☆2023年度11月給食献立表☆　　みのり園

きりん組夕食

曜日	月	火	水	木	金	土
日	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30	17	4・18
献立名	ごはん ハンバーグ 人参しりしり みそ汁 牛乳	ふりかけごはん ぶり大根 みそ汁	ごはん 鶏の照り焼き 煮びたし みそ汁	ごはん カレイの西京焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁	南瓜ときのこのカレーライス マカロニサラダ ヨーグルト	おにぎり 豚汁 ぶどうゼリー
主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40 ゆかり 適宜 適宜	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 70 60
材料	合挽ミンチ 35 28 玉葱 25 20 パン粉 4 3.2 豆乳 5 4 卵 10 8 ナツメグ 適宜 適宜 塩 0.35 0.28 ケチャップ 2 1.6 ウスターソ 0.5 0.4 人参 30 24 ツナ 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0 0.24 薄口醤油 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 さつまいも 20 16 玉葱 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80	ブリ 50 40 大根 50 40 人参 15 12 板こんにゃく 10 8 土生姜 1 0.8 だし汁 64 51.2 砂糖 2 1.6 薄口醤油 3.5 2.8 みりん 2 1.6 酒 2 1.6 豆腐 20 16 なめこ 10 8 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 生姜汁 0.2 0.16 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 砂糖 2 1.6 白菜 30 24 油揚げ 8 6.4 人参 15 12 みりん 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20 えのき 10 8 小松菜 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	カレイ 40 32 酒 適宜 適宜 白みそ 5 4 みりん 4 3.2 高野豆腐 6 4.8 南瓜 40 32 人参 15 12 だし汁 30 24 砂糖 1.2 0.96 塩 0.2 0.16 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 切干大根 2 1.6 ねぎ 0.5 0.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	豚ミンチ 25 20 玉葱 15 12 南瓜 15 12 しめじ 6 4.8 まいたけ 6 4.8 カレールウ※乳 10 8.0 水 60 48 マカロニ 10 8 きゅうり 10 8 ツナ 5 4 玉葱 10 8 マヨネーズ※卵 5 4.0 十勝ヨーグルト※乳 78 78	炊き込みわかめ 適宜 適宜 豚ばら肉 30 24 大根 15 12 人参 15 12 豆腐 15 12 葱 3 2.4 じゃが芋 20 16 米みそ 6.5 6 だし汁 120 96 ぶどうゼリー 1個 1個

きりん組夕食

曜日	月	火	水	木	金	土
日	6・20	7・21	8・22	9	10・24	11・25
献立名	中華丼 春雨サラダ 卵とトマトのスープ	ごはん 蒸し鶏 温野菜 コンソメスープ 牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ 酢の物 みそ汁	ごはん 鍋 キウイ・バナナ	ごはん 鮭の塩焼き 南瓜とひき肉のあんかけ みそ汁	牛丼 みそ汁 オレンジゼリー
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 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40
材料	豚もも肉 45 36 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 人参 15 12 むきえび 15 12 土生姜 0.5 0.4 にんにく 0.5 0.4 油 適宜 適宜 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 はるさめ 3 2.4 きゅうり 8 1.6 ホールコーン 3 2.4 わかめ 0.2 0.2 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 米酢 2.5 2 トマト 20 16 卵 10 8 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 片栗粉 適宜 適宜	鶏もも肉 60 48 人参 12 9.6 しめじ 8 6.4 白胡麻 1 0.8 砂糖 7.2 5.76 濃口醤油 4.8 3.84 酢 4.8 3.84 ごま油 0.4 0.32 人参 20 16 ブロッコリー 20 16 キャベツ 20 16 玉葱 10 8 水 120 96 薄口醤油 0.2 0.16 コンソメ 1.5 1.2 牛乳 100 80	さわら 50 40 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 揚げ油 適宜 適宜 胡瓜 25 20 キャベツ 8 6.4 わかめ 0.3 0.24 ごま 1 0.8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 酢 1 0.8 もやし 10 8 しめじ 10 8 えのき 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏ミンチ 60 48 卵 10 8 薄口醤油 0.5 0.4 片栗粉 4 0.32 土生姜 少々 少々 豆腐 30 24 油揚げ 7 5.6 人参 15 12 白菜 35 28 白ネギ 5 4 大根 20 16 豆乳 10 8 練りごま 5 4 砂糖 2 0.16 薄口醤油 4 3.2 だし汁 150 120 キウイ 30 バナナ 1/2本	鮭 50 40 塩 0.2 0.16 南瓜 40 32 鶏ミンチ 15 12 顆粒だし 0.5 0.4 薄口醤油 1.5 1.2 酒 1 0.8 砂糖 0.8 0.64 片栗粉 適宜 適宜 ほうれん草 10 8 豆腐 20 16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	牛もも 50 40 玉葱 50 40 にんじん 8 6.4 しめじ 5 4 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 1 0.8 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 オレンジゼリー 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。