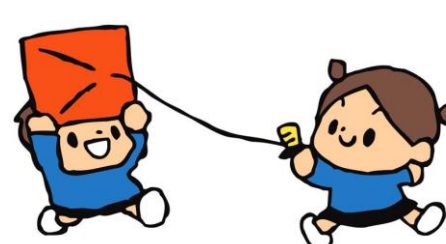


☆2022ねん1がつきゆうしょくこんだてひょう☆ みのり園

曜日 日		げつ 17・31	か 4・18	すい 5・19	もく 6・20	きん 7・21	ど 8・22		
きりん組夕食	献立名	ばん くりーむしちゅー ほうれんそうのさらだ ばなな	ごはん はんぱーぐ おんやさいのちーずやき みそしる ひとくちぜりー	ごはん ぶたにくのしょうがやき こまつなのおいすたーまよあえ すましじる	ごはん さわらのたつたあげ きりぼしだいこんに すましじる	ごはん すきやきふうに みそしる よーぐると	やきそば みそしる よーぐると		
	主食	幼児 乳児 ロールパン 2個 2個 ーアレルギー・ひよこ 南瓜パン 2個	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	鶏もも肉 30 24 じゃが芋 40 32 人参 20 16 玉ねぎ 40 32 しめじ 8 6.4 クリームシチュールウ※乳 15 12 牛乳 50 40 水 適宜 適宜 ほうれん草 30 24 人参 8 6 ホールコーン 5 4 塩 0.3 0 砂糖 0.8 1 油 2 2 米酢 2 2 バナナ 1/2本 1/2本	ハンバーグ 1個 1個 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 ブロッコリー 20 16 かぼちゃ 20 16 チーズ(ピザ用) 10 8 玉麴 1 0.8 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96 ー口ゼリー 1個 1個	豚ロース肉 50 40 玉葱 25 20 濃口醤油 4 3.2 みりん 4 3.2 砂糖 3 2.4 酒 6 4.8 土生姜 5 4 小松菜 25 20 ツナ缶 8 6.4 人参 8 6.4 しめじ 10 8 砂糖 1.5 1.2 オイスターソース 2 1.6 マヨネーズ※卵 4 3.2 大根 15 12 油揚げ 6 4.8 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	サワラ 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 青のり 0.2 0.16 揚げ油 3 2.4 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 ほうれん草 12 9.6 えのき 6 4.8 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	牛もも肉 20 16 焼豆腐 40 32 麴 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 ヨーグルト・加糖 78 78.0 ヨーグルト※乳 78 78	やきそば:ことぶきさんで発注 みそしる:ことぶきさんで発注		
		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	みーとすぱげってい さらだ こんそめすーぷ	のりごはん けんちに みそしる ぎゅうにゅう	ごはん さばのしおやき おかかあえ すましじる	すたまなどん みずなのすーぷ よーぐると	ごはん とりのからあげ おからさらだ みそしる	とんかつていしょく よーぐると	
		主食	幼児 乳児 スパゲティ 40 32	幼児 乳児 六分米 50 40 のり佃煮	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	
		きりん組夕食	材 料	合びき肉 30 24 玉 葱 30 24 油 2 1.6 トマトピューレ 20 16 ケチャップ 15 12 薄力粉 1.5 1.2 砂糖 0.5 0.4 水 20 16 ツナ 8 6.4 きゃべつ 20 16 人参 8 6.4 ブロッコリー 10 8 青じそドレッシング 5 4 馬鈴薯 20 16 ホールコーン 2 1.6 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 水 120 96	豚ロース肉 20 16 焼豆腐 50 40 大根 20 16 人参 15 12 ごぼう 8 6.4 里芋 20 16 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 砂糖 4 3.2 薄口醤油 8 6.4 みりん 2 1.6 料理酒 1.2 0.96 玉ねぎ 12 9.6 もやし 5 4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80	さば 40 32 塩 0.2 0.16 ほうれん草 20 16 白菜 20 16 人参 8 6.4 鰹節 0.5 0.4 薄口醤油 1.5 1.2 みりん 1.2 0.96 切干大根 3 2.4 三つ葉 0.5 0.4 だし汁 120 96 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 1 水菜 15 12 人参 5 4 えのき 5 4 みりん 1.5 1.2 濃口醤油 1.5 1.2 塩 0.5 0.4 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78	豚ロース肉 30 24 玉葱 23 18 人参 20 16 ピーマン 4 3.2 パプリカ 8 6.4 にんにく 0.3 0.24 ごま油 1.5 1.2 胡麻 0.3 0.24 砂糖 1.3 1 濃口醤油 4 3.2 酒 1.3 1 白菜 15 12 人参 5 4 えのき 5 4 みりん 1.5 1.2 濃口醤油 1.5 1.2 塩 0.5 0.4 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78	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 2.56 片栗粉 3 2.56 揚げ油 3 2.4 おから 15 12 砂糖 1.4 1.12 塩 0.3 0.24 薄口醤油 0.8 0.64 だし汁 6 4.8 玉ねぎ 12 9.6 人参 10 8 小松菜 12 9.6 マヨネーズ※卵 2 1.6 白菜 20 16 しめじ 6 4.8 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	とんかつ定食:ことぶきさん注文
				ヨーグルト※乳 78 78					
				ヨーグルト※乳 78 78					
				ヨーグルト※乳 78 78					
ヨーグルト※乳 78 78									
ヨーグルト※乳 78 78									
ヨーグルト※乳 78 78									
ヨーグルト※乳 78 78									
ヨーグルト※乳 78 78									
ヨーグルト※乳 78 78									



★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。