

★2021ねんど9がつきゅうしよくこんだてひょう★

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	★6	7・21	8・22	9	★10・24	11・25
献立名	ごはん ほきのふくよせに さいものふくめに ほうれんそうそてー はるさめさっぱりさらだ みそしる	ごはん さわらのたつたあげ ごしよくあえ みそしる	ごはん とりのてりやき ひじきに かきたまじる	ふりかけごはん にくじゃが みそしる	ごはん ほいこーろー さつまあげ あすばらおかかにか かつとこーん すましじる	ふらんくふるとぼん つなこーんぼん ぎゅうにゅう ちーず つなまよぼん
	主食	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40	六分米 幼児 50 乳児 40
	材料	ほき 1切れ 1切れ 里芋 30 30 人参 10 10 かつおだし 2 2 砂糖 1 1 濃口醤油 1 1 絹さや 3 3 ほうれん草 25 25 豚肉 8 8 油 0.3 0.3 塩 0.1 0.1 春雨さっぱりサラダ 15 15 しめじ 6 4.8 じゃがいも 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	さわら 40 32 土生姜 1 0.8 濃口醤油 2 1.6 料理酒 2 1.6 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 揚げ油 3 2.4 小松菜 15 12.0 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 かつお節 1.2 1.0 薄口醤油 2 1.6 豆腐 15 12.0 わかめ 0.2 0.2 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏もも肉(からあげ用) 60 48 生姜汁 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 ひじき 2.5 2 油あげ 3 2.4 人参 8 6.4 つきこんにやく 6 4.8 ごま油 1 0.8 だし汁 20 16 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 ほうれん草 10 8 卵 15 12 一卵ア)豆腐 0.3 0.24 塩 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	牛もも肉 25 20 玉葱 20 16 しらたき 8 6 人参 20 16 じゃが芋 60 48 三度豆 4 3 砂糖 2.6 2 塩 0.13 0 濃口醤油 4.6 4 みりん 2.6 2 だし汁 40 32 えのき 6 4.8 油揚げ 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚肉 35 35 きやべつ 25 25 ピーマン 5 5 人参 8 8 サラダ油 0.5 0.5 砂糖 2 2 赤だし味噌 2 2 濃口醤油 1 1 アスパラ 25 25 花粉 0.5 0.5 かつおだし 2 2 砂糖 1 1 濃口醤油 1 1 カットコーン 1/2個 1/2個 切干大根 3 2.4 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96
献立名	ぎゅうにゅう くらっかー ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ばなな かりんとう	ぎゅうにゅう おはぎ(幼) みにやさいすていっく みるくちつぶ(乳)	ぎゅうにゅう りんご・さかなっこ(幼) りんご・ちーず(乳)	よーぐると どーなつ	よーぐると くらっかー
	材料	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 クラッカー 1袋 1袋 バナナ 1/2本 1/2本 おとうふ屋さんのかりんとう 10 8 *うさぎ・ぼんだ・幼児	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 おはぎ 1/2ヶ ミニ野菜スティック 1/2袋 1袋 ミルクチップ※乳 1個	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 りんご 1/6個 さかなっこ 5 りんご 1/6個 チーズ※乳 5	ヨーグルト※乳 78 78 一乳ア)豆乳ヨーグルト カルテツドーナツ※卵乳 2個 1個 一卵乳ア)動物ビスケット3個	ヨーグルト※乳 78 78 一乳ア)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ください。(オモテ・ウラあります。)

★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9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	13・27	★14・28	1・15・29	2・16・30	3・17	4
献立名	はやしらいす つなさらだ	ごはん しろみふらい せんぎりだいこんふくめに ちんげんさいとかあびーまんのそてー たきあわせ ちゅうかすーぶ	ごはん とりのおいすたーそーすやき しらすあえ すましじる	のりごはん さばのしおやき きりぼしだいこんに みそしる	おやこうどん ばなな ちーず(幼)	くろっくむっしゅ 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
	材料	牛もも肉 30 24 人参 15 12 玉葱 20 16 ハヤシルウ※乳 10 8 一乳ア)乳なしカレーウ 60 48 水 60 48 わかめ 0.4 0.32 ツナ缶 8 6.4 きやべつ 35 28 ホールコーン 5 4 チーズ※乳 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	自身フライ 1切れ 1/2切れ 切干大根 4 4 人参 5 5 油揚げ 10 10 かつおだし 2 2 砂糖 1 1 濃口醤油 1 1 チンゲン菜 25 25 赤ピーマン 8 8 油 0.3 0.3 砂糖 0.5 0.5 濃口醤油 0.5 0.5 オクラ 1本 1本 花型人参 10 10 かつおだし 2 2 砂糖 0.5 0.5 濃口醤油 0.5 0.5 きやべつ 15 12.0 ベーコン 3 2.4 薄口醤油 0.2 0.16 中華スープ 1.5 1.2 水 120 96	鶏肉(から揚げ用) 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 4 3.2 ほうれん草 25 20.0 人参 8 6.4 しらす 3 2.4 濃口醤油 1.2 1.0 だし汁 10 8 玉麩 0.8 0.64 わかめ 0.2 0.16 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	さば 40 32 さわら(完了) 32 塩 0.2 0.16 切干大根 3 2.4 人参 8 6.4 油揚げ 2 1.6 小松菜 10 8 ごま油 0.5 0.4 だし汁 20 16 砂糖 0.6 0.48 薄口しょうゆ 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 玉ねぎ 12 9.6 もやし 5 4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	卵 25 12 鶏もも肉(細切れ) 15 4 人参 8 4 玉葱 12 6.4 カットねぎ 1 0.8 薄口醤油 6 4.8 だし汁 140 112.0 バナナ 1/2本 1/2本 チーズ※乳 5
献立名	ぎゅうにゅう なし/ばなな ねじりんぼう	ぎゅうにゅう こぎなすなっく・ひとくちゼリー(幼・うさぎぼん) かぼちゃぼーろ・ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう くつきー みるくちっぷ	ぎゅうにゅう みにばーむくーへん ちーず	おちゃ ゆかりおにぎり うえはーす(幼)	ぎゅうにゅう せんべい ひとくちゼリー
	材料	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 梨 1/6個 1/6個 バナナ (ひよこ・りす・こあら) 1/2本 ねじりん棒 6 6 ベビースティック (ひよこ) 2枚	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 小魚スナック 6 6 *幼児うさぎぼん 10 かぼちゃぼーろ *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 一乳ア)豆乳 豆乳クッキー 2枚 2枚 ミルクチップ※乳 2個 1個	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 ミニバームクーヘン※卵乳 1個 1個 一乳ア)ミニ野菜スティック チーズ※乳 5 5	お茶 100 100 六分米 30 24 ゆかり 0.1 0.08 焼きのり 1枚 ウエハース※卵乳 1枚 一乳ア)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。

☆2021ねんど9がつ きゅうしよくこんだてひょう きりんぐみ☆

曜日	月 6	火 7・21	水 8・22	木 9	金 10・24	土 11・25
献立名	ごはん はんぱーぐ おかかあえ みそしる ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのいためもの ぶちとまと すましじる	ごはん かれのいにつけ たきあわせ みそしる	ごはん ちんじゃおろーす やさいすていっく みそしる よーぐると	やきそば みそしる ばなな ちーず(幼)	おやこどん みそしる よーぐると
	主 食	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	焼そば麺 60 50
きりん組夕食	はんぱーぐ 1個 1個 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 人参 8 6.4 ほうれん草 25 20 かつお節 0.8 0.6 濃口しょうゆ 0.8 0.6 玉葱 12 9.6 カットねぎ 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚もも肉 40 32 人参 15 12 玉葱 25 20 ピーマン 8 6.4 なす 10 8 ちりめんじゃこ 3 2.4 ごま油 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 薄口しょうゆ 1 0.8 濃口醤油 1 0.8 プチトマト 2個	カレー 50 40 土生姜 0.5 0 水 40 32 砂糖 2 2 薄口醤油 3.7 3 みりん 2 2 焼豆腐 30 24 人参 15 12 しめじ 12 9.6 小松菜 12 9.6 南瓜 15 12 カットねぎ 0.5 0 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	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 水 15 12 ピーマン 15 12 玉葱 20 16 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 人参 15 12 きゅうり 15 12 マヨネーズ※卵 4 3.2 ポン酢 1 0.8 じゃが芋 15 12 玉ねぎ 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト+加糖 78 78.0	豚もも肉 24 19.2 キャベツ 30 24 人参 12 9.6 ピーマン 6 4.8 塩 0.24 0.192 ウスターソース 6 4.8 お好みソース 6 4.8 大根 15 12 人参 6 4.8 豆腐 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 バナナ 1/2本 1/2本	親子丼:ことぶきさんで発注 みそしる:ことぶきさんで発注 ヨーグルト+加糖 78 78.0
	材 料	牛乳 100 80 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96			
曜日	月 13・27	火 14・28	水 1・15・29	木 2・16・30	金 3・17	土 4
献立名	ごはん からあげ きゅうりのすのもの みそしる よーぐると	ごはん さわらみそづけやき にんじんしりしり すましじる ぎゅうにゅう	ごはん すきやきふうに みそしる よーぐると	ごはん しゅうまい きゃべつとこまつなのなむる みそしる	ごはん さけなんばん しらあえ すましじる	やきめし みそしる よーぐると
	主 食	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40
きりん組夕食	鶏もも肉・唐揚げ 60 48 土生姜 0.8 0.64 濃口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 薄力粉 3.2 2.56 片栗粉 3.2 2.56 揚げ油 3 2.4 かにかま※卵 8 6.4 きゅうり 25 20.0 わかめ 0.3 0.2 白ごま 1 0.8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 米酢 1 0.8 しめじ 8 6.4 里芋 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト+加糖 78 78.0	さわら 40 32 米みそ 5 4 三温糖 0.6 0.48 みりん 1 0.8 にんじん 28 22.4 ツナ 8 6.4 みりん 5 4 薄口醤油 2.5 2 顆粒だし 1.5 1.2 なめこ 6 4.8 豆腐 15 12 塩 0.3 0.24 わかめ 0.8 0.64 玉葱 1 0.8 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 牛乳 100 80	牛もも肉 20 16 焼豆腐 40 32 葱 1 0.8 人参 20 16 玉葱 20 16 糸こんにゃく 6 4.8 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 わかめ 0.2 0.16 玉葱 0.8 0.64 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト+加糖 78 78.0	豚ミンチ 30 24 玉葱 15 12 葱 1 0.8 生姜汁 0.5 0.4 薄口醤油 1.6 1.28 塩 0.4 0.32 胡麻油 0.5 0.4 片栗粉 6 4.8 グリーンピース 2 2 しゅうまいの皮 1枚 きゃべつ 20 16 人参 6 4.8 小松菜 8 6.4 砂糖 2.5 2 濃口醤油 1.6 1.28 米酢 1.6 1.28 胡麻油 0.2 0.16 トマト 15 12 卵 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	さけ 40 32 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 15 12 人参 10 8 つきこんにゃく 6 4.8 豆腐 15 12 白ごま 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.16 薄口醤油 0.5 0.4 切干大根 2.5 2.0 葱 0.5 0.4 だし汁 120 96.0 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 1	焼きめし:ことぶきさんで発注 みそしる:ことぶきさんで発注 ヨーグルト+加糖 78 78.0
	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。