12 9.6 竹輪※卵 10 8 人参 20 16 里芋 20 16 しめじ 8 6.4 三度豆 4 3.2 砂糖 2.5 2 薄口醤油 5 4 みりん 2 1.6 だし汁 45 36	サケ 40 32 塩 0.1 0.1 玉葱 1 0.8 パセリ 0.5 0.4 マヨネーズ※卵 4.5 4.8 マヨドレ 粉チーズ※乳 1.2 1.2 牛乳 2 1.6 →乳ア)豆乳 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 0.5 薄口しょうゆ 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 玉葱 15 12 油揚げ 3 2.4 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚ロース肉 50 40 玉葱 25 20 濃口醤油 3.5 2.8 みりん 3.5 2.8 砂糖 2.5 2 酒 5 4 土生姜 5 4 ブロッコリー 15 12 人参 15 12 マヨドレ 適宜 適宜 白菜 15 12 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96.0 チーズ※乳 5 0	合いびき肉 25 20 人参 20 16 大根 30 24 ほうれん草 10 8 油 1 0.8 カレーウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレーウ 水 60 60 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 0.3 油 3 2.4 米酢 3.5 2.8 塩 0.3 0.2	鶏もも肉(からあげ用) 60 48 生姜汁 0.2 0.2 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 白菜 25 20 人参 8 6.4 油揚げ 5 4 みりん 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20 なめこ 6 4.8 豆腐 20 16 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96
材料		わかめ 0.2 0.16 玉麩 1 12 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96				
	ぎゅうにゅう ござかなすなっく(幼・うさぎ・ぼんだ) くらっかー(りすこあらひよこ) うえはーす	ぎゅうにゅう ぱうんどけーき	よーぐると さかなっこ/せんべい	ぎゅうにゅう みかん/ばなな	ぎゅうにゅう ばーむくーへん びすけつと	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 *幼児ばんだうさぎ クラッカー 1袋 *りすこあらひよこ ウエハース※卵乳 1枚 1枚 →卵乳)ベビースティック	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 18 18 卵 8 8 生クリーム※乳 12.5 12.5 りんごジャム 10 10 →卵・乳ア)フルーツゼリー	十勝ヨーグルト 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト さかなっこ 5 ベビースティック 2枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 みかん 1個 バナナ 1/2本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 厚切りバームクーヘン※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)ベビースティック 動物園びすけつと 1/2袋 1/2袋	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 豆乳クッキー 2枚 2枚 ざらめせんべい 1p 1p ベビースティック 1枚 *こあらりすひよこ

★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ねんど12がつきゅうしょくこんだてひょう☆みのりえん

曜日 日	げつ 7・21		か 8・22		すい 9・23		もく 10・24		きん 11・25		ど 12・26	
	献立名		献立名		献立名		献立名		献立名		献立名	
きりん組夕食	ごはん すきやきふうに みそしる みかん/みかんかん		ごはん とりのしおこうじやき しらあえ みそしる ひとくちゼリー		ごはん ぶたにくのみそいため すましじる ぎゅうにゅう		ごはん みーとろーふ おんやさい すましじる		ごはん さけしおやき だいこんきんぴら みそしる よーぐると		ごはん はやしらいす ぶろっこりーのさらだ よーぐると	
	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		六分米 幼児 乳児 50 40		六分米 幼児 乳児 50 40	
材料	牛もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 麩 1 0.8 人参 20 16 玉葱 30 24 糸こんにやく 8 6.4 三度豆 4 3.2 だし汁 24 19.2 砂糖 2 1.6 濃口醤油 3 2.4 薄口醤油 2 1.6 みりん 3 2.4 わかめ 0.2 6.4 油揚げ 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん 1個 みかん缶 30		鶏もも肉(からあげ用) 60 48 塩麩 3 2.4 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 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 一口ゼリー 2個 1個		豚ロース肉 40 32 にんにく 0.3 0.24 土生姜 0.3 0.24 玉葱 20 16 人参 8 6.4 きゃべつ 15 12 ごま油 1.2 0.96 赤みそ 1 0.8 みりん 2 1.6 砂糖 2.5 2 切干大根 2.5 2 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96.0 牛乳 100 80		合いびき肉 30 24 塩 0.15 0.12 ナツメグ 適宜 適宜 玉葱 15 12 油 0.25 0.2 牛乳 5 4 パン粉 3 2.4 しめじ 3.5 2.8 人参 2 1.6 ホールコーン 2 1.6 トマトピューレ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 人参 10 8 じゃがいも 10 8 白菜 15 12 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96.0		サケ 40 32 塩 0.3 0.24 牛もも肉 10 8 大根 30 24 人参 5 4 糸こんにやく 5 4 小松菜 8 6.4 ゴマ油 1.2 0.96 砂糖 0.6 0.48 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 酒 1 0.8 豆腐 15 12.0 しめじ 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 十勝ヨーグルト 78 78		牛もも肉 30 24 人参 20 16 玉葱 40 32 グリーンピース 2 1.6 人參 8 6.4 ハヤシルウ※乳 10 8 水 60 48 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 十勝ヨーグルト 78 78	
	豆腐 人参 玉葱 じゃが芋		鶏ミンチ・豆腐 人参 ほうれん草 さつまいも		豆腐 きゃべつ 人参 玉葱		豆腐 白菜 人参 じゃが芋		しらす 大根 人参 さつまいも			
曜日	げつ 14・28		か 1・15		すい 2・16		もく 3・17		きん 4・18		ど 5・19	
きりん組夕食	はやしらいす ぶろっこりーのさらだ よーぐると		ごはん おでん じゃこぴーまん みそしる ばなな		ごはん とりのかおりあげ えびさらだ みそしる ひとくちゼリー		ふりかけごはん かれないのむにえる ごしょくあえ すましじる よーぐると		ちゅうかどんぶり はるさめさらだ ちゅうかすーぶ ぎゅうにゅう		ちゃーはん すましじる よーぐると	
	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		六分米 幼児 乳児 50 40		六分米 幼児 乳児 50 40	
材料	牛もも肉 30 24 人参 20 16 玉葱 40 32 グリーンピース 2 1.6 油 2 1.6 ハヤシルウ※乳 10 8 水 60 48 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 十勝ヨーグルト 78 78 *28日夕食ありの場合 →ほか弁で注文		ウインナー 2本 1本 大根 40 32 じゃが芋 30 24 厚揚げ 10 8 こんにやく 10 8 うずら卵 8 6.4 砂糖 2 1.6 塩 0.1 0.08 薄口醤油 4 3.2 みりん 1.8 1.44 だし汁 45 36 ちりめんじゃこ 2 1.6 ピーマン 15 12 白ごま 1 0.8 ごま油 1 0.8 砂糖 0.3 0.24 薄口醤油 0.6 0.48 きゃべつ 10 8 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 バナナ 1/2本 1/2本		鶏もも肉(唐揚げ) 60 48 土生姜 0.2 0.16 濃口醤油 1 0.8 酒・下味 1 0.8 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 サラダ油 適宜 適宜 青のり 3 2.4 むきえび 8 8 酒・下味 適宜 適宜 酒・下味 適宜 適宜 プロックリー 20 16 カリフラワー 20 16 人参 6 4.8 ホールコーン 5 4 マヨネーズ※卵 3 2.4 →卵A)マヨドレ 0 塩 0.1 0.08 じゃが芋 12 9.6 玉葱 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 一口ゼリー 1個 1個		カレー 50 40 ゆかり 50 40 塩 0.4 0.3 薄力粉 2.5 2 バター※乳 1.2 0.9 油 1.2 0.96 小松菜 15 12 もやし 12 9.6 人参 8 6.4 しめじ 6 4.8 ホールコーン 3 2.4 鰹節 1.2 0.96 薄口醤油 1.5 1.2 大根 6 4.8 わかめ 4 3.2 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96.0 十勝ヨーグルト 78 78		豚ロース肉 30 24 えび 6 4.8 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 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 塩 2 1.6 酒 1 0.8 中華スープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 春雨 3 2.4 わかめ 0.2 0.16 ホールコーン 3 2.4 きゅうり 5 4 かにかま※卵 6 4.8 砂糖 1.8 1.44 薄口しょうゆ 1.8 1.44 米酢 3 2.4 チンゲン菜 10 8 大根 8 6.4 水 120 96 鶏がらの素 1.2 0.96 薄口醤油 0.2 0.16 牛乳 100 80		鮭フレーク 10 8 玉葱 10 8 ホールコーン 3 2.4 葱 0.5 0.4 卵 10 8 ごま油 1.5 1.2 薄口醤油 0.5 0.4 塩 0.2 0.16 酒 2 1.6 わかめ 0.2 0.16 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96.0 十勝ヨーグルト 78 78	
	豆腐 ブロッコリー 人参 玉葱		豆腐 じゃが芋 きゃべつ 大根		鶏ミンチ・豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋		カレー 玉葱 人参 大根		豆腐 白菜 人参 玉葱			



★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。