

共栄保育園・みのり園

♡印のメニューは、そう組さんからのリクエストメニューです！！

ようひ		げつ 14・28		か 1・15		すい 2・16		 3		もく 17		きん 4・18		ど 5・19	
ひるごはん	こんだてめい	ごはん ♡とりのてりやき まかろにさらだ こんそめすーぷ		♡のりごはん さばのしおやき がんもとかぼちゃのたきあわせ すましじる		ごはん はんぱーぐ おんやさい しらすじる		ぎゅうどん ごまどれさらだ みそしる		ぎゅうどん みそしる ばなな		ごはん ♡さけのまよねーずやき おかかあえ すましじる		ふらんくふると ペーこんえつぐ つなこーん みかん/みかんかん ちーず	
		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	
		鶏もも肉・唐揚げ 60 48		さば 40 32		ハンバーグ 1個 1個		牛肉 60 48		牛肉 60 48		サケ 40 32		ツナ/クラッカー※卵乳 1ヶ 1ヶ	
		土生姜 0.4 0.32		さわら(完了) 32		ケチャップ 4 3.2		玉葱 40 32		玉葱 40 32		塩 0.1 0.08		ツナ/コンソメ※卵乳 1ヶ 1ヶ	
		濃口醤油 2 1.6		塩 0.2 0.16		ウスターソース 1 0.8		だし汁 10 8		人参 8 6.4		玉ねぎ 1 0.8		南瓜/パン 2ヶ 2ヶ	
		みりん 2 1.6						砂糖 1.5 1.2		しめじ 10 8		パセリ 0.5 0.4		ツナ/フレック 8 5	
		砂糖 0.8 0.64		がんもどき 10 8		人参 20 16		薄口醤油 3 2.4		だし汁 10 8		マヨドレ 5 4		マヨドレ 5 4	
				南瓜 30 24		かぼちゃ 20 16		みりん 2 1.6		砂糖 1.5 1.2		牛乳 2 2		*ひよこ・アレルギー児	
		マカロニ 7 5.6		人参 20 16		マヨネーズ※卵 4 3		★人参(角・口) 5 4		薄口醤油 3 2.4		粉チーズ※乳 1.5 1.2			
		ハム※卵乳 4 3.2		三度豆 4 3		一卵ア)マヨドレ		★グリーンピース(目) 2個 2個		みりん 2 1.6		一乳ア)豆乳		みかん 1個	
さいりりょう	こんだてめい	ツナ/フレック 5 4		だし汁 30 24				★とんがりコーン 2個						みかん みかん缶 30	
		きゅうり 10 8		砂糖 1.2 1		しらす 5 4				油揚げ 3 2.4		人参 8 6.4			
		玉葱 8 6.4		塩 0.2 0		ほうれん草 10 8		きゃべつ 15 12		小松菜 8 6.4		ほうれん草 30 24		チーズ※乳 5 5	
		サラダ油 適宜 適宜		薄口醤油 2 2		米みそ 6.5 5.2		ブロッコリー 15 12		米みそ 6.5 5.2		かつお節 0.8 0.6			
		塩 0.2 0.16		みりん 2 2		だし汁 120 96		人参 8 6.4		だし汁 120 96.0		濃口しょうゆ 0.8 0.6			
		薄口醤油 0.4 0.32						ホールコーン 5 4							
		マヨネーズ※卵 4 3						白ごま 2 1.6		ばなな 0.5本 0.5本		なめこ 10 8			
		一卵ア)マヨドレ		えのき 3 2.4				マヨドレ 3 2.4				豆腐 15 12			
				玉葱 15 12				砂糖 1.5 1.2				塩 0.3 0.24			
		キャベツ 20 16		塩 0.3 0.24				米酢 1 0.8				薄口醤油 1.8 1.44			
おやつ	さいりりょう	わかめ 0.2 0.16		薄口醤油 1.8 1.44				薄口醤油 0.5 0.4				みりん 1 0.8			
		水 120 96		みりん 1 0.8				ごま油 0.4 0.32				だし汁 120 96			
		コンソメ 1.5 1.2		だし汁 120 96											
		薄口しょうゆ 1 0.8						もやし 8 6.4							
								しめじ 10 8							
								米みそ 6.5 5.2							
								だし汁 120 96							
おやつ	さいりりょう	ふる一つよーぐると どーなつ		ぎゅうにゅう きなこまかろに		ぎゅうにゅう せんべい うのはなくつきー		ぎゅうにゅう いわしおかき(幼) くらっかー ひとくちぜりー		ぎゅうにゅう くらっかー ひとくちぜりー		ぎゅうにゅう ひじきあられ ちーず		ぎゅうにゅう みにのりすけ/みにやさいすていっく みるくちつぷ	
		ヨーグルト※乳 80 80		牛乳 120 100		牛乳 120 100		牛乳 120 100		牛乳 120 100		牛乳 120 100		牛乳 120 100	
		一乳ア)豆乳ヨーグルト		一乳ア)豆乳		一乳ア)豆乳		一乳ア)豆乳		一乳ア)豆乳		一乳ア)豆乳		一乳ア)豆乳	
		みかん缶 60 60													
		マカロニ 15 12		しょうゆせんべい 1枚 1枚		カルテツいわしおかき 1本		クラッカー 1袋		ひじきあられ 1袋		ミニのりす! 1袋			
		十勝ヨーグルト※乳 78 78		きな粉 4 4		*幼児・うさばん		一ロゼリー 2個 1個		べービススティック 2枚					
		一乳ア)豆乳ヨーグルト		砂糖 4 3		べービススティック 1P		クラッカー 1袋		*ひよこ		ミニ野菜スティック 1袋			
		*ひよこ・りす・こあら		塩 0.1 0.1		*りすこあらひよこ		一ロゼリー 2個 1個							
		カルテツドーナツ※卵乳 1個 1個 (一卵乳)どうぶつビスケット				うの花クッキー 2枚 2枚						ミルクチップ: 1個 1個			
												チーズ 10 5			

★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。

☆2022ねん2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。

ようび ひ	げつ ★7・21	か 8・22	すい 9	もく 10・24	きん 25	ど 12・26
こんだてめい	ごはん のりまきからあげ あらめのたいたん おかか やきぎょうざ かきたまじる	ごはん ちんじゃおろす ちゅうかすーぶ ちーず(幼)	♡はやしらいす つなさらだ	ごはん さわらのみそやき にびたし すましじる	やきそば とんじる いりこ(幼・うさばん)	さんどいつち つなさんど ぎゅうにゅう ちーず
	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 中華麺 70 56	幼児 乳児 サンドイッチ※卵乳 1ヶ 1ヶ
ひるごはん	海苔巻き唐揚げ 2個 2個 あらめ 2 1.6 ちくわ 5 4 油揚げ 8 6.4 人参 8 6.4 三度豆 3 2.4 だし汁 2 1.6 砂糖 1 0.8 濃口醤油 1 0.8 0 小松菜 30 24 かつお 0.3 0.24 だし汁 5 4 濃口醤油 0.5 0.4 砂糖 0.5 0.4 焼き餃子 1個 1/2個 わかめ 0.2 0.16 卵 15 12 一卵ア)豆腐 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 35 28 みりん 2 1.6 薄口醤油 2.4 1.92 土生姜 0.5 0.4 ゆき煮 15 12 ビーマン 15 12 玉葱 25 20 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 大根 8 6.4 チンゲン菜 12 9.6 薄口醤油 0.1 0.08 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 チーズ※乳 5	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 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	さわら 40 32 みそ 5 4 みりん 2 1.6 白菜 25 20 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 玉葱 0.8 0.64 わかめ 0.2 0.2 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 味付きいりこ 2尾 2尾	ウインナー 20 16 きやべつ 30 24 人参 12 9.6 玉葱 12 9.6 ビーマン 6 4.8 もやし 5 4 サラダ油 1 0.8 塩 0.24 0.192 ウスターソース 6 4.8 お好みソース 6 4.8 豚ロース肉 5 4 大根 8 6.4 人参 4 3.2 豆腐 15 12 しめじ 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 7.5 6 だし汁 120 96	南瓜パン ※ひよこ 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 牛乳 200 100 チーズ※乳 5 5 ※12日お弁当日
ざいりよう	ぎゅうにゅう くつきー うえはーす	ぎゅうにゅう じゃむさんど みるくちつぷ	ぎゅうにゅう せんべい ひとくちぜりー	ぎゅうにゅう ばなな かりんとう	おちや こんぶおにぎり いちごうえはーす(幼)	ぶどうぜりー みにやさいすていつく
	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 豆乳クッキー 1袋 1袋 ウエハース※卵乳 1枚 1枚 一卵乳)ベビースティック	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 南瓜パン 2個 1個 イチゴジャム 10 5 ミルクチップ※乳 1個 1個	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 塩せんべい 2枚 2枚 *りすこあらは1枚ずつ ベビースティック *ひよこ 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 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・幼児のみ	お茶 100 100 六分米 30 24 塩昆布 0.5 0.4 焼き海苔(幼児) 1枚 いちごウエハース※乳 1枚 一乳)ベビースティック	ぶどうゼリー 1個 1個 ミニ野菜スティック 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。