☆2020ねんど3がつ　きゅうしょくこんだてひょう☆

曜日	げつ	か	すい		もく	きん	ど
日	1・15・29	2・16・30	3	17・31	4・18	5・19	6
献立名	ごはん ちんじゃおろーす ぶろっこりー みそしる	★はやしらいす まめまめさらだ	ちらしずし みにはんばーぐ おんやさい **あさりのすましじる**	ごはん はんばーぐ ふれんちさらだ すましじる ちーず	ごはん とりのおいすたーそーすやき なぽりたん おんやさい かきたまじる	ごはん ★さけのまよねーずやき ひじきに みそしる	さんどいっち ぎゅうにゅう ばなな
主食	六分米 50 40	六分米 50 40	白米(6升) 50 40 すし酢 10	六分米 50 40	六分米 50 40 のり(5歳のみ)	六分米 50 40	サンドイッチ＊卵・乳 1ケ 1ケ 南瓜パン(ひよこ・アレルギー児) 2ケ
材料	牛もも肉 30 24 みりん 2 1.6 薄口醤油 2.4 1.92 土生姜 0.5 0.4 筍水煮 10 8 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 5 4 わかめ 0.2 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	牛もも肉 30 24 玉葱 60 48 土生姜 0.5 0.4 にんにく 0.5 0.4 りんご 4 3.2 マーガリン※乳 4 4 薄力粉 4 4 ケチャップ 4 3.2 トマトピューレ 4 3.2 ウスターソース 4 3.2 黒砂糖 0.8 0.8 塩 0.3 0.32 薄口醤油 0.2 0.24 だし汁 65 52 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	サケフレーク 6 5 三度豆 2 1.6 炒り卵※卵 10 8 塩 適量 適量 砂糖 適宜 適宜 酒 適宜 適宜 人参・花型 10 8 ブロッコリー 15 12 刻みのり 適量 適宜 0 合いびき肉 21 16.8 玉葱 15 12 パン粉 1.8 1.44 豆乳 2.4 1.92 卵 10 8 ナツメグ 適宜 適宜 塩 0.1 0.08 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 あさり 2ケ まり麩 1 1 三つ葉 0.6 0.48 塩 0.3 0.3 薄口醤油 1.8 1.8 みりん 1 1 だし汁 120 96	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 2 1.6 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 ブロッコリー 30 24 人参 8 6.4 ツナフレーク 5 4 米酢 2 1.6 サラダ油 2 1.6 塩 0.3 0.24 砂糖 0.8 0.64 白菜 15 12.0 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 薄口しょうゆ 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96.0 チーズ※乳 5 5	鶏もも肉(からあげ用) 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 5 4 スパゲッティー 5 4 玉葱 6 4.8 ピーマン 6 4.8 ケチャップ 5 4 塩 適宜 適宜 人参 20 16 ブロッコリー 20 16 わかめ 0.2 0.16 卵 15 12 →卵ア)豆腐 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	サケ 40 32 塩 0.1 0.08 玉ねぎ 1 0.8 パセリ 0.5 0.4 マヨドレ 5 4 豆乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 ひじき 2 1.6 人参 8 6.4 油揚げ 3 2.4 つきこんにゃく 6 4.8 ごま油 1 0.48 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2.0 1.6 みりん 1.0 0.8 だし汁 20 16 じゃが芋 12 9.6 玉葱 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	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

★印がついているメニューは、
ぞう組さんからのリクエストメニューです。
2月と3月に登場します！！

おやつ	ぎゅうにゅう	よーぐると	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
献立名	こざかなすなっく/やさいすてぃっく ちーず	さかなっこ/べびーすてぃっく	かるぴすぜりー ひなあられ	かるぴすぜりー	じゃむさんど ちーず	どーなつ ひとくちぜりー	くっきー せんべい
材料	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 小魚スナック 1袋 1袋 ＊幼児、うさぱん ミニ野菜スティック 1袋 1袋 ＊ひよこりすこあら チーズ※乳 10 5	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 1p	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カルピス原液※乳 16 12.8 →乳ア)フルーツぜりー 水 80 64 粉寒天 0.4 0.32 ひなあられ 5 5 (えびエキス) 	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カルピス原液※乳 16 12.8 →乳ア)フルーツぜりー 水 80 64 粉寒天 0.4 0.32	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 南瓜パン 2個 1個 イチゴジャム 10 5 チーズ※乳 5 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カルテツドーナツ※卵乳 2個 1個 →卵乳ア)ベビースティック 一口ゼリー 1個 1個	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。
★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3がつ　きゅうしょくこんだてひょう☆

曜日	げつ 8・22	か 9・23	すい 10・24	もく 11・25	きん 12・26	ど 13・27
昼食 献立名	ごはん かれいのからあげ にびたし みそしる	ぎゅうどん ごまどれさらだ 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	のりごはん ちくぜんに みそしる	★かれーうどん ぽてとさらだ するめ（幼）	*13日は卒園式になります。 *27日は次年度準備日になります。
昼食 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 のり佃煮	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	
昼食 材料	カレイ 50 48 土生姜 0.8 0.64 濃口醤油 1.6 1.28 酒 1.6 1.28 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 揚げ油 適宜 適宜 白菜 30 24 人参 8 6.4 油揚げ 5 4 みりん 1 0.8 薄口醤油 2 1.6 だし汁 25 20 かぼちゃ 20 16 えのき 8 6.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	牛肉 60 48 玉葱 40 32 人参 10 8 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6 きゃべつ 15 12 ブロッコリー 15 12 人参 8 6.4 ホールコーン 5 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 ごま油 0.4 0.32 もやし 8 6.4 しめじ 10 8 米みそ 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 2.4 みりん 3 2.4 砂糖 2 1.6 酒 5 4 土生姜 4 3.2 ブロッコリー 20 16 人参 20 16 マヨドレ 適宜 適宜 わかめ 0.2 0.2 玉麩 0.8 0.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏もも肉（から揚げ用） 35 28 れんこん 12 9.6 竹輪※卵 10 8 人参 20 16 板こんにゃく 15 12 里芋 20 16 しめじ 8 6.4 絹さや 3 2.4 だし汁 45 36 砂糖 3 2.4 薄口醤油 4 3.2 みりん 1.8 1.4 豆腐 15 12 なめこ 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	牛もも肉 15 12 人参 8 6.4 玉ねぎ 20 16 葱 1 0.8 カレールウ※乳 8 6.4 →乳ア）乳なしカレールゥ 濃口しょうゆ 2.3 1.84 塩 0.2 0.16 だし汁 140 112 じゃがいも 30 24 きゅうり 10 8 ツナフレーク 5 4 卵 10 8 豆乳 2 1.6 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア）マヨドレ 塩 0.1 0.08 するめ 1本	
おやつ 献立名	ぎゅうにゅう いちご くらっかー	ぎゅうにゅう ★のりじゃことーすと	ぎゅうにゅう せんべい ちーず	★ふるーつよーぐると くっきー	おちゃ おにぎり うえはーす（幼）	
おやつ 材料	牛乳 120 100 →乳ア）豆乳 いちご 3個 3個 クラッカー 1袋 1袋	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 塩せんべい 1袋 1袋 ベビースティック 1袋 1袋 *ひよこ チーズ※乳 5 5	ヨーグルト※乳 80 80 →乳ア）豆乳ヨーグルト みかん缶 60 60 十勝ヨーグルト※乳 78 →乳ア）豆乳ヨーグルト 豆乳クッキー 2枚 2枚	お茶 100 100 六分米 30 24 ちりめんじゃこ 2 2 小松菜 4 4 ごま油 0.4 0.4 いりごま 0.4 0.4 三温糖 0.1 0.12 薄口しょうゆ 0.2 0.24 カルシウム＆テツウェハース※卵乳 1枚 →卵・乳ア）ベビースティック	

★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年度3月きりん給食献立表☆　みのり園

曜日	げつ	か	すい	もく	きん	ど
日	1・15・29	2・16・30	3・17・31	4・18	5・19	6
きりん組夕食 献立名	ごはん とりのしおこうじやき にびたし みそしる	ごはん かれいのにつけ すましじる ぎゅうにゅう	じゃこおかかごはん とうふのやさいあんかけ みるくみそしる	ちゅうかどんぶり はるさめさらだ ちゅうかすーぷ	ごはん ころっけ つなさらだ ぽとふ ちーず	ちゃーはん すましじる よーぐると
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
材料	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 塩麹 2 2 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 15 0.16 葱 0.5 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	カレイ 50 40 土生姜 0.5 0.4 水 40 32 砂糖 2 1.6 薄口醤油 3.75 3 みりん 2 1.6 酒 3 2.4 焼豆腐 40 32 人参 20 16 じゃが芋 20 16 三度豆 4 3.2 カブ（葉付き） 20 16 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 80	ちりめんじゃこ 1 0.8 かつお節 0.5 0.4 白ごま 0.5 0.4 ごま油 0.5 0.4 濃口醤油 0.15 0.12 みりん 0.15 0.12 豆腐 60 48 だし汁 適宜 適宜 豚もも肉 30 24 玉ねぎ 15 12 人参 8 6.4 しめじ 10 8 小松菜 12 9.6 だし汁 35 28 砂糖 1 0.8 薄口醤油 1 0.8 酒 0.4 0.32 片栗粉 適宜 適宜 きゃべつ 15 12 ウインナー 2本 1本 葱 0.5 0.4 だし汁 80 64 牛乳 40 32 米みそ 4 3.2 薄口醤油 0.8 0.64	豚ロース肉 25 20 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 酒 2 1.6 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	コロッケ※卵乳 1ヶ 1ヶ ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 ツナ缶 8 6.4 きゃべつ 35 28 ピーマン 6 4.8 ホールコーン 5 4 砂糖 0.6 0.48 塩 0.2 0.16 米酢 1 0.8 油 1.6 1.28 ウインナー 15 12 じゃがいも 40 32 人参 20 16 玉葱 20 16 パセリ 0.3 0.24 だし汁 120 96 塩 0.65 0.52 チーズ※乳 10 5	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 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※乳 78 78

曜日	げつ	か	すい	もく	きん
日	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26
きりん組夕食 献立名	ごはん とりてりやき しらあえ みそしる ぎゅうにゅう	ごはん さばのしおやき ゆかりあえ みそしる	ごはん すきやきふうに すましじる ばなな	ごはん ぶりのしおれもんやき ごしょくあえ すましじる ちーず	ごはん おむれつ さらだ みそしる
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
材料	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 生姜汁 0.2 0.16 濃口醤油 1.5 1.2 みりん 0.8 0.64 砂糖 1.5 1.2 ほうれん草 15 12 人参 10 8 つきこんにゃく 6 4.8 豆腐 15 12 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.16 薄口醤油 0.5 0.4 さといも 12 9.6 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80	さば 40 32 さわら*完了 塩 0.2 白菜 15 12 きゅうり 15 12 人参 8 6.4 もやし 5 4 ゆかり 0.5 0.4 鰹節 0.5 0.3 白胡麻 0.5 0.3 油揚げ 3 2.4 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	牛もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 麩 2 1.6 人参 20 16 玉葱 30 24 糸こんにゃく 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 切干大根 2.5 2 葱 0.5 0.4 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 バナナ 1/2本 1/2本	ぶり 40 32 さわら*完了 32 酒（臭みとり） 適宜 適宜 塩 0.3 0.24 レモン汁 6 4.8 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 2 1.6 白菜 10 8 わかめ 0.2 0.16 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 チーズ※乳 10 5	卵 40 32 人参 8 6.4 玉葱 15 12 パセリ 0.5 0.4 砂糖 0.6 0.48 塩 0.4 0.32 酒 0.3 0.24 だし汁 5 4 ケチャップ 5 4 きゃべつ 30 24 人参 8 6.4 ホールコーン 3 4 青じそドレッシング 3 2.4 油揚げ 3 2.4 玉葱 12 9.6 米みそ 6.5 5 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。