

☆2024年4月きりん組献立表☆ みのり園

曜日	月	火	水	木	金	土	
日	1・15	2・16・30	3・17	4・18	5・19	20	
きりん組夕食	献立名	ごはん 豚さつま みそ汁 ヨーグルト	カレーライス 青じそサラダ	ごはん サバの竜田揚げ 白和え みそ汁 牛乳	ごはん チンジャオロース 中華スープ チーズ	ごはん 鶏の塩麴焼き 五色和え みそ汁	鮭おにぎり 豚汁 ヨーグルト
	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 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 70 56
	材料	豚もも肉 30 24 さつまいも 30 24 玉葱 10 8 しめじ 10 8 砂糖 1.2 1 薄口醤油 2.5 2 みりん 2.5 2 木綿豆腐 20 16 わかめ 0.2 0.2 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト	鶏もも肉(細切れ) 30 24 人参 15 12 玉葱 20 16 馬鈴薯 30 24 カレーウ※乳 10 8 →乳ア) 乳なしカレーウ 60 48 水 60 48 きゃべつ 15 12 ブロッコリー 15 12 人参 8 6.4 クルトン 適宜 適宜 青じそドレッシング 3 2.4	サバ 40 32 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 青のり 0.2 0.2 揚げ油 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 1.6 1.3 塩 0.3 0.2 薄口醤油 0.6 0.5 小松菜 12 9.6 しめじ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80 →乳ア) 豆乳	牛もも肉 60 48 みりん 3.5 2.8 薄口しょうゆ 3.5 2.8 しょうが汁 0.5 0.4 筍水煮 12 9.6 ピーマン 15 12 玉ねぎ 15 12 片栗粉 適宜 適宜 三温糖 0.7 0.6 酒 1.2 1 薄口しょうゆ 1.4 1.1 ごま油 0.8 0.6 チンゲン菜 10 8 大根 8 6.4 水 120 96 鶏ガラだし 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.2 スティックチーズ※乳 1本 1本	鶏もも肉 60 48 塩麴 3 2.4 塩 少々 少々 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 1 薄口醤油 1.5 1.2 南瓜 20 16 ほうれん草 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚もも肉 20 16 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 ヨーグルト※乳 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト
6日 入園式							
曜日	月	火	水	木	金	土	
日	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27	
きりん組夕食	献立名	ごはん 鮭のマヨ焼き きゅうりの酢の物 みそ汁 ヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ 温野菜 みそ汁	ごはん 八宝菜 春雨スープ 牛乳	ごはん カレイの煮つけ みそ汁 チーズ	ごはん 鶏の味噌チーズ焼き ゆかり和え すまし汁	わかめおにぎり けんちん汁 ヨーグルト
	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 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 70 56
	材料	サケ 40 32 塩 0.1 0.1 玉ねぎ 1 0.8 パセリ 0.5 0.4 マヨドレ 5 4 牛乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 →乳ア) 豆乳 胡瓜 25 20 キャベツ 8 6.4 わかめ 0.3 0.2 ごま 1 0.8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 酢 1 0.8 じゃがいも 15 12 もやし 5 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト	豆腐 30 24 ツナ缶 12 9.6 鶏ひき肉 18 14 人参 6 4.8 玉葱 3.5 2.8 葱 4 3.2 パン粉 4.5 3.6 マヨドレ 0.2 0.1 塩 4 3.2 ケチャップ 1 0.8 ウスターソース 1 0.8 じゃが芋 15 12 人参 10 8 白菜 15 12 えのき 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚もも肉 25 20 土生姜 0.5 0.4 にんにく 0.5 0.4 人参 18 14 玉葱 15 12 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 小松菜 10 8 ごま油 1 0.8 薄口しょうゆ 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 チンゲン菜 12 9.6 春雨 1.2 1 薄口醤油 0.2 0.2 鶏ガラだし 1.5 1.2 水 120 96 牛乳 100 80 →乳ア) 豆乳	カレイ 50 40 土生姜 0.5 0.4 水 40 32 砂糖 2 1.6 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 切干大根 1.5 1.2 葱 2 1.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 スティックチーズ※乳 1本 1本 →乳ア) 一口ゼリー	鶏もも肉 60 48 塩 適宜 適宜 米みそ 3 2.4 砂糖 3 2.4 粉チーズ※乳 2 1.6 白菜 25 20 人参 8 6.4 もやし 5 4 ゆかり 0.5 0.4 かつお節 0.5 0.4 なめこ 10 8 葱 2 1.6 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	鶏もも肉(細切れ) 20 16 人参 8 6.4 玉葱 10 8 じゃがいも 15 12 白菜 8 6.4 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 ヨーグルト※乳 75 75 →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。