

☆2024年6月きりん組献立表☆ みのり園

曜日	月	火	水	木	金	土	
日	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29	
きりん組夕食	献立名	ごはん タンドリーチキン 南瓜サラダ コンソメスープ 牛乳	ふりかけごはん カレーの塩焼き 大根きんぴら みそ汁	スタミナ丼 きゅうりとトマトの酢の物 中華スープ	ごはん サバのごま味噌焼き オクラのおかか和え すまし汁	ごはん 筑前煮 みそ汁 チーズ	鮭おにぎり 豚汁 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 ゆかり 適宜 適宜	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	鶏もも肉(から揚げ用) 60 48 ヨーグルト※乳 12 9.6 にんにく 0.2 0.2 玉ねぎ 4 3.2 レモン汁 適宜 適宜 ケチャップ 1.6 1.3 カレー粉 0.2 0.2 薄口醤油 0.9 0.7 塩 0.1 0.1 0 南瓜 30 24 玉ねぎ 5 4 卵 8 6.4 ブロッコリー 15 12 チーズ※乳 5 4 マヨネーズ; 6 4.8 →卵ア) マヨドレ 0 塩 0.1 0.1 キャベツ 15 12 人参 5 4 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 水 120 96 牛乳 100 80 →乳ア) 豆乳	カレー 50 40 塩 0.1 0.1 豚バラ肉 10 8 大根 30 24 人参 5 4 糸こんにゃく 5 4 小松菜 8 6.4 ゴマ油 1.2 1 砂糖 0.6 0.5 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 酒 1 0.8 木綿豆腐 20 16 しめじ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚ロース肉 50 44 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 0.2 ごま油 1.5 1.2 胡麻 0.3 0.2 砂糖 1.3 1 濃口醤油 4 3.2 酒 1.3 1 きゅうり 25 20 トマト 15 12 わかめ 0.3 0.2 白ごま 1 0.8 米酢 1 0.8 薄口醤油 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 大根 15 12 もやし 8 6.4 鶏がらの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.2 水 120 96	サバ 50 40 酒 適宜 適宜 味噌 4.5 3.6 みりん 2.3 1.8 薄口醤油 2.3 1.8 砂糖 0.8 0.6 だし汁 3.8 3 白ごま 6.8 5.4 ほうれん草 22 18 オクラ 10 8.0 人参 8 6.4 かつお節 0.5 0.4 濃口醤油 0.8 0.6 切干大根 1.5 1.2 カットねぎ 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	鶏もも肉(から揚げ用) 60 48 れんこん 10 8 竹輪 15 12 人参 20 16 里芋 20 16 しめじ 5 4 三度豆 3 2.4 だし汁 45 36 砂糖 3 2.4 薄口醤油 5 4 みりん 2 1.6 厚揚げ 20 16 玉ねぎ 10 8 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	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 ヨーグルト※乳 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト
曜日	月	火	水	木	金	土	
日	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	
きりん組夕食	献立名	ごはん サワラの竜田揚げ 春雨サラダ ごま味噌スープ 牛乳	ごはん 豚さつま 野菜スティック みそ汁	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 白和え すまし汁	ハヤシライス わかめサラダ	ごはん 鶏の塩麹焼き おからサラダ みそ汁	貝だくさんうどん 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 60 50	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 うどんゆで 150 100
	材料	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 春雨 3 2.4 カニかまぼこ※卵 8 6.4 わかめ 0.4 0.3 ホールコーン 5 4 もやし 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.6 人参 10 8 しめじ 5 4 きゃべつ 20 16 豆腐 15 12 じゃが芋 20 16 水 200 160 すりごま 1.5 1.2 味噌 3 2.4 鶏がらスープ; 2 1.6 牛乳 100 80 →乳ア) 豆乳	豚もも肉 30 24 さつまいも 30 24 玉ねぎ 10 8 しめじ 10 8 砂糖 1.2 0.96 薄口醤油 2.5 2 みりん 2.5 2 きゅうり 20 16 人参 20 16 マヨドレ 適宜 適宜 油揚げ 5 4 白菜 20 16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	サケ 40 32 塩 0.1 0.1 玉ねぎ 1 0.8 パセリ 0.5 0.4 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア) マヨドレ 2 1.6 牛乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 →乳ア) 豆乳 ほうれん草 15 12 人参 10 8 つきこんにゃく 6 4.8 豆腐 15 12 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.2 薄口醤油 0.5 0.4 わかめ 0.2 0.2 なめこ 10 8 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	合い挽きミンチ 30 24 玉ねぎ 50 40 人参 20 16 油 2 1.6 ハヤシルウ※乳 20 16 水 60 48 わかめ 0.4 0.3 ツナフレーク 5 4 きゃべつ 20 24 もやし 10 4 砂糖 0.8 0.6 塩 0.3 0.2 米酢 1.1 0.9 サラダ油 1.8 1.4	鶏もも肉(から揚げ用) 60 48 塩麹 3 2.4 おから 12 9.6 玉葱 12 9.6 人参 10 8 小松菜 10 9.6 砂糖 1.4 1.1 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.3 1 だし汁 6 4.8 マヨネーズ※卵 2 1.6 →卵ア) マヨドレ じゃがいも 20 16 玉ねぎ 12 9.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏もも肉(細切) 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※乳 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。