


# ☆2021ねんど7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 5・19	火 6・20	水 7 21	木 ★8	金 9	土 10・24	
献立名	ごはん さわらのてりやき おかかあえ みそしる	ごはん とりのからあげ なつやさい すましじる	きらきらはんぱーぐかれー きらきらかれー(乳) ぽてとさらだ	かれーらいす ぽてとさらだ ちーず(幼)	ごはん えびかつ・にくだんご いんげんのふくめに さつまいもおれんじに みそしる	きつねうどん ごまどれさらだ	ふらんくふると ベーコンえつぐ つなこーん ぎゅうにゅう ちーず
	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 うどん 150 100	幼児 乳児 フランクフルト※卵乳 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ※卵乳 1ヶ
主食	さわら 50 40 三温糖 0.8 0.64 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6	鶏もも肉(唐揚げ用) 60 48 土生姜 0.2 0.16 濃口醤油 1.2 0.96 酒 1.2 0.96 薄力粉 5 4 片栗粉 5 4 揚げ油 適宜 適宜	人参(星型) 20 16 玉葱 25 20 南瓜 40 32 オクラ 4 3.2 油 2 1.6 カレールウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレールウ 水 60 48 星のハンバーグ 1個 じゃが芋 30 24 きゅうり 10 8 ツナフレーク 5 4 卵 10 8 豆乳 0.5 0.4 マヨネーズ※卵 4.5 3.6 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.064 (幼児) ルウの上に、星ご飯・星HB 星人参・オクラを散す。 (乳児) カレーの上に星人参・オクラ。	牛ミンチ 30 24 人参 20 16 玉葱 30 24 南瓜 40 32 オクラ 4 3.2 油 2 1.6 カレールウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレールウ 水 60 48 じゃが芋 30 24 きゅうり 10 8 ツナフレーク 5 4 卵 15 12 豆乳 0.5 0.4 マヨネーズ※卵 4.5 3.6 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.064	えびかつ 40 32 肉団子 2個 1個 三度豆 20 16 人参 3 2.4 えのき 3 2.4 油揚げ 2 1.6 だし汁 2 1.6 濃口醤油 1 0.8 砂糖 0.5 0.4 きゅうり 10 8 ツナフレーク 5 4 卵 15 12 豆乳 0.5 0.4 マヨネーズ※卵 4.5 3.6 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.064 えのき 5 4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	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 カット葱 1 1 ほうれん草 15 12 薄口醤油 8 6 だし汁 140 112 ブロッコリー 20 16 キャベツ 12 10 人参 8 6 ホールコーン 5 4 すりごま 2 2 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	ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ 南瓜パン 2ヶ 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 200 100 →乳ア)豆乳 チーズ※乳 5 5
	材料	しめじ 8 6.4 玉ねぎ 12 9.6 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	わかめ 0.2 0.2 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	マヨネーズ※卵 4.5 3.6 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.064	油揚げ 3 2.4 えのき 5 4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	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
献立名	ふる一つよーぐると どーなつ	ぎゅうにゅう さかなっこ/くつきー みるくちっぷ	ぎゅうにゅう たなばたぜりー みにのりすけ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと ひとくちぜりー	ぎゅうにゅう みれーびすけつと ひとくちぜりー	よーぐると くらっかー	
	おやつ	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 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト *ひよこ・りす・こあら カルテッドーナツ※卵乳 1個 1個 →卵乳)どうぶつビスケット	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さかなっこ 1袋 豆乳クッキー 2枚 ミルクチップ※乳 1個 1個 	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 七タゼリー 1個 1個 ミニのりすけ 1袋 1袋 ※幼児ばんだうさぎ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 15 12 一口ゼリー 2個 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 15 12 一口ゼリー 2個 1個	ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト クラッカー 6 6 ねじりんぼう 12 10 南瓜ポーロ 12 ※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。

# ☆2021ねんど7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	火	水	木	金	土
日	★12・26	13・27	14・28	1・15・29	★2・16・30	3・17・31
献立名	ごはん とりてん あすぱらそてー きんときまめ はるさめさらだ こんそめすーぷ	ごはん ちんじゃおろーす みそしる ちーず(幼)	ごはん かばやき しらあえ みそしる	まあぼうなすどんぶり ちゅうかすーぷ ばなな	ごはん さばのてりやき しょうがに ほうれんそうそてー ごもくあげとうふ(2日,16日) まめのごまあえさらだ(30日) かきたまじる	ふらんくふると ベーこんえつぐ つなこーん 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
昼食	鶏天ぷら 2個 1個 グリーンアスパラ 25 20 コーン 5 4 塩 1 0.8 油 0.2 0.16 金時豆 20 16 春雨サラダ 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	牛肉 25 20 みりん 1.8 1.44 薄口しょうゆ 2.2 1.76 しょうが汁 0.4 0.32 筍水煮 12 9.6 ピーマン 12 9.6 玉ねぎ 25 20 片栗粉 適宜 適宜 三温糖 0.6 0.48 酒 1.2 0.96 薄口しょうゆ 1.4 1.12 ごま油 0.8 0.64 豆腐 15 12 なめこ 10 8 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ 5	いわし 40 さわら 32 薄力粉 5 4 サラダ油 2 1.6 砂糖 3 2.4 濃口醤油 1.5 1.2 みりん 1.5 1.2 だし汁 1.5 1.2 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 玉葱 15 12 南瓜 15 12 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	なす 40 32 豚ミンチ 15 12 葱 5 4 玉葱 10 8 人参 8 6.4 土生姜 0.3 0.2 にんにく 0.1 0.08 ごま油 1.2 0.96 赤味噌 2.5 2 三温糖 0.9 0.72 濃口醤油 2.5 2 だし汁 15 12 片栗粉 0.65 0.52 青梗菜 12 9.6 大根 8 6.4 鶏がらスープの素 1.5 1.2 薄口しょうゆ 0.1 0.08 水 120 96 バナナ 1/2本 1/2本	さばのてりやき 1個 1個 豚肉 25 玉葱 5 ピーマン 10 人参 5 生姜 0.5 油 0.5 砂糖 1 濃口醤油 1 ほうれん草 25 コーン 5 油 3 塩 0.3 五目揚げ豆腐 1個 豆の胡麻和えサラダ 25 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	ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ 南瓜/パン 2ヶ 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 チーズ※乳 5 5
	材料					
献立名	ぎゅうにゅう かりんとう(幼・うさばん) かぼちゃぼーろ(ひよこりすこあら) ちーず	ぎゅうにゅう せんべい みるくちつぷ	ぎゅうにゅう ふらいどぽてと ちーず(幼)	ぎゅうにゅう せんべい みにやさいすていっく	ぎゅうにゅう ひとくちゼリー どーなつ	よーぐると くらっかー
	おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 おとうふ屋さんの かりんとう(幼・うさばん) 南瓜ボーロ *ひよこりすこあら チーズ※乳 10 5	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 *ひよこ ミルクチップ※乳 1個 1個	牛乳 120 100 →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 →乳ア)豆乳 ざらめせんべい 1袋 1袋 ベビースティック *ひよこ ミニ野菜スティック 1袋 1袋	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 一口ゼリー 1個 1個 カルテッドーナツ※卵乳 2個 1個 →卵乳)豆乳くつきー



★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。