

☆2022ねんど12がつきゅうしょくこんだてひょう☆みのりえん

曜日	げつ 5・19	か 6・20	すい 7・21	もく 8・22	きん 9・23	ど 24
献立名	ごはん 豆腐ハンバーグ 温野菜 すまし汁 ヨーグルト	牛丼 しらす和え みそ汁 バナナ	ごはん 鯛の塩レモン焼き おかか和え すまし汁 牛乳	ごはん 八宝菜 かきたま汁 フルーツヨーグルト/ヨーグルト	ごはん ミートローフ 温野菜 コーンスープ いちご	味噌うどん プリン 牛乳
	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 60 50	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 ゆでうどん 150 100
きりん組夕食	豆腐 30 24 ツナフレーク 5 4 鶏ミンチ 25 20 玉ねぎ 6 4.8 葱 4 3.2 パン粉 4 3.2 マヨドレ 4.5 3.6 塩 0.1 0.08 ケチャップ 3 2.4 ウスターソース 1 0.8 じゃが芋 20 16 人参 20 16	牛もも肉 50 40 玉ねぎ 40 32 人参 5 4 だし汁 10 8 砂糖 1.2 0.96 薄口醤油 2.5 2 みりん 1.8 1.44 ほうれんそう 25 20 小松菜 12 9.6 しらす 2 1.6 こいくち醤油 1 0.8 だし汁 10 8	鯛 40 32 酒(臭みとり) 適宜 適宜 塩 0.3 0.24 レモン汁 6 4.8 白菜 15 12 人参 8 6.4 もやし 5 4 ほうれん草 10 8 うすくち醤油 0.2 0.16 鰹節 0.5 0.4 切干大根 2.5 2.0 葱 0.5 0.4 だし汁 120 96 塩 0.1 0.08 薄口しょうゆ 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 牛乳 100 80	豚ロース肉 20 16 土生姜 0.3 0.24 人参 15 12 玉葱 12 9.6 白菜 30 24 しめじ 8 6.4 三度豆 4 3.2 ごま油 1 0.8 薄口しょうゆ 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 わかめ 0.2 0.16 卵 10 8 葱 0.5 0.4 だし汁 120 96 塩 0.1 0.08 薄口しょうゆ 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 ヨーグルト・乳 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト みかん缶 30 30 桃缶(黄桃) 30 30 十勝ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト *りす	合いびき肉 30 24 塩 0.15 0.12 ナツメグ 適宜 適宜 玉葱 15 12 油 0.25 0.2 牛乳 5 4 パン粉 3 2.4 しめじ 3.5 2.8 人参 2 1.6 ホールコーン 2 1.6 トマトピューレ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 人参 10 8 じゃがいも 10 8 コーンクリーム缶 60 48 牛乳 100 80 塩 0.8 0.64 いちご 3個 2個	豚バラ肉 20 16 人参 8 6.4 玉葱 10 8 白菜 20 16 しめじ 5 4 葱 3 2 米みそ 4.5 14 みりん 2 1.6 だし汁 140 140 カスタードプリン※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)ゼリー 牛乳 100 80
	材料	白菜 15 12.0 えのき 4 3.2 だし汁 120 96 塩 0.1 0.08 薄口しょうゆ 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 ヨーグルト※乳 78 78	じゃがいも 15 12.0 もやし 5 4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96.0 バナナ 1/2本 1/2本			
ヨーグルト※乳 78 78						
曜日	げつ 12・26	か 13・27	すい 14・28	もく 1・15	きん 2・16	ど 3・17
献立名	鍋(ラーメン) みかん 牛乳	ふりかけごはん カレーのムニエル フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん すきやき風煮 みそしる 牛乳	ごはん 鶏のオイスターソース焼き ほうれん草と白菜の中華和え 中華スープ バナナ	ごはん 鯖の塩焼き 大根きんぴら みそ汁 りんご	ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁 ヨーグルト
	幼児 乳児 ラーメン(オンチ) 60 50	幼児 乳児 六分米 50 40 ゆかり	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
きりん組夕食	豚ロース肉(4cm) 20 16 焼き豚※卵乳 15 12 白菜 15 12 キャベツ 15 12 水菜 15 12 人参 10 8 もやし 10 8 えのき 4 3.2 長ネギ 3 2.4 ホールコーン 5 4 鶏がらスープ 1 0.8 薄口しょうゆ 5 4 塩 0.2 0.16 ごま油 2 1.6 水 300 240 みかん 1個 みかん缶 50 牛乳 100 80	カレー 40 32 塩 0.4 0.3 薄力粉 2.5 2 バター※乳 1.8 1.44 人参 20 16 玉葱 30 24 糸こんにゃく 8 6.4 三度豆 4 3.2 だし汁 24 19.2 砂糖 2 1.6 濃口醤油 3 2.4 薄口醤油 2 1.6 みりん 3 2.4 ほうれん草 15 12 油揚げ 3 2.4 みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 玉ねぎ 15 12 人参 8 6.4 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.1 0.08 しおこうじ 0.2 0.16 水 121 96.8 十勝ヨーグルト 78 78	牛もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 麩 1 0.8 人参 20 16 玉葱 30 24 糸こんにゃく 8 6.4 三度豆 4 3.2 だし汁 24 19.2 砂糖 2 1.6 濃口醤油 3 2.4 薄口醤油 2 1.6 みりん 3 2.4 ほうれん草 15 12 油揚げ 3 2.4 みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 5 4 ほうれん草 20 16 白菜 20 16 春菊 6 5 人参 8 6 錦糸卵 8 6 炒りゴマ 1 1 ごま油 1 1 砂糖 1 1 薄口醤油 1.6 1 小松菜 8 6.4 大根 12 10 鶏がらスープ 1.2 1 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96 バナナ 1/2本 1/2本	サバ 40 32 塩 0.2 0.16 牛もも肉 10 8 大根 30 24 人参 5 4 糸こんにゃく 5 4 小松菜 8 6.4 ごぼう 10 8 ゴマ油 1.2 0.96 砂糖 0.6 0.48 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 酒 1 0.8 豆腐 15 12.0 しめじ 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 りんご 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 葱 1 0.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 十勝ヨーグルト 78 78
	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。

