

☆2022年11月きりん給食献立表☆ みのり園

曜日	月		火		水		木		金		土	
日	7・21		8・22		9		10・24		11・25		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		六分米 幼児 50 乳児 40
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										
曜日	月		火		水		木		金		土	
日	14・28		1・15・29		2・16・30		17		4・18		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		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		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		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		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						



★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。