

★2022年5月きりん給食献立表★ みのり園

曜日	月 ★9・23	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14・28		
献立名	ごはん とうふはんぱーぐ おんやさい すましじる	ごはん とりのおいすたーそーすやき ゆかりあえ みそしる	ろーるばん かれいのむにえる おんやさい こーんぼたーじゅ	のりごはん けんちんに みそしる	かれーらいす つなさらだ ばなな	やきうどん わかめのみそしる よーぐると		
	主 食 六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	ロールパン 2個 2個 幼児 乳児 2 2	六分米 幼児 乳児 50 40 のり 適宜 適宜	六分米 幼児 乳児 50 40	うどん 幼児 乳児 60 48		
きりん組夕食	豆腐 30 24 ツナ缶 12 9.6 鶏ひき肉 18 14.4 玉葱 6 4.8 葱 3.5 2.8 パン粉 4 3.2 マヨネーズ※卵 4.5 3.6 塩 0.18 0 ケチャップ 4 3 ウスターソース 1 1	鶏もも肉(唐揚げ用) 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 4 3.2 きゃべつ 25 20 人参 8 6 ゆかり 0.5 0 かつお節 0.5 0 南瓜 12 9.6 玉葱 12 9.6 サラダ油 9.6 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	カレー 50 40 塩 0.4 0.3 小麦粉 2.5 2 バター※乳 1.2 0.9 油 1.2 0.9 ブロッコリー 15 12 南瓜 15 12 玉葱 5 4 サラダ油 0.6 0.48 南瓜 40 32 コンソメ 0.5 0.4 水 40 32 スキムミルク 11 8.8 水(水溶き用) 20 16 バター※乳 0.6 0.48 塩 少々 少々 パセリ 少々 少々	豚ロース肉 20 16 焼豆腐 40 32 大根 30 24 人参 20 16 里芋 20 16 だし汁 60 48 三温糖 2 1.6 薄口醤油 8 6.4 みりん 2 1.6 酒 1.2 0.96 もやし 10 8 玉葱 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	牛もも肉 20 16 人参 15 12 玉葱 20 16 馬鈴薯 20 16 カレールウ※乳 10 8 水 60 48 ブロッコリー 25 20 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 バナナ 1/2本 1/2本	豚ばら肉/豚ミンチ 20 16 きゃべつ 30 24 人参 12 9.6 玉葱 12 9.6 酒 1 0.8 みりん 3 2.4 薄口醤油 3 2.4 だしの素 2 1.6 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78		
	材料	じゃが芋 15 12 人参 12 9.6 ほうれん草 12 9.6 しらす 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	南瓜 12 9.6 玉葱 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	玉葱 5 4 サラダ油 0.6 0.48 南瓜 40 32 コンソメ 0.5 0.4 水 40 32 スキムミルク 11 8.8 水(水溶き用) 20 16 バター※乳 0.6 0.48 塩 少々 少々 パセリ 少々 少々	酒 1.2 0.96	バナナ 1/2本 1/2本	14日のみ うどん:ことぶきさん注文	
	曜日	月 2・16・30	火 17・31	水 18	木 19	金 6・20	土 7・21	
	献立名	ごはん さけのちゃんちゃんやき すましじる ちーず	ごはん ちんじゃおろーす ちゅーかすーぶ よーぐると	やきそば ぐだくさんじる ばなな ぎゅうにゅう(幼)	ごはん ぶりてりやき きりぼしだいこんに わかたけじる	ごはん いそべふうからあげ ごまあえ みそしる	ぎゅうどん みそしる ふるーつぜりー	
		主 食 六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	焼そば麺 60 50 幼児 乳児 60 50	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	
	きりん組夕食	さけ 40 32 人参 8 6.4 玉葱 12 9.6 ピーマン 6 4.8 きゃべつ 20 16 米みそ 3 2.4 酒 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 少々 少々 バター※乳 1.5 1.2 水 適宜 適宜	牛もも肉 40 32 みりん 3 2.4 薄口しょうゆ 3 2.4 しょうが汁 0.5 0.4 筍水煮 10 8 ピーマン 8 6.4 玉ねぎ 15 12 人参 8 6.4 片栗粉 適宜 適宜 三温糖 0.7 0.56 酒 1.2 0.96 薄口しょうゆ 1.4 1.12 ごま油 0.8 0.64	豚もも肉 24 19.2 キャベツ 30 24 人参 12 9.6 ピーマン 6 4.8 塩 0.24 0.192 ウスターソース 6 4.8 お好みソース 6 4.8 人参 12 9.6 玉ねぎ 12 9.6 しめじ 6 4.8 葱 0.5 0.4 米みそ 7.5 6 だし汁 120 96	ブリ 40 40 しょうが汁 0.4 0.3 砂糖 0.8 1 濃口醤油 2 2 みりん 2 2 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 筍水煮 12 9.6 わかめ 0.2 0.16 塩 0.3 0.3 薄口醤油 1.8 1.8 みりん 1 1 だし汁 120 120	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 生姜汁 0.2 0.16 濃口醤油 1.2 0.96 酒 1.2 0.96 薄力粉 5 4 片栗粉 5 4 青のり 1 1 ほうれん草 25 20.0 人参 8 6.4 白胡麻 1 0.8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 米酢 1 0.8	牛もも肉 50 40 玉ねぎ 40 32 人参 5 4 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6 豆腐 20 16 しめじ 8 6.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 フルーツゼリー 1個 1個	
		材料	なめこ 10 8.0 豆腐 15 12.0 米みそ 6.5 6.5 だし汁 120 120 チーズ※乳 5 5 ヨーグルト+加糖 78 78	チンゲン菜 10 8 大根 8 6.4 水 120 96 中華スープ 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16	バナナ 1/2本 1/2本 牛乳 100		わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.4 0.32 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	

★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。