

☆2022年11月きりん給食献立表☆ みのり園

| 曜日 | 月 7・21 | 火 8・22 | 水 9 | 木 10・24 | 金 11・25 | 土 12・26 |
|--------|--|---|--|--|---|---|
| 献立名 | 中華丼 春雨サラダ 大根スープ 牛乳 | ごはん さわらの竜田揚げ 切干大根煮 みそ汁 | ごはん とりなんばん おからさらだ すまし汁 チーズ | ごはん ハンバーグ 温野菜 かきたまスープ 牛乳 | 親子うどん かぼちゃの煮物 リンゴ | ごはん 豚肉の生姜焼き 具だくさん汁 ゼリー |
| | 主食 | 六分米 幼児 50 乳児 40 | 六分米 幼児 50 乳児 40 | 六分米 幼児 50 乳児 40 | 六分米 幼児 50 乳児 40 | ゆでうどん 幼児 150 乳児 100 |
| 夕食 | 豚もも肉 45 36 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 人参 15 12 小松菜 12 9.6 土生姜 0.5 0.4 にんにく 0.5 0.4 油 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 鶏がらスープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 | サワラ 40 32 土生姜 1 0.8 濃口醤油 2 1.6 料理酒 2 1.6 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 青のり 0.2 0.16 揚げ油 3 2.4 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 白菜 15 12 葱 1 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 | 鶏もも肉 60 48 (からあげ用) 片栗粉 4 3.2 揚げ油 適宜 適宜 砂糖 1.8 1.44 米酢 3 2.4 濃口醤油 3 2.4 だし汁 3 2.4 片栗粉 適宜 適宜 おから 15 12 砂糖 1.4 1.12 薄口しょうゆ 0.6 0.48 だし汁 適宜 適宜 玉ねぎ 12 9.6 人参 10 8 胡瓜 10 8 マヨドレ 2 1.6 ほうれん草 12 9.6 えのき 6 4.8 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 チーズ※乳 5 5 | 合いびき肉 35 28 玉葱 25 20 パン粉 3 2.4 豆乳 4 3.2 ナツメグ 適宜 適宜 塩麹 2 1.6 ケチャップ 3 2.4 ウスターソース 0.6 0.48 ブロッコリー 20 16 さつまいも 20 16 わかめ 0.2 0.2 卵 15 12 →卵ア)豆腐 0.2 0.16 薄口醤油 1.5 1.2 鶏ガラスープ 120 96 水 100 80 牛乳 →乳ア)豆乳 | 卵 25 20 鶏もも肉(細切れ) 10 8 人参 8 6.4 しめじ 8 6.4 玉葱 8 6.4 葱 1 0.8 薄口醤油 5 4 だし汁 140 112 かぼちゃ 40 32 人参 12 9.6 三度豆 5 4 だし汁 30 24 砂糖 2 1.6 薄口醤油 少々 少々 みりん 少々 少々 片栗粉 適宜 適宜 リンゴ 1/6個 1/6個 | 豚肉 50 40 玉ねぎ 25 20 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6 砂糖 1 0.8 酒 4 3.2 土生姜 3 2.4 豆腐 15 12 人参 6 4.8 大根 6 4.8 しめじ 6 4.8 葱 0.5 0.4 ゼリー 1個 1個 |
| | 材料 | はるさめ 4 3.2 きゅうり 5 4 ホールコーン 3 2.4 砂糖 1.5 1.2 薄口しょうゆ 1.5 1.2 米酢 2.5 2 大根 25 20 わかめ 0.2 0.16 葱 0.2 0.16 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 牛乳 100 80 →乳ア)豆乳 | えのき 6 4.8 きゃべつ 15 12 塩 0.1 0.1 薄口醤油 1.4 1.1 みりん 0.8 0.6 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 5 | ちりめんじゃこ 2 1.6 ピーマン 15 12 いりごま 1 0.8 砂糖 0.3 0.24 ごま油 1 0.8 薄口醤油 0.2 0.16 豚肉 20 16 玉葱 20 16 しめじ 8 6.4 白滝 8 6.4 人参 20 16 じゃが芋 60 48 三度豆 6 4.8 油 1 0.8 砂糖 2.6 2.1 塩 0.13 0.1 濃口醤油 4.6 3.7 みりん 2.6 2.1 だし汁 40 32 豆腐 15 12 なめこ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80 | サバ 40 32 塩 0.2 0.16 ブロッコリー 30 24 にんじん 8 6.4 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 1 0.64 とうがん 25 20 油揚げ 2 1.6 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 だし汁 120 96 柿 1/6個 バナナ 1/2本 | 鶏もも肉 60 48 土生姜 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 白菜 20 16 水菜 5 4 人参 8 6.4 もやし 5 4 ゆかり 0.5 0.4 すりごま 0.5 0.4 切干大根 2.5 2 三つ葉 0.5 0.4 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.1 みりん 0.8 0.6 だし汁 120 96 十勝ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト |
| 曜日 | 月 14・28 | 火 1・15・29 | 水 2・16・30 | 木 17 | 金 4・18 | 土 5・19 |
| 献立名 | ごはん チンジャオロース ごまみそスープ ゼリー | ごはん さわらのゆずみそ焼き かぶとひき肉のあんかけ すまし汁 チーズ | ご飯 じゃこピーマン 肉じゃが みそ汁 牛乳 | ごはん さばの塩焼き おなか和え 冬瓜汁 柿 | ごはん とりの照り焼き ゆかりあえ すまし汁 ヨーグルト | カレーライス サラダ 牛乳 |
| | 主食 | 六分米 幼児 50 乳児 40 | 六分米 幼児 50 乳児 40 | 六分米 幼児 50 乳児 40 | 六分米 幼児 50 乳児 40 | 六分米 幼児 50 乳児 40 |
| きりん組夕食 | 牛もも肉 60 48 みりん 3.5 2.8 薄口しょうゆ 3.5 2.8 しょうが汁 0.5 0.4 筍水煮 12 9.6 ピーマン 10 8 玉ねぎ 15 12 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 | さわら 40 32 ゆずみそ 5 4 みりん 2 1.6 かぶ(葉つき) 30 24 鶏ミンチ 12 9.6 顆粒だし 0.5 0.4 薄口醤油 0.5 0.4 酒 1 0.8 砂糖 0.5 0.4 片栗粉 適宜 適宜 えのき 6 4.8 きゃべつ 15 12 塩 0.1 0.1 薄口醤油 1.4 1.1 みりん 0.8 0.6 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 5 | ちりめんじゃこ 2 1.6 ピーマン 15 12 いりごま 1 0.8 砂糖 0.3 0.24 ごま油 1 0.8 薄口醤油 0.2 0.16 豚肉 20 16 玉葱 20 16 しめじ 8 6.4 白滝 8 6.4 人参 20 16 じゃが芋 60 48 三度豆 6 4.8 油 1 0.8 砂糖 2.6 2.1 塩 0.13 0.1 濃口醤油 4.6 3.7 みりん 2.6 2.1 だし汁 40 32 豆腐 15 12 なめこ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80 | サバ 40 32 塩 0.2 0.16 ブロッコリー 30 24 にんじん 8 6.4 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 1 0.64 とうがん 25 20 油揚げ 2 1.6 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 だし汁 120 96 柿 1/6個 バナナ 1/2本 | 鶏もも肉 60 48 土生姜 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 白菜 20 16 水菜 5 4 人参 8 6.4 もやし 5 4 ゆかり 0.5 0.4 すりごま 0.5 0.4 切干大根 2.5 2 三つ葉 0.5 0.4 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.1 みりん 0.8 0.6 だし汁 120 96 十勝ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト | 牛もも肉 30 24 人参 20 16 玉葱 30 24 じゃが芋 40 32 油 2 1.6 カレールウ※乳 10 8 水 60 48 きゃべつ 30 24 ホールコーン 5 4 ぶろっこりー 20 16 青じそドレッシング 8 6.4 牛乳 100 80 |
| | 材料 | 人参 20 16 しめじ 5 4 きゃべつ 20 16 豆腐 15 12 じゃが芋 20 16 こんにゃく 5 4 水 200 160 すりごま 1.5 1.2 味噌 3 2.4 鶏がらスープの素 2 1.6 ゼリー 1個 一口ゼリー 1個 | えのき 6 4.8 きゃべつ 15 12 塩 0.1 0.1 薄口醤油 1.4 1.1 みりん 0.8 0.6 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 5 | ちりめんじゃこ 2 1.6 ピーマン 15 12 いりごま 1 0.8 砂糖 0.3 0.24 ごま油 1 0.8 薄口醤油 0.2 0.16 豚肉 20 16 玉葱 20 16 しめじ 8 6.4 白滝 8 6.4 人参 20 16 じゃが芋 60 48 三度豆 6 4.8 油 1 0.8 砂糖 2.6 2.1 塩 0.13 0.1 濃口醤油 4.6 3.7 みりん 2.6 2.1 だし汁 40 32 豆腐 15 12 なめこ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80 | サバ 40 32 塩 0.2 0.16 ブロッコリー 30 24 にんじん 8 6.4 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 1 0.64 とうがん 25 20 油揚げ 2 1.6 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 だし汁 120 96 柿 1/6個 バナナ 1/2本 | 鶏もも肉 60 48 土生姜 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 白菜 20 16 水菜 5 4 人参 8 6.4 もやし 5 4 ゆかり 0.5 0.4 すりごま 0.5 0.4 切干大根 2.5 2 三つ葉 0.5 0.4 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.1 みりん 0.8 0.6 だし汁 120 96 十勝ヨーグルト※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。(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。