

☆2024年9月きりん組献立表☆ みのり園

曜日	月 2・30	火 3・17	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7	
献立名	ごはん さわらの照り焼き 白和え かきたま汁 チーズ	ごはん 牛肉とビーフン炒め 野菜スティック みそ汁 牛乳	焼きそば 具だくさん汁 一口ゼリー	しらすごはん からあげ 酢のもの みそ汁 牛乳	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ チーズ	具だくさんうどん ヨーグルト	
	主食 六分米 50 40 幼児 乳児	六分米 50 40 幼児 乳児	焼そば麺 60 48 幼児 乳児	六分米 50 40 しらす 3 2 幼児 乳児	六分米 50 40 幼児 乳児	うどん 150 120 幼児 乳児	
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	
きりん組夕食	さわら 50 40 しょうが汁 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 小松菜 10 8 人参 10 8 つきこんにゃく(完了×) 6 4.8 豆腐 15 12 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.16 薄口醤油 0.5 0.4 ほうれん草 10 8 卵 10 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 スティックチーズ※乳 1本 1本	牛肉 25 20 酒 0.8 0.64 土生姜 0.2 0.16 油 1 0.8 人参 10 8 玉葱 20 16 筍水煮 12 9.6 三度豆(完了×) 5 4 ビーフン 7 5.6 塩 0.3 0.24 みりん 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 人参 15 12 アスパラガス(完了×) 15 12 マヨネーズ※卵 3 2.4 ポソ酢 0.4 0.32 わかめ 0.2 0.16 油揚げ 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80 →乳ア) 豆乳	豚もも肉 20 16 きゃべつ 25 20 人参 10 8 玉葱 10 8 ピーマン 5 4 油 5 4 塩 0.2 0.16 ウスターソース 5 4 お好みソース 5 4 豆腐 15 12 大根 15 12 人参 8 6.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 一口ゼリー 1個 1個	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 土生姜 0.8 0.64 濃口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 薄力粉 3 2.4 片栗粉 1 0.8 米粉 2 1.6 揚げ油 3 2.4 胡瓜 25 20 きゃべつ 8 6.4 わかめ 0.3 0.24 すりごま 1 0.8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 酢 1 0.8 しめじ 8 6.4 玉葱 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80 →乳ア) 豆乳	合い挽き肉 35 28 玉ねぎ 25 20 パン粉 3 2.4 牛乳※乳 4 3.2 →乳ア) 豆乳 卵 10 8 ナツメグ 適宜 適宜 塩 0.08 0.064 ウスターソース 1 0.8 ケチャップ 4 3.2 じゃが芋 30 24 きゅうり 10 8 ツナ缶 5 4 卵 10 8 牛乳 2 1.6 →乳ア) 豆乳 マヨネーズ※卵 2.5 2 →卵ア) マヨドレ 塩 0.1 0.08 きゃべつ 15 12 人参 6 4.8 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.8 0.64 水 120 96 スティックチーズ※乳 1本 1本	豚もも肉 20 16 豆腐 20 16 葱 1 0.8 きゃべつ 15 12 しめじ 6 4.8 だし汁 120 96 白だし 30 24 酒 3 2.4 ヨーグルト・加糖 80 80 →乳ア) 豆乳ヨーグルト	
	曜日	月 9	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14・28
	献立名	ごはん 鶏南蛮 青じそサラダ みそ汁 チーズ	タコライス こぶきいも コンソメスープ	ごはん サケフライ 春雨サラダ みそ汁	ごはん 鶏照り焼き 小松菜のオイスターマヨ和え すまし汁 ヨーグルト	ごはん 八宝菜 中華スープ みかん缶	ごはん 豚肉の炒め物 みそ汁 ヨーグルト
		主食 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 幼児 乳児
		材料	材料	材料	材料	材料	材料
	きりん組夕食	鶏もも肉 60 48 片栗粉 4 3.2 サラダ油 2 1.6 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 ブロッコリー 15 12 人参 8 6.4 きゃべつ 10 8 ホールコーン(完了×) 4 3.2 青じそドレッシング 3 2.4 玉ねぎ 15 12 しめじ 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 1本 1本	合びき肉 50 40 にんにく 0.2 0.16 酒 6 4.8 水 15 12 ケチャップ 7 5.6 ウスターソース 1 0.8 トマト 15 12 きゃべつ 15 12 ホールコーン(完了×) 5 4 ミックスチーズ※乳 10 8 オクラ 8 6.4 じゃが芋 50 40 塩 適宜 適宜 あおさ 適宜 適宜 クリームコーン缶 60 48 牛乳 100 80 →乳ア) 豆乳 塩 適宜 適宜	鮭 50 40 塩 0.2 0.16 薄力粉 15 12 水 12 9.6 サラダ油 適宜 適宜 パン粉 適宜 適宜 マヨネーズ※卵 3 2.4 →卵ア) マヨドレ ポソ酢 1 0.8 春雨 3 2.4 カニカマ※卵 5 4 カットわかめ 0.2 0.16 ホールコーン(完了×) 3 2.4 きゅうり 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.64 玉ねぎ 12 9.6 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏もも肉 60 48 米みそ 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 濃口醤油 1.5 1.2 みりん 2 1.6 小松菜 25 20 人参 8 6.4 しめじ 8 6.4 ツナ缶 5 4 砂糖 1 0.8 オイスターソース 1.5 1.2 マヨネーズ※卵 2 1.6 →卵ア) マヨドレ きゃべつ 10 8 えのき 4 3.2 塩 0.1 0.08 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78	豚ロース肉 25 20 土生姜 0.5 0.4 にんにく 0.5 0.4 人参 18 14.4 玉葱 20 16 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 三度豆(完了×) 4 3.2 ちりめんじゃこ 3 2.4 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 もやし 10 8 チンゲン菜 10 8 水 120 96 鶏ガラだし 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 みかん缶 40 30	豚もも肉 40 32 人参 12 9.6 玉葱 15 12 小松菜 10 8 しめじ 6 4.8 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 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 78 78

★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。