☆2023年1月きりん組献立表☆　みのり園【今月の献立テーマ：国】

曜日	月	火	水	木	金	土
日	15・29	16・30	17・31	4・18	5・19	6・20
きりん組夕食 献立名	ごはん 鶏のオイスターソース焼き コンソメスープ シーザーサラダ	ごはん サバの味噌煮 おかか和え すまし汁 ウエハース	ごはん 豚肉の生姜焼き 温野菜 みそ汁 りんご	ごはん カレイのから揚げ 白和え みそ汁 牛乳	ごはん ポルトガル肉じゃが コンソメスープ	ごはん 野菜炒め みそ汁 ヨーグルト
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	鶏もも肉 60 48 にんにく 0.1 0.1 オイスターソース 3 2.4 キャベツ 20 16 人参 10 8 きゅうり 15 12 ホールコーン 5 4 クルトン 1.5 1.2 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア）マヨドレ レモン果汁 0.6 0.5 粉チーズ※乳 0.5 0.4 塩 少々 少々 こしょう 少々 少々 じゃがいも 20 16 ベーコン※卵乳 5 4 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4	サバ 50 40 土生姜 1 0.8 水 40 32 砂糖 3.5 3.5 酒 3.8 3.8 みりん 2 1.6 米みそ 7 5.6 ブロッコリー 40 32 にんじん 10 8 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 0.5 0.4 切干大根 1.5 1.2 葱 3 2.4 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 カルテツウエハース※卵乳 1枚 1/2枚 →卵乳ア）ベビースティック	豚ロース肉 50 40 玉葱 25 20 濃口醤油 4 3.2 みりん 4 3.2 砂糖 3 2.4 酒 6 4.8 土生姜 4 3.2 ブロッコリー 20 16 人参 20 16 さつまいも 20 16 小松菜 12 9.6 米みそ 6 4.8 だし汁 120 96 りんご 1/8個 1/8個	カレイ 50 40 土生姜 0.8 0.6 濃口醤油 1.6 1.3 酒 1.6 1.3 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 油 3 2.4 ほうれん草 15 12 人参 10 8 豆腐 15 12 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.1 0.08 薄口醤油 0.5 0.4 南瓜 20 16 もやし 10 8 米みそ 6 4.8 だし汁 120 96 牛乳 100 80 →乳ア）豆乳	豚もも肉 20 16 ベーコン※卵乳 5 4 玉葱 30 24 にんにく 2.5 2 じゃがいも 50 40 人参 20 16 三度豆 20 16 トマトピューレ 10 8 オリーブ油 7.5 6 砂糖 2 1.6 塩 0.3 0.2 水 100 80 キャベツ 20 16 わかめ 0.2 0.2 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4	豚もも肉 20 16 玉葱 8 6.4 にんじん 12 9.6 キャベツ 15 12 小松菜 15 12 砂糖 0.8 0.6 濃口醤油 2 1.6 ごま油 2 1.6 わかめ 0.2 0.2 玉麩 0.8 0.6 米みそ 6 4.8 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 39 →乳ア）豆乳ヨーグルト

曜日	月	火	水	木	金	土
日	22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27
きりん組夕食 献立名	ごはん けんちん煮 みそ汁 みかん	エクアドルカレー コールスローサラダ ヨーグルト	マーボー丼 小松菜のオイスターマヨ和え 中華スープ	ごはん さわらの照り焼き 煮びたし みそ汁 牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ ブラジルサラダ みそ汁	鮭おにぎり 具だくさん汁 ヨーグルト
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 60 50	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 56 鮭フレーク 適宜 適宜
材料	豚ロース肉 20 16 焼豆腐 50 40 大根 20 16 人参 15 12 こんにゃく 10 8 里芋 20 16 三度豆 4 3.2 だし汁 60 48 砂糖 2 1.6 薄口醤油 4 3.2 みりん 2 1.6 料理酒 1.2 1 南瓜 20 16 しめじ 10 8 米みそ 6 4.8 だし汁 120 96 みかんS 1個 みかん缶 30	豚もも肉 40 32 玉葱 70 56 赤ピーマン 15 12 トマト 40 32 にんにく 1 0.8 もやし 20 16 オリーブ油 7.5 6 オレンジジュース 15 12 コンソメ 1.25 1 塩 1.25 1 濃口醤油 1.25 1 ケチャップ 2.5 2 カレー粉 1.25 1 パセリ 適宜 適宜 キャベツ 30 24 玉葱 12 9.6 きゅうり 6 4.8 コーン 5 4 塩 0.1 0.08 酢 0.5 0.4 マヨドレ 2.2 1.76 ヨーグルト※乳 78 39 →乳ア）豆乳ヨーグルト	木綿豆腐 65 52 豚ミンチ 15 12 玉葱 10 8 人参 8 6.4 小松菜 5 4 しめじ 8 6.4 土生姜 0.3 0.2 にんにく 0.1 0.1 ごま油 1 0.8 赤味噌 2 1.6 砂糖 0.9 0.7 濃口醤油 2 1.6 だし汁 15 12 片栗粉 適宜 適宜 小松菜 25 20 ツナフレーク 8 6.4 人参 8 6.4 しめじ 10 8 砂糖 1.2 1 オイスターソース 1 0.8 マヨドレ 2 1.6 大根 20 16 チンゲン菜 10 8 水 120 96 中華だし 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.2	さわら 50 40 砂糖 0.8 0.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 小松菜 15 12 白菜 15 12 人参 8 6.4 薄口醤油 2 1.6 だし汁 10 8 じゃがいも 10 8 もやし 10 8 米みそ 6 4.8 だし汁 120 96 牛乳 100 80 →乳ア）豆乳	鶏もも肉 60 48 土生姜 0.2 0.2 濃口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 揚げ油 適宜 適宜 キャベツ 30 24 きゅうり 10 8 ホールコーン 5 4 トマト 5 4 玉葱 5 4 オリーブ油 2 1.6 酢 1 0.8 塩 0.2 0.2 こしょう 少々 少々 パセリ 少々 少々 木綿豆腐 25 20 なめこ 8 6.4 米みそ 6 4.8 だし汁 120 96	ベーコン※卵乳 15 12 人参 8 6.4 玉葱 10 8 南瓜 15 12 しめじ 8 6.4 米みそ 6 4.8 だし汁 120 96 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。

メキシコ　ブラジル　ポルトガル　中国　エクアドル