

2023年4月 きりん献立表 みのり園

曜日	月	火	水	木	金	土							
日	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22							
きりん組夕食	献立名	トマトスパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ	ごはん 赤魚のてりやき 煮びたし みそ汁 ヨーグルト	ごはん 牛肉とビーフン炒め 野菜スティック すまし汁 チーズ	ごはん 鶏の塩麴焼き マカロニサラダ みそ汁	ごはん 八宝菜 春雨スープ チーズ	ごはん ハンバーグ サラダ すまし汁 一口ゼリー						
	主食	幼児 乳児 スパゲティ 35 30	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40 うどん 100	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						
	材料	ベーコン※卵乳	15 12	赤魚	50 40	牛肉	25 20	鶏モモ肉	60 48	豚肉	25 20	ハンバーグ	1個 1個
		→卵乳ア)豚ミンチ		土生姜	0.4 0.32	酒	0.8 0.64	塩麴	3 2.4	土生姜	0.5 0.4	ケチャップ	4 3.2
		玉葱	30 24	砂糖	0.8 0.64	土生姜	0.2 0.16	マカロニ	10 8	にんにく	0.5 0.4	ウスターソース	1 0.8
		にんにく	0.6 0.48	濃口醤油	2 1.6	油	1 0.8	ツナ	5 4	うずら卵	10 8	人参	18 14.4
		土生姜	0.6 0.48	みりん	2 1.6	人参	10 8	きゅうり	10 8	玉葱	15 12	ブロッコリー	20 16
		カットトマト缶	25 20	ほうれん草	25 20	玉葱	20 16	さやいんげん	5 4	白菜	35 28	人参	8 6.4
		ケチャップ	4 3.2	人参	8 6.4	筍水煮	12 9.6	オリーブ油	0.8 0.64	しめじ	8 6.4	コーン	5 4
		ウスターソース	1 0.8	菜の花	8 6.4	さやいんげん	5 4	塩	0.1 0.08	小松菜	10 8	青じそドレッシング	適宜 適宜
チーズ※乳		5 4	しめじ	5 4	ビーフン	7 5.6	薄口醤油	0.3 0.24	ごま油	1 0.8	豆腐	15 12	
きゃべつ		20 16	薄口醤油	2 1.6	塩	0.3 0.24	切干大根	2.5 2	薄口しょうゆ	2 1.6	葱	0.5 0.4	
人参	8 6.4	だし汁	11 8.8	みりん	1.5 1.2	青ネギ	1 0.8	酒	2 1.6	塩	0.3 0.24		
ブロッコリー	10 8	えのき	8 6.4	薄口醤油	3 2.4	米みそ	6.5 5.2	鶏がらスープ	1 0.8	薄口醤油	1.8 1.44		
砂糖	0.8 0.64	南瓜	20 16	人参	15 12	だし汁	120 96	水	適宜 適宜	みりん	1 0.8		
塩	0.3 0.24	米みそ	6.5 5.2	マヨネーズ※卵	3	片栗粉	適宜 適宜	片栗粉	適宜 適宜	だし汁	120 96		
米酢	2 1.6	だし汁	120 96	→卵ア)マヨドレ		青梗菜	12 9.6	春雨	1.2 0.96	一口ゼリー	2個 2個		
油	2 1.6	ヨーグルト※乳	78 78	ボン酢	0.4 0.32	ホールコーン	3 2.4	薄口醤油	0.2 0.16				
馬鈴薯	20 16	→乳ア)豆乳ヨーグルト		わかめ	0.2 0.16	中華スープ	1.5 1.2	水	120 96				
ホールコーン	5 4			葱	1 1								
コンソメ	1.5 1.2			塩	0.1 0.1								
薄口醤油	1 0.8			薄口醤油	1.4 1.1								
水	120 96			みりん	0.8 0.6								
				だし汁	120 96.0								
				スティックチーズ※乳	1本 1/2本								
				→乳ア)一口ゼリー									
曜日	月	火	水	木	金	土							
日	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15							
きりん組夕食	献立名	ごはん 鶏のからあげ ゆかりあえ すまし汁	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根煮 みそ汁	ハヤシライス 青じそサラダ ヨーグルト	ごはん さわらの味噌焼き 五色和え みそ汁 牛乳	お好み焼き 具たくさん汁 フルーツゼリー	ごはん 豚肉のみそ炒め すまし汁 一口ゼリー						
	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	幼児 乳児 六分米 50 40						
	材料	鶏モモ肉	60 48.0	サケ	40 32	牛もも肉	30 24	さわら	50 40	薄力粉	15 12	豚もも肉	40 32
		土生姜	1 0.8	塩	0.1 0.08	人参	15 12	味噌	5 4	ベーキングパウダー	0.5 0.4	にんにく	0.3 0.24
		濃口醤油	2 1.6	玉ねぎ	1 0.8	玉葱	15 12	みりん	2 1.6	かつお粉	1.4 1.12	土生姜	0.3 0.24
		酒	2 1.6	パセリ	0.5 0.4	グリーンピース	2 1.6	小松菜	15 12	だし汁	20 16	玉葱	25 20
		薄力粉	3 2.4	マヨネーズ※卵	5 4	ハヤシルウ※乳	10 8	もやし	12 9.6	塩	0.8 0.64	人参	8 6.4
		片栗粉	3 2.4	→卵ア)マヨドレ		水	60 48	人参	8 6.4	卵	30 24	小松菜	12 9.6
		油	適宜 適宜	牛乳	2 1.6	きゃべつ	30 24	しめじ	6 4.8	豚ひき肉	30 24	ごま油	1.2 0.96
		白菜	20 16.0	粉チーズ※乳	1.5 1.2	ホールコーン	5 4	ホールコーン	3 2.4	きゃべつ	60 48	米みそ	3 2.4
人参		8 6.4	→乳ア)豆乳		人参	8 6.4	鰹節	1.2 0.96	葱	10 8	みりん	3 2.4	
もやし		5 4.0	切干大根	3 2.4	青じそドレッシング	3 2.4	薄口醤油	2 1.6	お好みソース		豆腐	15 12	
ゆかり	0.3 0.2	人参	8 6.4	ヨーグルト※乳	78 78	里芋	15 12	マヨネーズ※卵		豆腐	15 12		
鰹節	0.3 0.2	油揚げ	2 1.6	→乳ア)豆乳ヨーグルト		玉葱	12 9.6	→卵ア)マヨドレ		葱	0.5 0.4		
すりごま	0.3 0.2	小松菜	10 8			葱	0.5 0.4	削り節		塩	0.3 0.24		
キャベツ	15	ごま油	0.5 0.4			青のり	9.6 7.2	青のり		薄口醤油	1.8 1.44		
えのき	8	だし汁	20 16			米みそ	6.5 5.2	豆腐	10 8	みりん	1 0.8		
塩	0.1 0.1	砂糖	0.6 0.48			だし汁	120 96	ほうれん草	10 8	だし汁	120 96		
薄口醤油	1.4 1.1	薄口しょうゆ	1.5 1.2			牛乳	100 80	しめじ	6 4.8	一口ゼリー	2個 2個		
みりん	0.8 0.6	みりん	0.5 0.4			→乳ア)豆乳		人参	4 3.2				
だし汁	120 96.0	さつまいも	15 12					こんにゃく	4 3.2				
		玉葱	15 12					米みそ	6.5 5.2				
		米みそ	6.5 5.2					だし汁	120 96				
		だし汁	120 96					フルーツゼリー	1個 1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。