

☆2022ねんど9がつ きゅうしょくこんだてひょう きりんぐみ☆

曜日 日		月 12・26			火 13・27			水 14・28			木 1・15・29			金 2・16・30			土 3・17			
きりん組 夕食	献立名	てりまよどん きゅうりのすのもの みそしる よーぐると			ごはん ぴーまんのにくづめ おからさらだ みずなのすーぷ			ごはん かれいのにつけ ごまあえ みそしる ばなな			ごはん にくじゃが やさいすていっく みそしる ぎゅうにゅう			ごはん さわらのたつたあげ おんやさいちーずやき すましじる			ぐだくさんうどん よーぐると			
	主食	幼児 乳児 六分米 60 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 うどん 150 120			
	材料	鶏もも肉(からあげ用)	60	48		ピーマン	30	24	カレイ	50	40	牛もも肉	25	20	サワラ	40	32	鶏肉(細切れ)	35	28
		生姜汁	0.2	0.16		玉葱	10	8	土生姜	0.5	0	人参	20	16	土生姜	1	0.8	豆腐	30	24
		砂糖	1.5	1.2		豚ミンチ	30	24	水	40	32	玉葱	20	16	濃口醤油	2	1.6	葱	1	0.8
		濃口醤油	1.5	1.2		塩	少々	少々	砂糖	2	2	馬鈴薯	60	48	料理酒	2	1.6	白菜	35	28
		みりん	0.8	0.64		パン粉	適宜	適宜	薄口醤油	3.7	3	三度豆	6	4.8	薄力粉	3	2.4	しめじ	12	9.6
		きゃべつ	15	12		薄力粉	3	2.4	みりん	2	2	しらたき	8	6.4	片栗粉	3	2.4	だし汁	120	96
		刻みのり	1	0.8		ケチャップ	適宜	適宜				砂糖	2	1.6	青のり	0.2	0.16	白だし	30	24
		マヨネーズ※卵	適宜	適宜					ほうれん草	25	20.0	塩	0.13	0.104	揚げ油	3	2.4	酒	3	2.4
きゃべつ		8	6.4		おから	15	12	三度豆	3	2	濃口醤油	3	2.4							
きゅうり		25	20		砂糖	1.2	0.96	人参	8	6.4	みりん	1.8	1.44	ブロッコリー	20	16	ヨーグルト※乳	78	78	
わかめ		0.3	0.2		塩	0.2	0.16	しめじ	6	5	だし汁	20	16	かぼちゃ	20	16				
白ごま		1	0.8		薄口醤油	0.6	0.48	白胡麻	1	0.8				チーズ(スライス)	10	8				
砂糖		1.5	1.2		だし汁	5	4	砂糖	1.5	1.2	人参	20	16							
薄口醤油		1.5	1.2		玉葱	12	9.6	薄口醤油	1.5	1.2	きゅうり	20	16	えのき	8	6.4				
米酢		1	0.8		人參	10	8				マヨネーズ※卵	4	4	油揚げ	3	2.4				
ほうれんそう		8	4		小松菜	12	9.6	小松菜	10	8	ポン酢	1	0.8	葱	0.5	0.4	米みそ	6.5	5.2	
里芋		15	12		マヨネーズ※卵	2	1.6	油揚げ	5	4				だし汁	120	96				
米みそ		6.5	5.2		水菜	10	12	米みそ	6.5	5.2	南瓜	20	16							
だし汁	120	96		人參	5	4	だし汁	120	96	葱	0.5	0.4								
				えのき	5	4	パナナ	1/2本	1/2本											
				塩	0.3	0.24														
				薄口醤油	1.8	1.44														
				みりん	1	0.8														
				だし汁	120	96														
				ヨーグルト・加糖	78	78														
曜日 日		月 5			火 6・20			水 7・21			木 8・22			金 9			土 10・24			
きりん組 夕食	献立名	ごはん さわらのしおやき にんじんしりしり みそしる ぎゅうにゅう			ごはん たんどりーちきん さらだ こんそめすーぷ			なっとうごはん すきやきふうに みそしる よーぐると			ごはん さけなんばん ゆかりあえ すましじる りんご			やきそば みそしる ばなな			ちゃーはん すましじる よーぐると			
	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 やきそば麺 60 50			幼児 乳児 六分米 50 40			
	材料	さわら	40	32		鶏もも肉・唐揚げ	60	48	牛もも肉	20	16	さけ	40	32	豚ロース肉	25	20	鮭フレーク	10	8
		塩	0.2	0.16		ブルガリアヨーグルト	12	9.6	焼豆腐	50	40	片栗粉	4	3.2	きゃべつ	30	24	玉葱	10	8
		にんじん	28	22.4		にんにく	0.2	0.16	麩	2	1.6	揚げ油	適宜	適宜	人参	12	9.6	ホールコーン	3	2.4
		ツナ	8	6.4		玉葱	4	3.2	人参	20	16	砂糖	1.8	1.4	玉葱	12	9.6	葱	0.5	0.4
		みりん	1	0.8		レモン汁	少々	少々	玉葱	30	24	米酢	3	2.4	ピーマン	6	4.8	ごま油	1.5	1.2
		薄口醤油	0.5	0.4		ケチャップ	1.6	1.28	糸こんにゃく	8	6.4	濃口醤油	3	2.4	サラダ油	1	0.8	薄口醤油	0.5	0.4
		顆粒だし	1.5	1.2		カレー粉	0.3	0.24	三度豆	4	3.2	だし汁	3	2.4	塩	0.2	0.16	塩	0.2	0.16
						薄口醤油	0.9	0.72	だし汁	24	19.2	片栗粉	適宜	適宜	ウスターソース	3	2.4	酒	2	1.6
					塩	0.05	0.04	砂糖	2	1.6				お好みソース	6	4.8				
わかめ		0.2	0.16					濃口醤油	3	2.4	白菜	15	12				わかめ	0.2	0.16	
なめこ		10	8		きゃべつ	30	24	薄口醤油	2	1.6	きゅうり	15	12	大根	12	9.6	葱	0.6	0.48	
米みそ		6.5	5.2		人参	8	6.4	みりん	3	2.4	人参	8	6.4	豆腐	15	12	塩	0.3	0.24	
だし汁		120	96		ホールコーン	3	4				もやし	5	4	人参	8	6.4	薄口醤油	1.8	1.44	
					青じそドレッシング	3	2.4	白菜	15	12	ゆかり	0.5	0.4	カットねぎ	0.5	0.4	みりん	1	0.8	
								葱	0.5	0.4	鰹節	0.5	0.3	米みそ	6.5	5.2	だし汁	120	96	
					かぶ	15	12	米みそ	6.5	5.2	白胡麻	0.5	0.3	だし汁	120	96				
					ベーコン	5	4	だし汁	120	96										
					バセリ	0.5	0.4				切干大根	3	2.4	パナナ	1/2本	1/2本				
				水	120	96	ヨーグルト・加糖	78	78.0	葱	0.5	0.4								
				コンソメ	1.5	1.2				だし汁	120	96.0								
				薄口醤油	1	0.8				塩	0.3	0.2								
										薄口醤油	1.8	1.4								
										みりん	1	1								
										りんご	1/6個	1/6個								

★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。