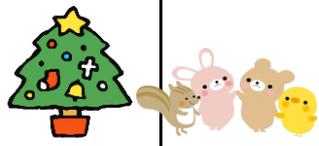


☆2021ねんど12がつきゅうしょくこんだてひょう☆

★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	げつ ★6・20	か 7・21	すい 8・22	もく 9・23	きん 10・24	ど 11・25
献立名	ごはん あじのみりんやき ひじきに かぼちゃ はるまき みそしる	きつねうどん ごまどれさらだ ちーず	ごはん さわらのゆずみそやき かぼちゃのそぼろあんかけに すましじる	ごはん とりてりやき はくさいのにびたし みそしる	ふゆやさいかれー まめまめさらだ	ふらんくふると ベーこんえつぐ つなこーん つなさんど みかん/みかんかん ちーず
	主 食	幼児 乳児 六分米 50 40 ゆでうどん 150 100	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
原 食	あじのみりん焼 2切 1切 ひじき 1.1 0.88 油揚げ 3 2.4 人参 5 4 むき枝豆(幼) 3 2.4 だし汁 2 1.6 砂糖 1 0.8 濃口醤油 1 0.8 大根 8 6.4 鶏ミンチ 8 6.4 だし汁 2 1.6 砂糖 1 0.8 濃口醤油 1 0.8 きぬさや 3 2.4 片栗粉 2 1.6 春巻き 1個 2/3個 大根 8 6.4 しめじ 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	油揚げ 30 24 みりん 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 だし汁 適宜 適宜 葱 1 0.8 ほうれんそう 15 12 薄口醤油 8 4.8 だし汁 140 112.0 きゃべつ 15 12 ブロッコリー 20 16 人参 8 6.4 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 ゴマ油 0.4 0.32 チーズ※乳 5 5	サワラ 40 32 ゆず味噌 5 4 みりん 2 1.6 合いびき肉 8 6.4 南瓜 40 32 人参 12 9.6 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 切干大根 3 2.4 三つ葉 0.5 0.4 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	鶏もも肉(ゆらあげ用) 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 南瓜 40 32 人参 8 6.4 油揚げ 5 4 みりん 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20 なめこ 6 4.8 豆腐 20 16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	合いびき肉 25 20 人参(星型) 20 16 大根 30 24 ほうれん草 10 8 油 1 0.8 カレールウ※乳 10 8 一乳ア)乳なしカレールウ 60 60 水 60 60 大豆水煮 15 12 玉葱 10 8 人参(星型) 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	フランクフルト※卵乳 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ※卵乳 1ヶ 1ヶ ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ 南瓜パン 2ヶ 2ヶ ツナフレーク 8 8 マヨドレ 5 5 *ひよこ・アレルギー児 みかん 1個 30 みかん缶 チーズ※乳 5 5 11日 お弁当日
	材 料					
献立名	よーぐると さかなっこ/くつきー	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	ぎゅうにゅう みにやさいすていっく らむね	ぎゅうにゅう じゃむさんど みるくちつぶ	よーぐると くつきー
	お や つ	十勝ヨーグルト 78 78 一乳ア)豆乳ヨーグルト さかなっこ 1袋 豆乳クッキー 2枚	お茶 100 100 六分米 30 24 ゆかり 1 0.8 のり 1枚 ウエハース※卵乳 1枚 一卵乳)ペビスティック	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 ざらめせんべい 1p 1p ペビスティック 1枚 *こあらすひよこ 一口ゼリー 2個 1個	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 フルーツラムネミックス 1個 1個	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 南瓜パン 2個 1個 いちごジャム 5 5 みるくちつぶ 1個 1個



★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。

