

☆2023年1月給食献立表☆ みのり園

曜日 日	月 16・30	火 17・31	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7・21
献立名	ごはん 豚肉の味噌炒め すまし汁	ごはん 唐揚げ 小松菜のバター醤油炒め 大根スープ 牛乳	ごはん けんちん煮 すまし汁 牛乳	ごはん 鮭南蛮 じゃが芋のきんぴら みそ汁 バナナ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ みかん	具だくさんうどん ヨーグルト
	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 六分米 50 40	幼児 乳児 うどん 150 120
きりん組夕食	豚ロース肉 40 32 にんにくチューブ 0.3 0.24 土生姜チューブ 0.3 0.24 玉葱 25 20 人参 8 6.4 厚揚げ 15 12 小松菜 12 9.6 ごま油 1.2 0.96 米みそ 3 2.4 みりん 3 2.4 ほうれん草 15 12 卵 15 12 塩 0.1 0.1 薄口醤油 1.4 1.4 みりん 0.8 0.8 だし汁 120 96 葱 0.5 0.4	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 土生姜 0.8 0.64 濃口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 薄力粉 3 2.56 片栗粉 3 2.56 揚げ油 3 2.4 小松菜 35 28 ベーコン 8 6.4 えのき 8 6.4 バター※乳 1.2 0.96 薄口醤油 0.5 0.4 酒 適宜 適宜 塩 適宜 適宜 わかめ 0.3 0.24 大根 10 8 葱 0.5 0.4 鶏がらの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96 牛乳 100 80	豚ロース肉 20 16 焼豆腐 50 40 大根 20 16 人参 15 12 ごぼう 8 6.4 里芋 20 16 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 砂糖 4 3.2 薄口醤油 8 6.4 みりん 2 1.6 料理酒 1.2 0.96 切干大根 2 12 三つ葉 0.5 0.4 塩 0.1 0.1 薄口醤油 1.4 1.4 みりん 0.8 0.8 だし汁 120 96 牛乳 100 80	サケ 50 40 片栗粉 4 3.2 サラダ油 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 馬鈴薯 25 20 人参 12 10 ピーマン 8 6 胡麻油 1 0.8 砂糖 0.2 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 玉ねぎ 12 9.6 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 バナナ 1/2本 1/2本	牛もも肉 30 24 人参 20 16 玉葱 40 32 グリーンピース 2 1.6 油 2 1.6 ハヤシルウ※乳 10 8 水 60 48 ブロッコリー 25 20 人参 8 6.4 ツナ缶 5 4 青じそドレッシング 3 2.4 みかん 1個 みかん缶 10	鶏肉(細切れ) 35 28 豆腐 30 24 葱 1 0.8 白菜 35 28 しめじ 12 9.6 だし汁 120 96 白だし 30 24 酒 3 2.4 ヨーグルト※乳 78 78
	材料					
曜日 日	月 23	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14・28
献立名	のりごはん メンチカツ 白和え すまし汁 バナナ	ごはん 蒸し鶏 キャベツと小松菜のサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん 鯖の塩焼き おかか和え すまし汁 ヨーグルト	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 一口ゼリー	ごはん 蒲焼き 小松菜の酢の物 かきたま汁	チャーハン すまし汁 フルーツヨーグルト
	幼児 乳児 六分米 50 40 のり佃煮	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 六分米 50 40
きりん組夕食	メンチカツ 1ヶ 1/2ヶ 小松菜 15 12 人参 10 8 つきごんにやく 6 4.8 豆腐 15 12 白ごま 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.16 薄口醤油 0.5 0.4 きゃべつ 15 12 しめじ 5 4 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 バナナ 1/2本 1/2本	鶏もも肉(からあげ用) 60 48 人参 12 10 しめじ 8 6 白胡麻 1 1 砂糖 5.4 4 濃口醤油 3.6 3 米酢 3.6 3 ごま油 0.3 0.2 きゃべつ 25 20 人参 8 6.4 小松菜 10 8 青じそドレッシング 適宜 適宜 馬鈴薯 20 16 ホールコーン 2 1.6 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 水 100 80 牛乳 100 80	さば 40 32 塩 0.2 0.16 ほうれん草 20 16 白菜 20 16 人参 8 6.4 鰹節 0.5 0.4 薄口醤油 1.5 1.2 みりん 1.2 0.96 大根 15 12.00 人参 4 3.2 しめじ 8 6.4 葱 0.5 0.4 塩 0.1 0.1 薄口醤油 1.4 1.1 みりん 0.8 0.6 だし汁 120 96.0 十勝ヨーグルト 78 78 一乳ア)豆乳ヨーグルト	牛もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 麩 2 1.6 人参 20 16 玉葱 30 24 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 大根 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 一口ゼリー 1こ 1こ	サワラ 32 薄力粉 4 3.2 揚げ油 1.6 1.28 三温糖 2.4 1.92 濃口醤油 1.2 0.96 みりん 1.2 0.96 だし汁 1.2 0.96 小松菜 25 20 ほうれんそう 8 6.4 白ごま 1 0.8 砂糖 1 0.8 薄口醤油 1 0.8 米酢 0.6 0.48 わかめ 0.2 0.16 卵 15 12 一卵ア)豆腐 0.1 0.08 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	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 葱 0.6 0.48 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・乳 80 80 一乳ア)豆乳ヨーグルト みかん缶 60 60
	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下さい。

★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。