

☆2021ねんど7がつ きりん組きゅうしょくこんだてひょう☆ みのり園

曜日	月	火	水	木	金	土	
日	5・19	6・20	7	21	8	9	
献立名	はやしらいす なつやさい ぎゅうにゅう(幼)	ごはん かれないのあんかけ みそしる よーぐると	たなばたそうめん ころっけ つなさらだ	ごはん けんちんに みそしる	ごはん けんちんに みそしる	ごはん とりなんばんあげ しらすあえ みそしる よーぐると(幼)	おやこどん よーぐると
	幼児 乳児 六分米 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 そうめん 100 うどん 80	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
きりん組夕食	牛もも肉 30 24 人参 15 12 玉葱 20 16 ハヤシルウ※乳 10 8 水 60 48 トマト 1/8個 1/8個 きゅうり 20 16 とうもろこし 1/8個	カレー 50 40 塩 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 人参 8 8 大根 8 8 玉葱 10 10 ピーマン 5 5 薄口醤油 4 4 酒 2 2 水 40 40 片栗粉 適宜 適宜 豆腐 15 12 なめこ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 十勝ヨーグルト※乳 78 78	カニカマ※卵 8 8 オクラ 8 8 錦糸卵 8 8 めんつゆ 20 16 水 60 48 コロッケ※卵乳 1個 1個 ケチャップ 4 3 ブロッコリー 25 20 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	豚もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 大根 30 24 人参 20 16 里芋 25 20 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 砂糖 2 1.6 薄口醤油 8 6.4 みりん 2 1.6 さけ 1.2 0.96 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	豚もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 大根 30 24 人参 20 16 里芋 25 20 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 砂糖 2 1.6 薄口醤油 8 6.4 みりん 2 1.6 さけ 1.2 0.96 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	鶏もも肉 60 48.0 片栗粉 4 3.2 揚げ油 適宜 適宜 砂糖 1.8 1.4 米酢 3 2.4 濃口醤油 3 2.4 だし汁 3 2.4 片栗粉 適宜 適宜 ほうれん草 30 24 しらす 3 2.4 濃口醤油 1.2 0.96 だし汁 10 8 南瓜 12 9.6 玉葱 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 十勝ヨーグルト※乳 78	親子丼:ことぶきさんで発注 ヨーグルト※乳 78 78
	材料	牛乳 120					
曜日	月	火	水	木	金	土	
日	12・26	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30	3・17・31	
献立名	ちゅうかどんぶり ちゅうかすーぷ ぎゅうにゅう ばなな	ごはん ちーずいりおむれつ おんやさい みそしる	ごはん むしどり おんやさい みそしる ぎゅうにゅう	ごはん はんぱーぐ おんやさい こんそめすーぷ	ごはん さけのしおやき なつやさいさらだ みそしる ぎゅうにゅう	うどん よーぐると	
	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	
きりん組夕食	豚ロース肉 30 24 えび・完了扱 15 12 白菜 35 28 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	卵 40 32 チーズ※乳 10 8 人参 8 6.4 玉葱 15 12 パセリ 0.5 0.4 砂糖 0.6 0.48 塩 0.3 0.24 酒 0.3 0.24 だし汁 5 4 ケチャップ 5 4 南瓜 20 16 人参 20 16 しめじ 8 6.4 玉ねぎ 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏もも肉 60 48 人参 12 10 しめじ 8 6 白胡麻 1 1 砂糖 7.2 7.2 濃口醤油 4.8 4.8 米酢 4.8 4.8 ごま油 0.4 0.4 ブロッコリー 20 16 じゃが芋 15 12 油揚げ 3 2.4 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 120 70	合いびき肉 40 32 玉葱 30 24 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 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 オクラ 10 8 南瓜 20 16 きゃべつ 20 16 人参 6 4.8 玉ねぎ 8 6.4 パセリ 0.4 0.32 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	サケ 40 32 塩 0.1 0.08 なすび 20 16 きゅうり 12 9.6 トマト 15 12 三度豆 6 4.8 米酢 1.8 1.44 砂糖 1.8 1.44 薄口醤油 2 1.6 切干大根 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 120 70	うどん:ことぶきさんで発注 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。  
★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。