


☆2021ねんど8がつ きゅうしょくこんだてひょう☆ 共栄保育園・みのり園


★印の日は、ご飯と汁物が自園調理で、おかずがクッキングキョートのお弁当になります。

曜日	月 2・30	火 3・17・31	水 4・18	木 5・19	金 ★6	金 ★20	土 7・21
献立名	ごはん さわらのみそづけやき なつやさい はるさめすーぷ ちーず(幼)	ごはん はんぱーぐ にんじんしりしり こんそめすーぷ	ごはん ちきんのらたとうゆそーすがけ すましじる	ぎゅうどん ごまどれさらだ みそしる	ごはん さばのしおやき ぽーくびーんず ぶろっこりーつなに みにはるまき みそしる	ごはん しろみふらい ぽーくびーんず ぶろっこりーつなに やきそば 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 ぎゅうにゅう ちーず
	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
食 材	さわら 40 32 米みそ 5 4 砂糖 0.6 0.48 みりん 1 0.8 とうもろこし 1/8本 トマト 1/8個 1/8個 きゅうり 15 12 塩 適宜 適宜 チンゲン菜 10 8 春雨 3 2.4 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープの素 1.5 1.2 水 120 96 チーず※乳 5 0	合いびき肉 40 32 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 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 ※17・31日ハンバーグ 1個 1個 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 きゃべつ 20 16 人参 6 4.8 玉ねぎ 8 6 パセリ 0.4 0 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	鶏肉(から揚げ用) 60 48 塩 適宜 適宜 ウイナー 15 12 なす 15 12 玉ねぎ 20 16 ズッキーニ 20 16 ホールトマト缶 15 12 にんにく 0.1 0.08 オリーブ油 1 0.8 酒 1 0.8 砂糖 0.5 0.4 塩 0.2 0.16 ケチャップ 5 4 こいくち醤油 0.1 0.08 わかめ 0.2 0.16 玉葱 0.8 0.64 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 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 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	さばのしおやき 2切 1切 人参 10 8 じゃが芋 10 8 人参 5 4 大豆水煮 5 4 ケチャップ 5 4 コンソメ 0.5 0.4 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 砂糖 3 2.4 濃口醤油 1 0.8 砂糖 1.5 1.2 ミニ春巻 1個 1個 えのき 6 4.8 わかめ 0.2 0.2 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	白身フライ 1個 1/2個 豚肉 10 8 じゃが芋 10 8 人参 5 4 大豆水煮 5 4 ケチャップ 5 4 コンソメ 0.5 0.4 ブロッコリー 25 20 ツナフレーク 2 1.6 だし汁 2 1.6 砂糖 1 0.8 濃口醤油 1 0.8 ソース焼きそば 20 16.0 えのき 6 4.8 わかめ 0.2 0.2 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	ツナコン※卵乳 1ケ 1ケ べーこんエッグ※卵乳 1ケ ツナコン※卵乳 1ケ 1ケ 南瓜パン 2ケ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *ひよこ・こあら・りす・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 チーず※乳 5 5 ※8/7お弁当日 えのき 6 4.8 わかめ 0.2 0.2 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96 
	献立名	ぎゅうにゅう みかんゼリー	ぎゅうにゅう せんべい うのはなくっきー	ぎゅうにゅう すいか/めろん 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 こぎかなすなつく・ひとくちゼリー(幼・うさばん) かぼちゃぼーろ・ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう こぎかなすなつく・ひとくちゼリー(幼・うさばん) かぼちゃぼーろ・ひとくちゼリー
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 オレンジジュース 25 25 水 10 10 粉寒天 0.35 0.35 グラニュー糖 2.5 2.5 みかん缶 50 50	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 しょうゆせんべい 1枚 1枚 *幼児・うさばん ベビースティック 1P *りすこあらひよこ うの花クッキー 2枚 2枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 スイカ 80 メロン 40 チーず※乳 5 0	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 小魚スナック 6 6 *幼児うさばん かぼちゃぼーろ 10 *ひよこりすこあら 一口ゼリー 1個 1個 *全クラス	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 小魚スナック 6 6 *幼児うさばん かぼちゃぼーろ 10 *ひよこりすこあら 一口ゼリー 1個 1個 *全クラス	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳ヨーグルト 豆乳くつきー 2枚 2枚

★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。

☆2021ねんど8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 23	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 28
	のりごはん さばのしおやき かぼちゃとうがんのそぼろに みそしる	なつやさいかれー まめまめさらだ ※10日 4.5歳児 冷やしうどん・バナナ	ごはん とりのてりやき おんやさい みそしる	ごはん さけのまよねーずやき ひじきに とうがんじる	ごはん ころっけ つなさらだ すましじる	くろっくむっしゅ つなさんど ぎゅうにゅう
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 六分米 50 40	幼児 乳児 クロックムッシュ※卵乳 3ヶ 2ヶ 南瓜パン(アレルギー・りす・こあら・ひよこ) 2ヶ
昼食	さば 40 32 さわら 32 塩 0.2 0.16 合いびき肉 8 6.4 南瓜 40 32 冬瓜 30 24 三度豆 5 4 だし汁 30 24 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 片栗粉 適宜 適宜	豚ミンチ 30 24 ズッキーニ 20 16 なす 20 16 南瓜 30 24 トマト缶 20 16 カレールウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレールウ 水 60 48 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	鶏もも肉 60 48 生姜汁 0.2 0.16 濃口しょうゆ 2 1.6 みりん 2 1.6 砂糖 2 1.6 人参 20 16 南瓜 20 16 マヨドレ 4 3.2 厚揚げ 20 16 玉葱 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	サケ 50 40 塩 0.1 0.08 玉ねぎ 1 0.8 パセリ 0.5 0.4 マヨドレ 5 4 牛乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 →乳ア)豆乳 ひじき 2.5 2 油揚げ 3 2.4 人参 8 6.4 小松菜 8 6.4 ごま油 0.5 0.4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 だし汁 20 16 油揚げ 3 2.4 とうがん 30 24 塩 0.2 0.24 薄口醤油 3 2.4 だし汁 120 96	コロッケ※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)星のコロッケ ケチャップ 5 4 ウスターソース 1 0.8 ツナフレーク 10 8 きゃべつ 30 24 わかめ 0.4 0.32 ホールコーン 3 2.4 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 豆腐 15 12 なめこ 10 8 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 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 チーズ※乳 5 5
献立名	ぎゅうにゅう みにやさいすていっく ちーず	ぎゅうにゅう とうもろこしのしおゆで(幼) くつきー、ひとくちぜりー(乳)	ぎゅうにゅう しおせんべい うえはーず	ぎゅうにゅう じゃむさんど みるくちっぷ	よーぐると さかなっこ(幼) くつきー	よーぐると くらっかー
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 チーズ※乳 10 5	牛乳 120 100 とうもろこし 1/8個 うの花くつきー 2枚 ーロゼリー 1個 ※10日 4.5歳児 りんごジュース・ドーナツ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 塩せんべい 2枚 2枚 *りすこあら→ 1枚 ポーロかぼちゃ 10 *ひよこ ウエハース※卵乳 1枚 1枚 →卵乳ア)豆乳クッキー	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 南瓜パン 2個 1個 イチゴジャム 5 5 ミルクチップ※乳 1個 1個	ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト さかなっこ 1袋 豆乳クッキー 2枚	十勝ヨーグルト 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト クラッカー 1袋 1袋 

★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。