

☆2023年5月きりん給食献立表☆ みのり園

曜日 日	月 1・15・29	火 2・16・30	水 17・31	木 18	金 19	土 6・20
献立名	ごはん ハンバーグ 五色和え すまし汁 バナナ	ごはん さわら照り焼き オクラのおかか和え みそ汁 チーズ	焼きそば 具だくさん汁 ヨーグルト	ごはん 蒸し鶏 温野菜 かきたま汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま和え みそ汁 牛乳	牛丼 みそ汁 フルーツゼリー
	主食 六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	焼きそば麺 幼児 乳児 60 50	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40
夕食	ハンバーグ 1個 1個 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8	さわら 50 40 生姜汁 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8	豚もも肉 24 19.2 キャベツ 30 24 人参 12 9.6 ピーマン 6 4.8 玉葱 12 9.6 塩 0.2 0.19 ウスターソース 6 4.8 お好みソース 6 4.8	鶏もも肉 60 48 人参 12 10 しめじ 8 6 白胡麻 1 1 砂糖 7.2 6 濃口醤油 4.8 4 米酢 4.8 4 ごま油 0.4 0	豚ロース肉 50 40.00 玉葱 25 20 薄口醤油 5 4 みりん 3 2.4 砂糖 2 1.6 酒 5 4 土生姜 4 3.2	牛もも肉 50 40 玉ねぎ 40 32 人参 5 4 しめじ 8 6.4 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6
	材料	小松菜 15 12 もやし 12 9.6 人参 8 6.4 しめじ 6 4.8 ホールコーン 3 2.4 鰹節 1.2 0.96 薄口醤油 1.5 1.2	かぼちゃ 15 12 玉葱 8 6.4 三つ葉 0.6 0.5 みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96.0 スティックチーズ※1本 1本	大根 15 12 人参 8 6.4 ごぼう 6 4.8 玉葱 6 4.8 葱 0.5 0.4 焼豆腐 20 16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78	ブロッコリー 20 16 じゃが芋 15 12 ほうれん草 12 9.6 卵 15 12 →卵ア)豆腐 だし汁 120 96 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 1	ほうれん草 25 20.0 人参 8 6.4 ちくわ※卵 6 4.8 白胡麻 1 0.8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 米酢 1 0.8 しめじ 8 6.4 豆腐 15 12.0 葱 0.2 0.2 みそ 7.5 6 だし汁 120 96 牛乳 100 80
バナナ	/2本 /2本					
						
曜日 日	月 8・22	火 9・23	水 10・24	木 11・25	金 12・26	土 13・27
献立名	ごはん すき焼き風煮 すまし汁 ヨーグルト	ごはん 鶏南蛮 キャベツと春雨の和え物 みそ汁 夏みかん	ごはん カレイの煮つけ 炊き合わせ かきたま汁	ハヤシライス 温野菜サラダ プリン	ごはん さけの塩焼き おからサラダ みそ汁	ごはん チンジャオロース 温野菜 中華スープ 牛乳
	主食 六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 45 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40
夕食	牛もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 麩 2 1.6 人参 20 16 玉葱 30 24 白滝 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	鶏もも肉(唐揚げ用) 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 キャベツ 20 16 春雨 5 4 豚ひき肉 8 6.4 濃口醤油 1 0.8 砂糖 2 1.6 塩 適宜 適宜 油 適宜 適宜	カレイ 50 40 土生姜 0.5 0.4 水 40 32 砂糖 2 2 薄口醤油 3.7 3 みりん 2 1.6 焼豆腐 30 24 人参 15 12 しめじ 12 9.6 小松菜 12 9.6 わかめ 0.2 0.16 卵 10 8 →卵ア)豆腐 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	牛もも肉 20 16 人参 20 16 玉葱 30 24 馬鈴薯 40 32 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 青じそドレッシング 3 2.4 プリン※乳卵 1個 1個	サケ 40 40 塩 0.3 0.3 おから 15 12 三温糖 1.4 1.12 塩 0.3 0.24 薄口醤油 0.8 0.64 だし汁 6 4.8 玉葱 12 9.6 人参 10 8 小松菜 12 9.6 マヨネーズ※卵 2 1.6	牛もも肉 40 32 みりん 3 2.4 薄口しょうゆ 3 2.4 しょうが汁 0.5 0.4 筍水煮 10 8 ピーマン 8 6.4 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
	材料	切干大根 2 1.6 三つ葉 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 ヨーグルト※乳 78 78	なめこ 10 8 豆腐 15 12 米みそ 6.5 6.5 だし汁 120 120 夏みかん(缶詰) 20 20			
						

★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。