

☆2024年5月きりん組献立表☆ みのり園

曜日	日	月 13・27	火 14・28	水 1・15・29	木 2・16・30	金 17・31	土 18
きりん組夕食	献立名	ごはん カレイの煮つけ 炊き合わせ かきたま汁 チーズ	ごはん 鶏南蛮 キャベツと春雨の和え物 みそ汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き コンソメスープ 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜スティック みそ汁	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 ヨーグルト	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 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 70 56 鮭フレーク 適宜 適宜
	材料	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 2.96 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 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96 スティックチーズ※乳 1本 1本	鶏もも肉(唐揚げ用) 60 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 なめこ 10 8 豆腐 15 12 米みそ 6.5 6.5 だし汁 120 120	サケ 50 40 人参 10 8 玉ねぎ 14 11.2 ピーマン 8 6.4 しめじ 10 8 キャベツ 25 20 米みそ 3 2.4 酒 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 三温糖 1.5 1.2 塩 少々 少々 バター※乳 1.5 1.2 水 適宜 適宜 大根 15 12 ほうれん草 10 8 コンソメ 1 0.8 薄口しょうゆ 0.5 0.4 水 120 96 牛乳 100 80 →乳ア) 豆乳	豚ロース肉 50 40 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 人参 15 12 きゅうり 15 12 マヨドレ 4 3.2 ポン酢 1 0.8 じゃがいも 12 9.6 えのき 6 4.8 葱 0.5 0.4 みそ 7.5 6 だし汁 120 96	豚もも肉 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 切干大根 2 1.6 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 6.5 だし汁 120 120 十勝ヨーグルト※乳 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト	豚もも肉 20 16 玉ねぎ 15 12 人参 15 12 焼き豆腐 15 12 葱 3 2.4 米みそ 6.5 6 だし汁 120 96
曜日	日	月 20	火 7・21	水 8・22	木 9・23	金 10・24	土 11・25
きりん組夕食	献立名	牛丼 五色和え すまし汁	ごはん 唐揚げ コールスローサラダ みそ汁 ヨーグルト	ごはん 豚肉の炒め物 みそ汁 一口ゼリー	ごはん さわら西京焼き 煮びたし すまし汁 牛乳	ごはん 蒸し鶏 温野菜 中華スープ	具だくさんうどん 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	うどんゆで 幼児 乳児 150 100
	材料	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 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 かつお節 1.2 0.96 薄口醤油 2 1.6 大根 15 12 葱 1 0.8 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	鶏もも肉 60 48 土生姜 0.2 0.16 濃口醤油 1.2 0.96 酒 1.2 0.96 薄力粉 3 2.4 片栗粉 1 0.8 米粉 2 1.6 揚げ油 3 2.4 キャベツ 25 20 玉ねぎ 12 9.6 きゅうり 6 4.8 人参 4 3.2 塩 0.1 0.08 米酢 0.2 0.16 マヨネーズ※卵 1.5 1.2 →卵ア) マヨドレ もやし 6 4.8 玉ねぎ 6 4.8 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	豚もも肉 20 16 豚ロース肉 20 16 人参 12 9.6 玉葱 15 12 きゃべつ 20 16 ピーマン 6 4.8 茄子 10 8 ごま油 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 薄口醤油 1 0.8 濃口醤油 1 0.8 大根 20 16 厚あげ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 一口ゼリー 2個 2個	さわら 50 40 白みそ 6 4.8 みりん 3 2.4 酒 3 2.4 白菜 15 12 ほうれん草 15 12 人参 10 8 油揚げ 5 4 みりん 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20 木綿豆腐 15 12 えのき 8 6.4 青ネギ 1 2.4 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96 牛乳 100 70 →乳ア) 豆乳	鶏もも肉 60 48 酒 適量 適量 人参 12 9.6 しめじ 10 8 すりごま 1 0.8 砂糖 5 4 濃口醤油 3 2.4 米酢 3 2.4 ごま油 0.3 0.24 じゃが芋 15 12 ブロッコリー 20 16 マヨネーズ※卵 適量 適量 →卵ア) マヨドレ チンゲン菜 10 8 玉ねぎ 10 8 鶏ガラの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96	鶏もも肉 20 16 人参 8 6.4 玉葱 10 8 キャベツ 10 8 しめじ 6 4.8 葱 1 0.8 薄口醤油 5 4 だし汁 120 96 ヨーグルト・加糖 80 80

★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。