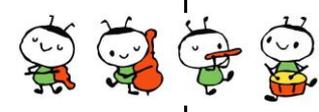


☆2022ねんど9がつきゅうしょくこんだてひょう☆

共栄保育園・みのり園

曜日	月	火	水	木	金	土	
日	12・26	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30	3・17	
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(幼)	ごはん ほしのころっけ さらだ みそしる	ごはん むしどり おんやさい こんそめすーぷ	ごはん さばのしおやき きりほしだいこんに みそしる	かれーうどん こーるすろーさらだ	ふらんくふるとぱん つなこーんぱん ぎゅうにゅう ばなな つなまよぱん	
	主食	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 うどんゆで 150 100	
	材料	サケ 40 32 人参 8 6.4 玉葱 12 9.6 ピーマン 6 4.8 しめじ 8 6.4 キャベツ 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 豆腐 15 12 なめこ 8 6.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 チーズ※乳 5	星のコロッケ 1個 1個 ケチャップ 5 4 ウスターソース 1 0.8 ブロッコリー 25 20 人参 8 6.4 ホールコーン 3 2.4 米酢 1 0.8 サラダ油 1.6 1.28 塩 0.2 0.16 砂糖 0.6 0.48 厚揚げ 10 8 しめじ 8 6 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	鶏もも肉(からあげ用) 60 48 人参 12 10 しめじ 8 6 白胡麻 1 1 砂糖 5.4 4 濃口醤油 3.6 3 米酢 3.6 3 ごま油 0.3 0.2 南瓜 20 16 さつま芋 20 16 ブロッコリー 20 16 きゃべつ 20 16 人参 6 4.8 玉ねぎ 8 6.4 パセリ 0.4 0.32 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	さば 40 32 さわら(完了) 32 塩 0.2 0.16 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 じゃが芋 20 16 玉ねぎ 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚もも肉 15 12 人参 8 6.4 玉葱 20 16 葱 4 3 カレールウ*乳 8 6.4 →乳ア)乳なしカレールウ 薄口醤油 6 4.8 だし汁 140 112 きゃべつ 30 24 人参 8 6.4 きゅうり 6 4.8 ホールコーン 5 4 塩 0.1 0.08 米酢 0.2 0.16 マヨドレ 1.5 1.2	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *りす・ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
献立名	ぎゅうにゅう だいちなげつと ひじきあられ	ぎゅうにゅう おつきみぜりー・どーなつ(13日) くらっかー・ひとくちぜりー(27日)	ぎゅうにゅう なし/りんご ねじりんぼう	よーぐるど ぱーむくーへん	ぎゅうにゅう(2日)おちゃ(16・30日) くつきー(2日) さけおにぎり(16・30日) うえはーす	ぎゅうにゅう みにやさいすていっく みるくちつぷ	
	おやつ	牛乳 100 100 →豆乳 大豆水煮 20 20 卵 5 5 →卵ア)マヨドレ にんにく(すりおろし) 0.3 0.3 しょうゆ 0.3 0.3 しょうゆ 1.1 1.1 みりん 2.25 2.25 塩コショウ 少々 少々 鶏ひき肉 15 15 玉葱(みじん切り) 7 7 片栗粉 0.4 0.4 揚げ油 適宜 適宜 ケチャップ 適宜 適宜 ひじきあられ 1p 1p	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 (13日) お月見ゼリー 1個 1個 カルテッドーナツ※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)豆乳クッキー (27日) クラッカー 1p 1p 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 梨 1/6個 1/6個 りんご 1/6個 (ひよこ・りす・こあら) ねじりん棒 8 6 ベビースティック 2枚 (ひよこ)	ヨーグルト・加糖 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト バームクーヘン 1個 1個 →卵乳ア)南瓜ポーロ	おちゃ 100 100 六分米 30 30 鮭フレーク 8 6.4 焼きのり 1枚 カルテッドエハース※卵乳 1枚 1枚 →卵乳ア)豆乳クッキー 豆乳クッキー 2枚 2枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1p 1p ミルクチップ※乳 1個 1個 →ひよこ)ベビースティック 1枚
	材料						



★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。

★2022ねんど9がつきゅうしよくこんだてひょう★

共栄保育園・みのり園

曜日	月 5	火 6・20	水 7・21	木 8・22	金 9	土 10・24
献立名	ごはん ちくぜんに みそしる <small>ばいんぜりー／ひとくちぜりー</small>	まーぼーどんぶり おかかあえ だいこんすーぷ	のりごはん あかうおのみそやき しらあえ かきたまじる	ごはん とうふはんぱーぐ <small>かほちやとさつまいものさらだ</small> みそしる	はやしらいす ぽてとさらだ	ふらんくふるとばん つなこーんぱん ぎゅうにゆう ばなな つなまよぱん
主食	六分米 50 40	六分米 60 40	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 60 40	フランクフルト※卵乳 2ヶ 1ヶ ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ
昼食	鶏もも肉(から揚げ) 35 28 れんこん 10 8 竹輪 15 12 人参 20 16 里芋 20 16 筍水煮 10 8 三度豆 4 3.2 だし汁 45 36 砂糖 3 2.4 薄口醤油 5 4 みりん 2 1.6	豆腐 65 52 豚ミンチ 15 12 人参 8 6.4 玉ねぎ 10 8 しめじ 8 6.4 葱 3 2.4 にんにく 0.1 0.08 しょうが 0.3 0.24 ごま油 1 0.8 米みそ 2.5 2 砂糖 1 0.8 濃口醤油 2.5 2 だし汁 15 12 片栗粉 適宜 適宜	赤魚 40 32 米みそ 5 4 三温糖 0.6 0.48 みりん 1 0.8 ほうれん草 10 8 小松菜 10 8 人参 10 8 つきこんにやく 6 4.8 豆腐 15 12 白ごま 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.16 薄口醤油 0.5 0.4	豆腐 30 24 ツナ缶 12 9.6 鶏ミンチ 18 14.4 玉葱 6 4.8 葱 3.5 2.8 パン粉 4 3.2 マヨドレ 4.5 3.6 塩 0.18 0.144 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 0.8 0.64 さつま芋 40 32 南瓜 20 16 マヨネーズ※卵 4 3.2 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.06	牛もも肉 30 24 人参 20 16 玉葱 30 24 ハヤシルウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレールウ 水 60 48 じゃが芋 30 24 きゅうり 12 9.6 ツナフレーク 5 4 卵 10 8 豆乳 1 0.8 マヨネーズ※卵 3 2.4 →卵ア)マヨドレ 塩 0.05 0.04	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *りす・ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
材料	切干大根 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ばいんぜりー 1個 一口ぜりー 1個	ほうれん草 25 20 人参 8 6.4 三度豆 4 3.2 オクラ 8 6.4 鰹節 0.5 0.4 薄口醤油 0.8 0.64 大根 25 20 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	わかめ 0.2 0.16 卵 15 12 →卵ア)豆腐 0.3 0.3 塩 1.8 1.8 みりん 1 1 だし汁 120 120	油揚げ 3 2.4 小松菜 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	→卵ア)マヨドレ 塩 0.05 0.04	10日お弁当日 
献立名	ぎゅうにゆう かりんとう(幼・ぱんだ) <small>かほちやほーろ(りすひよこ)</small> どーなつ	ぎゅうにゆう みれーびすけつと ちーず	ぎゅうにゆう ここあまふいん	ぎゅうにゆう おはぎ(幼) あんこさんど(乳) いちごうえはーす	ぎゅうにゆう くらっかー ちーず	ぎゅうにゆう みにやさいすていっく みるくちつぷ
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 かりんとう 15 12 カルテッドーナツ※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)豆乳クッキー	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミレービスケット 15 12 チーズ※乳 5 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 油 40 水 80 砂糖 40 ベーキングパウダー 4 薄力粉 70 ココアパウダー 10 (小さめカップ 6個分)	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 おはぎ 1/2ヶ 南瓜ぱん 1個 あんこ 5 いちごウエハース※乳 1枚 1枚 →乳)ベビスティック	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 クラッカー 1p 1p 南瓜ポーロ 10 チーズ※乳 5 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニ野菜スティック 1p 1p ミルクチップ※乳 1個 1個 →ひよこ)ベビスティ 1枚

★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。