

☆2021ねんど12がつきゅうしよくこんだてひょう☆

★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	ブランクフルト※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 ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *ひよこ・アレルギー児 みかん 1個 みかん缶 30 チーズ※乳 5 5
	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。

☆2021ねんど12がつきゅうしよくこんだてひょう☆

★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		か		すい		もく		きん		ど			
	13		27		14		★1・15		2・16		3・17		4・18	
献立名	ごはん ぶたにくのしょうがやき おんやさい すましじる ちーず(幼)		くろつくむっしゅ こんそめすーぶ ばなな ぎゅうにゆう		ごはん ちくぜんに みそしる		ごはん ちきんかつ やしきそば ゆかりあえ たきあわせ えだまめ(幼) かきたまじる		ごはん さけのまよねーずやき きりぼしだいこんに みそしる		ごはん はんぱーぐ にんじんしりしり だいこんすーぶ		さんどいっち つなさんど こんそめすーぶ ばなな	
	主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 クワックムッシュ※卵乳 3ヶ 2ヶ 南瓜(パルダールギー・ひよこ) 2ヶ	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	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	豚ロース肉 50 40 玉葱 25 20 濃口醤油 3.5 2.8 みりん 3.5 2.8 砂糖 2.5 2 酒 5 4 土生姜 5 4 ブロッコリー 15 12 人参 15 12 マヨドレ 適宜 適宜 玉麩 1 0.8 わかめ 0.2 0.16 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 チーズ※乳 5 0		ツナフレーク 8 マヨドレ 5 人参 12 9.6 玉ねぎ 12 9.6 しめじ 6 4.8 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口しょうゆ 1 0.8 バナナ 1/2本 1/2本 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 白菜 15 12 葱 0.2 0.16 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96		鶏もも肉 35 28 レンコン 12 9.6 竹輪※卵 10 8 人参 20 16 里芋 20 16 白菜 30 24 ゆかり 0.2 0.16 だし汁 2 1.6 薄口醤油 0.2 0.16 薄口醤油 5 4 みりん 2 1.6 だし汁 45 36 人参 5 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 わかめ 0.2 0.16 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		チキンカツ 1個 1個 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 一乳ア)豆乳 切干大根 3 2.4 人参 8 6.4 人参 20 16 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 わかめ 0.2 0.16 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		サケ 40 32 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 一乳ア)豆乳 切干大根 3 2.4 人参 8 6.4 人参 20 16 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 わかめ 0.2 0.16 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		合いびき肉 35 28 玉葱 25 20 パン粉 3 2.4 豆乳 4 3.2 卵 10 8 キャベツ 20 16 ナツメグ 適宜 適宜 塩 0.2 0.16 ウスターソース 1 0.8 ケチャップ 4 3.2 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 大根 8 6.4 もやし 5 4 鶏がらの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96 片栗粉 適宜 適宜		南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 キャベツ 20 16 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口しょうゆ 1 0.8 だし汁 20 16 バナナ 1/2本 1/2本	
	材料	適宜 適宜	1/2本 1/2本	1個 1個	1個 1個	1個 1個	1個 1個	1個 1個	1個 1個	1個 1個	1個 1個	1個 1個	1個 1個	1個 1個
献立名	ぷりん くらっかー		ぷりん くらっかー		ぎゅうにゆう ぼうんどけーき		ぎゅうにゆう こざかなすなっく・ちーず(幼・うさばん) かぼちゃぼーろ・ちーず		ぎゅうにゆう みかん/りんご		ぎゅうにゆう きなこまかるに		ぎゅうにゆう どーなつ くつきー	
	おやつ	カスタードプリン 1個 1個 →卵・乳ア)フルーツゼリー クラッカー 1袋 1袋	カスタードプリン 1個 1個 →卵・乳ア)フルーツゼリー クラッカー 1袋 1袋	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 18 18 卵 8 8 生クリーム※乳 12.5 12.5 りんごジャム 10 10 →卵・乳ア)玄米粉の蒸しパン	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 チーズ※乳 5 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 みかん 1個 りんご 1/6個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 マカロニ 15 12 きな粉 4 4 砂糖 4 3 塩 0.1 0.1	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 マカロニ 15 12 きな粉 4 4 砂糖 4 3 塩 0.1 0.1	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 マカロニ 15 12 きな粉 4 4 砂糖 4 3 塩 0.1 0.1					



★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。