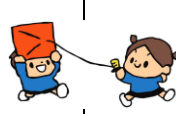


☆2022ねんど1がつきゅうしょくこんだてひょう☆ 共栄保育園・みのり園

★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	げつ		か		すい		もく		きん				ど	
	17・31		4・18		5・19		6・20		7		21		8・22	
設立名	ごはん ぶたにくのいたためもの おんやさい みそしる		ごはん さけのみそねーずやき ひじきに すましじる		ごはん ころっけ しらあえ みそしる		ろーるぱん ぽとふ ふれんちさらだ		ななくさがゆ にしめ ばなな		ちゅうかどんぶり はるさめさらだ だいこんすーぷ		ふらんくふると べーこんえつぐ つなこーん つなさんど みかん／みかんかん ちーず	
	主食	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	ロールパン 2個 2個 →アレルギー・ひよこ 南瓜パン 2個	白米 18 14.4	六分米 50 40	フルーツ※卵乳 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ※卵乳 1ヶ ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ						
豚もも肉 40 32 人参 12 9.6 玉葱 15 12 なす 15 12 ピーマン 8 6.4 ちりめんじゃこ 5 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 ブロッコリー 20 16 じゃが芋 20 16 えのき 6 4.8 油揚げ 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		さけ 40 32 マヨネーズ※卵 7.5 6 一卵ア)マヨドレ みりん 0.75 0.6 米みそ 1.2 0.96 薄口醤油 0.4 0.32 ひじき 2 2 人参 8 6 油揚げ 3 2 こんにやく 6 5 ごま油 0.6 0 砂糖 2 2 薄口醤油 2 2 みりん 1 0.8 だし汁 20 16.0 白菜 15 12 葱 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		コロッケ※卵乳 1個 1個 一卵乳ア)星のコロッケ ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 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 1.6 1.3 塩 0.3 0.2 薄口醤油 0.6 0.5 切干大根 3 2.4 ねぎ 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		ウィンナー 3本 2本 馬鈴薯 40 32 玉葱 20 16 人参 20 16 パセリ 0.3 0.24 だし汁 120 120 塩 0.65 0.52 ブロッコリー 30 24 人参 8 6.4 ツナフレーク 5 4 米酢 2 1.6 サラダ油 2 1.6 塩 0.3 0.24 砂糖 0.8 0.64		水 126 100.8 塩 0.36 0.288 七草・8p 6 4 人参 20 16 鶏もも肉・角切り 60 48 人参・梅型 20 16 里芋 20 16 れんこん 12 10 こんにやく 15 12 ごぼう 5 4 三度豆 4 3 砂糖 3 2 薄口醤油 2 2 みりん 7 6 塩 0.9 0.7 だし汁 50 40 バナナ 1/2本 1/2本		豚もも肉 25 20 むきえび※完了なし 15 12 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 人参 15 12 土生姜 0.3 0.24 にんにく 0.3 0.24 ごま油 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 鶏がらスープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 春雨 3 2.4 カニカマ※卵 6 4.8 わかめ 0.2 0.2 ホールコーン 3 2.4 胡瓜 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.6 大根 20 16 葱 0.5 0.4 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96		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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 1/4は、取引業者が休業のため、お弁当日とさせていただきます。(おやつ・夕食は提供) </div>													
														
おやつ	ぎゅうにゅう くつきー(17にち) びすけつと(31にち)		よーぐると さかなっこ／くらっかー りんごじゅーす(18日:3・4歳)		ぎゅうにゅう みにのりすけ／みにやさいすていっく ひとくちぜりー		ぎゅうにゅう せんべい くつきー		ぎゅうにゅう のりじやことーすと		ぎゅうにゅう のりじやことーすと		よーぐると くらっかー	
	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 <17日・防災食品> エマーゼンシークッキー 1個 ライスクッキー 1枚 ベビスティック 2枚 *ひよこ <31日> ミレービスケット 15 12 ベビスティック 2枚 *ひよこ		ヨーグルト※乳 78 78 一乳ア)豆乳ヨーグルト さかなっこ 5 クラッカー 1袋 りんごジュース 120 *3・4歳適足		牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 ミニのりすけ 1袋 ミニ野菜スティック 1袋 一口ゼリー 2個 1個		牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 塩せんべい 1袋 1袋 ベビスティック 1袋 *ひよこ 豆乳クッキー 2枚 2枚		牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 食パン※乳 1/2枚 1/2枚 一乳ア)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 一卵ア)マヨドレ		牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 食パン※乳 1/2枚 1/2枚 一乳ア)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 一卵ア)マヨドレ		十勝ヨーグルト 78 78 一乳ア)豆乳ヨーグルト クラッカー 1袋 1袋	

☆2022ねんど1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	げつ 24		か 11・25		すい 12・26		もく ★13・27		きん 14・28		ど 15・29	
献立名	ごはん にくじゃが みそしる		ごはん ぶりてりやき ゆかりあえ すましじる		ごはん とりのおいすたーそーすやき きゃべつとこまつなのなむる ちゅうかすーぶ		ごはん あかうおのさいきょうやき せんぎりだいこんのふくめに ちんげんさいのそてー さつまいもかんろに みそしる		わかめうどん ぼてとさらだ するめ(うさばん・幼児)		さんどいつち つなさんど こんそめすーぶ ばなな	
	主食	幼児 50 乳児 40	幼児 50 乳児 40	幼児 50 乳児 40	幼児 50 乳児 40	幼児 50 乳児 40	幼児 50 乳児 40	幼児 50 乳児 40	幼児 150 乳児 100	幼児 1ヶ 乳児 1ヶ	幼児 1ヶ 乳児 2ヶ	
原食	牛もも肉	25 20	ブリ	40 32	鶏もも肉(唐揚げ用)	60 48	赤魚の西京焼き	40 32	わかめ	0.4 0.3	南瓜パン	2ヶ
	人参	20 16	さわら(完了)	32	にんにく	0.1 0.08			牛肉	10 8	ツナフレーク	8
	玉葱	20 16	砂糖	0.8 0.8	オイスターソース	4 3.2	切干大根	6 4.8	人参	8 6	マヨドレ	5
	馬鈴薯	60 48	濃口醤油	2 2			人参	8 6.4	しめじ	8 6		
	三度豆	4 3.2	みりん	2 2	きゃべつ	25 20	油揚げ	8 6.4	葱	2 2	ウインナー	10 8
	しらたき	8 6.4			人参	8 6.4	かつおだし	2 1.6	薄口醤油	8 6	わかめ	0.2 0.16
	砂糖	2 1.6	白菜	25 20	小松菜	10 8	砂糖	1 0.8	だし汁	140 112	玉葱	12 9.6
	塩	0.2 0.16	人参	8 6	砂糖	2.5 2	濃口醤油	1 0.8			コンソメ	1.5 1.2
	濃口醤油	3.5 2.8	もやし	5 4	濃口醤油	1.6 1.28			じゃが芋	30 24	薄口醤油	1 0.8
	みりん	2 1.6	ゆかり	0.5 0	米酢	1.6 1.28	チンゲン菜	25 20	きゅうり	12 9.6	水	120 96
	だし汁	15 12	鰹節	0.5 0	胡麻油	0.2 0.16	コーン	5 4	ツナフレーク	5 4		
			白ゴマ	0.5 0			油	0.2 0.16	卵	10 8	バナナ	1/2本 1/2本
	玉麩	1 0.8			ホールコーン	3 2.4	塩	0.1 0.08	豆乳	2 1.6		
	わかめ	0.2 0.16	豆腐	15 12	わかめ	0.2 0.16			マヨネーズ※卵	2.5 2		
	米みそ	6.5 5.2	なめこ	8 6.4	水	120 96	さつま芋甘露煮	15 12	一卵)マヨドレ			
だし汁	120 96	塩	0.3 0.2	鶏ガラの素	1.5 1.2			塩	0.1 0.08			
		薄口醤油	1.8 1.4	薄口醤油	0.2 0.16	もやし	5 4					
		みりん	1 0.8			じゃが芋	30 24	するめ	1本 1本			
		だし汁	120 96.0			葱	0.5 0.5					
						米みそ	6.5 6.5					
						だし汁	120 120					
献立名	ぎゅうにゅう ねじりんぼう		ぎゅうにゅう みかん／ばなな ちーず(幼)		ぎゅうにゅう みにばーむくーへん みるくちっぷ		ぎゅうにゅう こざかなすなく／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		おちや そぼろおにぎり ちーず		ぎゅうにゅう せんべい みるくちっぷ	
	牛乳	120 100	牛乳	120 100	牛乳	120 100	牛乳	120 100	おちや	100 100	牛乳	120 100
材料	一乳ア)豆乳		一乳ア)豆乳		一乳ア)豆乳		一乳ア)豆乳		六分米	30 30	一乳ア)豆乳	
	ねじりんぼう	12 10	みかん	1個	ミニバームクーヘン※卵乳	1個 1個	小魚スナック	6 6	鶏ひき肉	7.2 7.2	ざらめせんべい	1袋 1袋
南瓜ボーロ	12	バナナ	1/2本	一乳卵ア)ミニ野菜スティック		*幼児うさばん		濃口醤油	0.3 0.3	*幼児・ばんだ・うさぎ		
※ひよこ		チーズ※乳	5	ミルクチップ※乳	1個 1個	かぼちゃぼーろ	10	みりん	0.6 0.6	ベビースティック	1P	
						*ひよこりすこあら		三温糖	0.6 0.6	*りすこあらひよこ		
						一口ゼリー	1個 1個	しょうが	0.06 0.05			
						*全クラス		チーズ※乳	5 5	ミルクチップ※乳	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。