

☆2020ねんど1がつきゅうしよくこんだてひょう☆ 共栄保育園・みのり園

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 日 | 25 | 12・26 | 13・27 | 14・28 | 15・29 | 16・30 |
| 献立名 | やきそば とんじる するめ(幼) | ごはん さけまよねーずやき しらあえ みそしる | ごはん しおこうじはんばーぐ おんやさい こんそめすーぶ | はやしらいす つなさらだ | ごはん とりのてりやき ごまどれさらだ みそしる | ぎゅうにゅう ふらんくふると つなこーん つなさんど こんそめすーぶ ばなな |
| | 主食 | 中華種 幼児 乳児 70 56 | 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 |
| 献立名 | ウインナー きゃべつ 人参 玉葱 ピーマン もやし サラダ油 塩 ウスターソース お好みソース | サケ 塩 玉ねぎ パセリ マヨドレ 豆乳 粉チーズ※乳 | 合いびき肉 玉葱 パン粉 豆乳 卵 ナツメグ 塩麹 ケチャップ ウスターソース | 牛もも肉 玉葱 土生姜 にんにく りんご マーガリン※乳 薄力粉 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 黒砂糖 塩 薄口醤油 だし汁 ツナフレーク きゃべつ ピーマン ホールコーン 砂糖 塩 米酢 サラダ油 | 鶏もも肉(からあげ) 土生姜 砂糖 濃口醤油 みりん きゃべつ ブロッコリー 人参 ホールコーン 白ごま マヨドレ 砂糖 米酢 薄口醤油 ごま油 白菜 えのき みみそ だし汁 | 糖(パンフレット)※卵乳 ツナフレーク マヨドレ ウインナー わかめ 玉葱 コンソメ 薄口醤油 水 バナナ |
| | 材料 | 1 0.8 0.24 0.192 6 4.8 6 4.8 5 4 8 6.4 4 3.2 15 12 0.5 0.4 7.5 6 120 96 1本 | 40 32 0.1 0.08 1 0.8 0.5 0.4 5 4 2 1.6 1.5 1.2 15 12 10 8 6 5 15 12 1.5 1.2 1.6 1.3 0.3 0.2 0.6 0.5 15 12.0 12 9.6 6.5 5 120 96 | 35 28 25 20 3 2.4 4 3.2 10 8 適宜 適宜 2 1.6 4 3.2 1 0.8 20 16 20 16 5 4 15 12 1.5 1.2 1 0.8 120 96 | 30 24 60 48 0.5 0.4 0.5 0.4 4 3.2 4 4 4 3.2 4 3.2 4 3.2 0.8 0.8 0.3 0.32 0.2 0.24 65 52 10 8 30 24 4 3.2 5 4 0.8 0.64 0.3 0.24 2 1.6 2 1.6 | 60 48 0.2 0.16 0.8 0.64 2 1.6 2 1.6 15 12 15 12 8 6.4 5 4 2 1.6 3 2.4 1.5 1.2 1 0.8 0.5 0.4 0.4 0.32 15 12 3 2.4 6.5 5 120 96 |
| 献立名 | ぎゅうにゅう ことうむしばん | ふる一つよーぐると どーなつ | ぎゅうにゅう みにのりすけ/みにやさいすていっく ひとくちゼリー | ぎゅうにゅう ふらいどぼてと ちーず(幼) | ぎゅうにゅう らいすくつきー せんべい | ぎゅうにゅう こさかなすなつく/くらっかー ちーず |
| | 材料 | 牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 16 16 ベーキングパウダー 0.1 0.1 黒砂糖 2 2 水 12 12 | ヨーグルト※乳 80 80 一乳ア)豆乳ヨーグルト みかん缶 60 60 +勝ヨーグルト※乳 78 一乳ア)豆乳ヨーグルト カルナバードーナツ※卵乳 2ケ 1ケ 一乳ア)ベビースティック | 牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 ミニのりすけ 1袋 ミニ野菜スティック 1袋 一ロゼリー 2個 1個 | 牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 じゃが芋 60 60 揚げ油 適宜 適宜 塩 適宜 適宜 チーズ※乳 5 | 牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 ライスクッキー 1枚 1枚 ざらめせんべい 1袋 1袋 ベビースティック 2枚 (ひよこ、りす、こあら) |

★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1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 4・18 | 火 5・19 | 水 6・20 | 木 7 21 | 金 8・22 | 土 9・23 | |
|-----|--|--|--|---|---|---|---|
| 献立名 | きつねうどん さつまいもさらだ するめ(幼) | ごはん にくじゃが みそしる | ごはん さわらのゆずみそやき にんじんしりしり みそしる | ななくさがゆ まつかぜやき こうはくなます | ちゅうかどんぶり はるさめさらだ だいこんすーぷ | ごはん さけのしおやき にびたし みそしる | さんどいっち つなさんど こんそめすーぷ ばなな *0日はお弁当給食になります。 |
| 主食 | 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 | 白米 18 14.4 全体2升 幼児 乳児 | 六分米 50 40 幼児 乳児 | 六分米 50 40 幼児 乳児 | |
| 食材 | 油揚げ 25 20 みりん 2 2 薄口醤油 2 2 砂糖 0.8 1 だし汁 適宜 適宜 葱 1 1 ほうれん草 15 12 薄口醤油 8 6 だし汁 140 112 さつまいも 30 24 玉葱 4 3 卵 8 6.4 レーズン 0.8 0.64 プロッコリー 10 8 カリフラワー 10 8 チーズ※乳 5 4 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.06 スルメ 1本 | 牛もも肉 25 20 人参 20 16 玉葱 20 16 馬鈴薯 60 48 三度豆 4 3.2 しらたき 8 6.4 砂糖 2 1.6 わかめ 0.2 0.16 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 | さわら 40 32 ゆずみそ 5 4 みりん 2 1.6 人参 25 20 ツナ缶 6 4.8 みりん 0.8 0.64 顆粒だし 0.2 0.16 薄口しょうゆ 0.4 0.32 サラダ油 適宜 適宜 かぼちゃ 20 16 玉葱 15 12 葱 0.5 0.4 | 水 126 101 塩 0.36 0.29 七草・8p 6 4 鶏ミンチ 35 28 葱 5 4 玉ねぎ 8 6.4 パン粉 3 2.4 豆乳 4.5 3.6 卵 4 3.2 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 切干大根 2 1.6 金時人参 2 1.6 春雨 3 2.4 砂糖 0.05 0.04 塩 0.03 0.02 薄口しょうゆ 0.04 0.03 米酢 1.1 0.88 だし汁 1.1 0.88 大根 20 16 葱 0.5 0.4 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 | 豚もも肉 25 20 むきえび 15 12 白菜 30 24 しめじ 8 6.4 人参 15 12 小松菜 12 9.6 土生姜 0.5 0.4 にんにく 0.5 0.4 ごま油 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 鶏がらスープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 春雨 3 2.4 ハム※卵 8 6.4 わかめ 0.2 0.2 ホールコーン 3 2.4 胡瓜 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.6 大根 20 16 葱 0.5 0.4 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 | サケ 40 32 塩 0.2 0.16 ほうれん草 25 20 人参 8 6.4 菜の花 8 6.4 しめじ 5 4 薄口醤油 1.6 1.28 だし汁 10 8 豆腐 20 16 わかめ 0.2 0.2 米みそ 6.5 6.5 だし汁 120 120 | 南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 ウインナー 10 8 わかめ 0.2 0.16 玉葱 12 9.6 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 水 120 96 バナナ 1/2本 1/2本 |
| 献立名 | おちゃ おにぎり うえはーす(幼) | ぎゅうにゅう かりんとう くつきー | ぎゅうにゅう みかん/ばなな ちーず(幼) | ぎゅうにゅう のりじゃことーすと | ぎゅうにゅう のりじゃことーすと | ぎゅうにゅう びすけっと ひとくちゼリー | ぎゅうにゅう ござかなすなっく/くらっかー ちーず |
| おやつ | おちゃ 100 100 六分米 30 30 ゆかりふりかけ 適宜 適宜 のり 1枚 カルチワエハース※卵乳 1枚 →卵乳)ペビステック | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 おとうふ屋さんのかりんとう 10 8 クラッカー (ひよこ) 1袋 豆乳クッキー 2枚 2枚 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 みかん 1個 バナナ 1/2本 チーズ※乳 5 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 食パン※乳 1/2枚 1/2枚 →乳ア)南瓜パン しらす 4 3.2 刻みのり 1 0.8 マヨネーズ※卵 4 3.2 →卵ア)マヨドレ | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 食パン※乳 1/2枚 1/2枚 →乳ア)南瓜パン しらす 4 3.2 刻みのり 1 0.8 マヨネーズ※卵 4 3.2 →卵ア)マヨドレ | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 10 8 ペビステック(ひよこ) 2枚 →ロゼリー 2個 1個 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 小魚スナック 1袋 1袋 クラッカー (こあら、りす、ひよこ) 1袋 チーズ※乳 10 5 |

★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下さい。
★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1がつきゅうしよくこんだてひょう☆ みのり園

| 曜日 | 月 25 | 火 12・26 | 水 13・27 | 木 14・28 | 金 15・29 | 土 16・30 |
|---------------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|--|---------------------------|
| 献立名 | ごはん しゅーまい なむる みそしる | ごはん ぶたにくのしょうがやき おんやさい みそしる | ぎゅうどん ごしよくあえ みそしる ぎゅうにゅう | ごはん けんちんに みそしる | ごはん さけのさいきょうやき おかかあえ すましじる よーぐると | ちやーはん ちゅーかすーぶ よーぐると |
| 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 | 六分米 幼児 乳児 50 40 | 六分米 幼児 乳児 50 40 |
| きりん組夕食 | 豚ミンチ 30 24 | 豚ロース肉 50 40 | 牛もも肉 50 40 | 豚ロース肉 20 16 | サケ 40 32 | 鯉フレーク 10 8 |
| | 玉葱 15 12 | 玉葱 25 20 | 玉ねぎ 40 32 | 焼豆腐 50 40 | 酒 適宜 適宜 | 玉葱 10 8 |
| | 葱 1 0.8 | 濃口醤油 4 3.2 | 人参 5 4 | 大根 20 16 | 白みそ 6 4.8 | ホールコーン 3 2.4 |
| | 土生姜 0.5 0.4 | みりん 4 3.2 | だし汁 10 8 | 人参 15 12 | みりん 4 3.2 | 葱 0.5 0.4 |
| | 砂糖 1.6 1.28 | 砂糖 3 2.4 | 砂糖 1.5 1.2 | 里芋 20 16 | ほうれん草 20 16 | 卵 10 8 |
| | 薄口醤油 1.6 1.28 | 酒 6 4.8 | 薄口醤油 3 2.4 | 三度豆 4 3.2 | ほうれん草 20 16 | ごま油 1.5 1.2 |
| | ごま油 0.5 0.4 | 土生姜 5 4 | みりん 2 1.6 | だし汁 60 48 | 白菜 20 16 | 薄口醤油 0.5 0.4 |
| | 塩 0.4 0.32 | | | 砂糖 4 3.2 | 人参 8 6.4 | 塩 0.2 0.16 |
| | 片栗粉 6 4.8 | ブロックリー 20 16 | 小松菜 15 12.0 | 薄口醤油 8 6.4 | 鯉節 0.5 0.4 | 酒 2 1.6 |
| | グリンピース 1 0.8 | 人参 20 16 | 人参 12 9.6 | みりん 2 1.6 | 薄口醤油 1.5 1.2 | |
| | 焼売の皮 1枚 1/4枚 | マヨドレ 適宜 適宜 | 人参 しめじ 8 6.4 | 料理酒 1.2 0.96 | みりん 1.2 0.96 | わかめ 0.2 0.16 |
| | ほうれん草 30 24 | 大根 15 12 | ホールコーン 3 2.4 | 玉葱 15 12 | 豆腐 15 12 | 水 120 96 |
| | 小松菜 10 8 | 油揚げ 6 4.8 | かつお節 1.2 1.0 | 油揚げ 3 2.4 | なめこ 6 4.8 | 鶏がらの素 1.5 1.2 |
| | 人参 8 6.4 | 米みそ 6.5 5.2 | 薄口醤油 2 1.6 | 米みそ 6.5 5.2 | だし汁 120 96 | 薄口醤油 0.2 0.16 |
| | 砂糖 1.8 1.44 | だし汁 120 96 | もやし 10 8 | だし汁 120 96 | 塩 0.3 0.24 | ヨーグルト※乳 78 78 |
| 濃口醤油 1.1 0.88 | | えのき 3 2.4 | | 薄口しょうゆ 1.8 1.44 | | |
| 米酢 1.4 1.12 | | 米みそ 6.5 5.2 | | みりん 1 0.8 | | |
| ごま油 0.2 0.16 | | だし汁 120 96 | | ヨーグルト※乳 78 78 | | |
| わかめ 0.2 0.16 | | 牛乳 100 70 | | | | |
| 玉麩 0.8 0.64 | | | | | | |
| 米みそ 6.5 5.2 | | | | | | |
| だし汁 120 96 | | | | | | |



| 曜日 | 月 4・18 | 火 5・19 | 水 6・20 | 木 7・21 | 金 8・22 | 土 9・23 |
|--------|--------------------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------------|------------------------|------------------------|
| 献立名 | ちーずはんぱーぶ おんやさい みそしる ひとつちぜりー | ごはん ぶりだいこん みそしる ぎゅうにゅう | ごはん ちんじやおろーす ぶろっこりー みそしる よーぐると | ごはん とりなんばん おからさらだ かきたまじる | ごはん すきやきふうに みそしる | はやしらいず さらだ よーぐると |
| 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 | 六分米 幼児 乳児 50 40 | 六分米 幼児 乳児 50 40 |
| きりん組夕食 | ハンバーグ 1個 1個 | ぶり 40 32 | 牛もも肉 30 24 | 鶏もも肉 60 48 | 牛もも肉 30 24 | 牛もも肉 30 24 |
| | スライスチーズ 1/4枚 1/4枚 | 大根 60 48 | 薄口しょうゆ 2 1.6 | (からあげ用) | 焼豆腐 50 40 | 人参 20 16 |
| | ケチャップ 4 3.2 | みりん 20 16 | みりん 2.4 1.92 | 片栗粉 4 3.2 | 麩 2 1.6 | 玉葱 40 32 |
| | ウスターソース 1 0.8 | 三度豆 4 3.2 | 土生姜 0.5 0.4 | 揚げ油 適宜 適宜 | 人参 20 16 | グリンピース 2 1.6 |
| | じゃが芋 20 16 | 土生姜 1 0.8 | 筍水煮 10 8 | 砂糖 1.8 1.44 | 玉葱 30 24 | サラダ油 2 1.6 |
| | 人参 20 16 | だし汁 50 40 | ピーマン 6 4.8 | 米酢 3 2.4 | 白滝 8 6.4 | ハヤシラル※乳 20 16 |
| | | 砂糖 2 1.6 | 玉葱 15 12 | 濃口醤油 3 2.4 | 小松菜 10 8 | 水 60 48 |
| | | 濃口しょうゆ 3 2.4 | 片栗粉 適宜 適宜 | だし汁 3 2.4 | だし汁 24 19.2 | |
| | 白菜 15 12.0 | みりん 4 3.2 | 砂糖 0.5 0.4 | 片栗粉 適宜 適宜 | 砂糖 2 1.6 | ブロックリー 20 16 |
| | 油揚げ 3 2.4 | さけ 2 1.6 | 酒 1 0.8 | おから 15 12 | 濃口醤油 3 2.4 | 人参 6 4.8 |
| | 葱 0.5 0.5 | | 薄口醤油 1.2 0.96 | 砂糖 1.4 1.12 | 薄口醤油 2 1.6 | ホールコーン 5 4 |
| | 米みそ 6.5 5.2 | 玉葱 12 9.6 | ごま油 0.6 0.48 | 塩 0.3 0.24 | みりん 3 2.4 | 砂糖 0.4 0.32 |
| | だし汁 120 96.0 | じゃがいも 15 12 | | 薄口醤油 0.8 0.64 | | 油 3 2.4 |
| | | 米みそ 6.5 5.2 | ブロックリー 20 16.0 | 薄口醤油 6 4.8 | わかめ 0.2 0.16 | 米酢 3.5 2.8 |
| | 一口ゼリー 1個 1個 | だし汁 120 96.0 | かぶ・葉つき 20 16.0 | だし汁 12 9.6 | えのき 6 4.8 | 塩 0.3 0.24 |
| | | 米みそ 6.5 5.2 | 玉ねぎ 12 9.6 | 米みそ 6.5 5.2 | | |
| | | だし汁 120 96 | 人参 10 8 | だし汁 120 96 | ヨーグルト※乳 78 78 | |
| | | ヨーグルト※乳 78 78 | 小松菜 12 9.6 | | | |
| | | | マヨネーズ※卵 2 1.6 | | | |
| | | | ほうれん草 10 8 | | | |
| | | | 卵 15 12 | | | |
| | | | だし汁 120 96 | | | |
| | | | 塩 0.3 0.24 | | | |
| | | | 薄口しょうゆ 1.8 1.44 | | | |
| | | | みりん 1 0.8 | | | |



★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。