

☆2022ねんど7がつ きりん組きゆうしよくこんだてひょう☆ みのり園

曜日	月 4	火 5・19	水 6・20	木 7 21		金 8・22	土 9・23
献立名	ごはん けんちんに みそしる よーぐると	ごはん かれいのあんかけ すましじる もも	びびんば なむる わかめすーぷ	そうめん ころっけ つなさらだ ぷりん	そうめん ころっけ つなさらだ ぷりん	ごはん とりのしおこうじやき しらあえ みそしる きうい(幼)	ちゃーはん こんそめすーぷ ぜりー
主食	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	そうめん 100 うどん 80	そうめん 100 うどん 80	六分米 50 40	六分米 50 40
きりん組夕食	豚もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 大根 30 24 人参 20 16 里芋 25 20 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 砂糖 2 1.6 薄口醤油 8 6.4 みりん 2 1.6 さけ 1.2 0.96	カレー 50 40 塩 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 人参 8 8 大根 8 8 玉葱 10 10 ピーマン 5 5 薄口醤油 4 4 酒 2 2 水 40 40 片栗粉 適宜 適宜	牛もも肉 40 32 生姜汁 0.8 0.64 砂糖 1.5 1.2 濃口醤油 3 2.4 ほうれん草 25 20 人参 15 12 もやし 10 10 砂糖 0.2 0.16 濃口醤油 1 0.8 刻みのり 0.7 白ごま 0.8 0.64	カニカマ※卵 8 8 オクラ 8 8 錦糸卵 8 8 めんつゆ 20 16 水 60 48 コロッケ※卵乳 1個 1個 ケチャップ 4 3 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 プリン 1個 1個	カニカマ※卵 8 8 オクラ 8 8 錦糸卵 8 8 めんつゆ 20 16 水 60 48 コロッケ※卵乳 1個 1個 ケチャップ 4 3 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 プリン 1個 1個	鶏もも肉(からあげ用) 60 48 塩麴 3 2.4 ほうれん草 15 12 人参 10 8 つきこんにゃく 6 5 豆腐 15 12 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 酒 2 1.6 塩 0.2 0.2 薄口醤油 0.5 0.4 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	サケフレーク 10 8 玉葱 8 6.4 ホールコーン 2 1.6 葱 0.5 0.4 ごま油 1.2 0.96 薄口醤油 0.4 0.32 塩 0.2 0.16 酒 2 1.6 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8
材料	白菜 12 9.6 カット葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 十勝ヨーグルト※乳 78 78	豆腐 15 12 しめじ 10 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 桃 60 30 →完了×	ほうれん草 30 24 小松菜 10 8 人参 8 6.4 砂糖 1.8 1.44 濃口醤油 1.1 0.88 米酢 1.4 1.12 ごま油 0.2 0.16 わかめ 0.3 0.24 えのき 12 9.6 鶏がらスープの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96	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 プリン 1個 1個	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 プリン 1個 1個	豆腐 15 12 みりん 2 2 薄口醤油 2 2 砂糖 0.8 1 だし汁 適宜 適宜 わかめ 0.2 0.2 揚げ玉 1 0.8 めんつゆ 適宜 適宜 ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト	サケ 40 32 塩 0.1 0.08 なすび 20 16 きゅうり 12 9.6 トマト 15 12 三度豆 6 4.8 米酢 1.8 1.44 砂糖 1.8 1.44 薄口醤油 2 1.6 切干大根 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 メロン 60 30



曜日	月 11・25	火 12・26	水 13・27	木 14・28	金 1・15・29	土 2・16・30
献立名	ごはん さけのしおやき なつやさいさらだ みそしる めろん	ごはん とうふはんぱーぐ あおじそさらだ こんそめすーぷ	ごはん ちんじゃおろーす ちゅうかすーぷ りんご	ごはん むしどり おんやさい みそしる ぎゆうにゆう	ごはん ぶりてりやき いそべあえ かきたまじる バナナ	ひやしうどん よーぐると
主食	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	ゆでうどん 150 100
きりん組夕食	サケ 40 32 塩 0.1 0.08 なすび 20 16 きゅうり 12 9.6 トマト 15 12 三度豆 6 4.8 米酢 1.8 1.44 砂糖 1.8 1.44 薄口醤油 2 1.6	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 1 0.8	牛肉 25 20 みりん 1.8 1.44 薄口しょうゆ 2.2 1.76 しょうが汁 0.4 0.32 筍水煮 12 9.6 ピーマン 12 9.6 玉ねぎ 25 20 片栗粉 適宜 適宜 三温糖 0.6 0.48 酒 1.2 0.96 薄口しょうゆ 1.4 1.12 ごま油 0.8 0.64	鶏もも肉 60 48 人参 12 10 しめじ 8 6 白胡麻 1 1 砂糖 7.2 7.2 濃口醤油 4.8 4.8 米酢 4.8 4.8 ごま油 0.4 0.4 ブロッコリー 20 16 じゃが芋 15 12 油揚げ 3 2.4 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 120 70	ブリ 40 32 →完了)さわら 32 土生姜 0.2 0.16 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 砂糖 0.5 0.4 ほうれん草 20 16 ピーマン 10 8 人参 8 6.4 きざみ海苔 0.3 0.24 濃口醤油 1 0.8 みりん 0.3 0.24 わかめ 0.2 0.2 卵 15 12 →卵ア)豆腐 0.3 0.24 塩 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 バナナ 1/2本 1/2本	油揚げ 15 12 みりん 2 2 薄口醤油 2 2 砂糖 0.8 1 だし汁 適宜 適宜 わかめ 0.2 0.2 揚げ玉 1 0.8 めんつゆ 適宜 適宜 ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト
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 メロン 60 30	ブロッコリー 25 20 人参 8 6.4 ホールコーン 5 4 青じそドレッシング 3 2.4 ベーコン 3 2.4 キャベツ 15 12 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 ぶどうぜりー 1個 1個	薄口しょうゆ 1.4 1.12 ごま油 0.8 0.64 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 りんご 1/8個 1/8個	油揚げ 3 2.4 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 120 70	わかめ 0.2 0.2 卵 15 12 →卵ア)豆腐 0.3 0.24 塩 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 バナナ 1/2本 1/2本	ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト

★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。