☆2023年度12月献立表☆

きりん組夕食

曜日	月	火	水	木	金	土
日	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	23
献立名	ごはん さわらの塩焼き きんぴら みそ汁 牛乳	ごはん おでん じゃこピーマン みそ汁	ごはん 豚肉の味噌炒め かきたま汁 みかん／みかん缶	ごはん 鶏の照り焼き きゅうりの酢の物 ゴロゴロみそ汁	スタミナ丼 水菜のスープ チーズ	きつねうどん ヨーグルト

4・18

主食	幼児	乳児
六分米	50	40

材料	幼児	乳児
さわら	40	32
塩	0.2	0.16
ごぼう	15	12
南瓜	10	8
人参	12	9.6
こんにゃく	8	6.4
濃口醤油	4	3.2
みりん	4	3.2
三温糖	0.7	0.56
ごま油	適宜	適宜
水	12	9.6
白菜	10	8.0
木綿豆腐	15	12.0
米みそ	6	4.8
だし汁	120	96
牛乳	100	50
→乳ア）豆乳		

5・19

主食	幼児	乳児
六分米	50	40

材料	幼児	乳児
鶏もも肉(からあげ用)	60	48
大根	40	32
じゃが芋	30	24
人参	20	16
卵	1/2個	1/2個
こんにゃく	15	12
砂糖	2	1.6
塩	0.1	0.08
濃口醤油	5	4
みりん	2	1.6
だし汁	50	40
ちりめんじゃこ	2	1.6
ピーマン	15	12
白ごま	1	0.8
ごま油	1	0.8
砂糖	0.3	0.24
薄口醤油	0.6	0.48
わかめ	0.2	0.16
玉麩	0.8	0.64
米みそ	6	4.8
だし汁	120	96

6・20

主食	幼児	乳児
六分米	50	40

材料	幼児	乳児
豚もも肉	20	16
豚バラ肉	20	16
にんにく	0.3	0.24
土生姜	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	2	1.6
みりん	3	2.4
ほうれん草	10	8
卵	15	12
だし汁	120	96
塩	0.1	0.1
薄口しょうゆ	1.4	1.1
みりん	0.8	0.64
みかんS	1個	
みかん缶		30

7・21

主食	幼児	乳児
六分米	50	40

材料	幼児	乳児
鶏もも肉(からあげ用)	60	48
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
胡瓜	25	20
トマト	10	8
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
じゃが芋	15	12.0
玉葱	15	12.0
米みそ	6	4.8
だし汁	120	96

8・22

主食	幼児	乳児
六分米	60	40

材料	幼児	乳児
豚ロース肉	30	24
玉葱	23	18
人参	20	16
ピーマン	4	3.2
パプリカ	8	6.4
にんにく	0.3	0.24
ごま油	1.5	1.2
胡麻	0.3	0.24
砂糖	1.3	1
濃口醤油	4	3.2
酒	1.3	1
水菜	15	12
人参	5	4
えのき	5	4
みりん	1.5	1.2
濃口醤油	1.5	1.2
塩	0.1	0.08
だし汁	120	96
チーズ	1個	1/2個

23

主食	幼児	乳児
ゆでうどん	150	100

材料	幼児	乳児
油揚げ	20	16
みりん	0.8	0.64
濃口醤油	0.8	0.64
砂糖	0.5	0.4
だし汁	適宜	適宜
葱	3	2.4
わかめ	0.3	0.24
人参	8	6.4
薄口醤油	3	2.4
だし汁	140	112.0
十勝ヨーグルト※乳	78	39
→乳ア）豆乳ヨーグルト		

きりん組夕食

曜日	月	火	水	木	金	土
日	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15	2・16
献立名	ぽかぽかうどん バナナ	ふりかけごはん カレイのムニエル 南瓜サラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん ミートローフ 温野菜 コンソメスープ	ハヤシライス マカロニサラダ ヨーグルト	ごはん ぶりの照り焼き 五色和え みそ汁 りんご	チャーハン 中華スープ ヨーグルト

11・25

主食	幼児	乳児
うどん	150	100

材料	幼児	乳児
鶏肉	60	48
豆腐	30	24
葱	0.8	0.64
えのき	12	9.6
白菜	30	24
しめじ	12	9.6
油揚げ	8	6.4
人参	12	9.6
だし汁	120	96
白だし	30	24
薄口醤油	1.2	0.96
みりん	3	2.4
酒	3	2.4
バナナ	1/2本	1/2本

12・26

主食	幼児	乳児
六分米	50	40
ごましお	適宜	適宜

材料	幼児	乳児
カレイ	50	40
塩	0.3	0.24
小麦粉	2.5	2
バター※乳	1.2	0.9
油	1.2	0.9
南瓜	30	24
玉葱	4	3.2
卵	8	6.4
レーズン	1	0.8
ブロッコリー	15	12
マヨドレ	6	4.8
玉葱	10	8
きゃべつ	10	8
水	120	96
コンソメ	1	0.8
薄口醤油	0.8	0.6
牛乳	100	50
→乳ア）豆乳		

13・27

主食	幼児	乳児
六分米	50	40

材料	幼児	乳児
合挽きミンチ	30	24
塩	0.15	0.12
ナツメグ		
玉葱	20	16
油	0.25	0.2
牛乳	5	4
パン粉	3	2.4
しめじ	3.5	2.8
人参	5	4
グリンピース	2	1.6
トマトピューレ	2	1.6
ウスターソース	2	1.6
ブロッコリー	8	6.4
人参	10	8
南瓜	10	8
コーンクリーム缶	60	48
ホールコーン	3	2.4
牛乳	100	80
→乳ア）豆乳	0.8	0.64
塩	0.1	0.08

14・28

主食	幼児	乳児
六分米	60	50

材料	幼児	乳児
豚もも肉	30	24
人参	15	12
玉葱	20	16
グリーンピース	2	1.6
ハヤシルウ※乳	10	8
→乳ア）乳なしカレールウ		
水	60	48
マカロニ	8	6.4
きゅうり	10	8
南瓜	10	8
玉ねぎ	5	4
ツナ	5	4
マヨドレ	3	2.4
塩	適宜	適宜
十勝ヨーグルト※乳	78	39
→乳ア）豆乳ヨーグルト		

1・15

主食	幼児	乳児
六分米	60	50

材料	幼児	乳児
ブリ	50	40
しょうが汁	0.4	0.32
砂糖	0.8	0.64
濃口醤油	2	1.6
みりん	2	1.6
小松菜	15	12.0
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
かつお節	1	0.8
薄口醤油	0.5	0.4
ほうれん草	7	5.6
かぶ	15	12
米みそ	6	4.8
だし汁	120	96
りんご	1/8個	1/8個

2・16

主食	幼児	乳児
六分米	50	40

材料	幼児	乳児
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
人参	5	4
水	120	96
中華スープ	1.5	1.2
薄口醤油	0.2	0.16
十勝ヨーグルト※乳	78	39
→乳ア）豆乳ヨーグルト		

★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。