

☆2024年10月きりん組献立表☆ みのり園

曜日	月 28	火 1・15・29	水 2・16・30	木 3・17・31	金 4・18	土 5・19	
献立名	ごはん 鶏のオイスターソース焼き ナムル 中華スープ	ごはん 肉じゃが みそ汁 牛乳	納豆ごはん さわらの照り焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 柿/バナナ	きのこのハヤシライス リンゴサラダ ヨーグルト	ごはん サバの味噌煮 ごま酢和え すまし汁 チーズ	チャーハン コンソメスープ ヨーグルト	
	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食	
	きりん組夕食	きりん組夕食	きりん組夕食	きりん組夕食	きりん組夕食	きりん組夕食	
材 料	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 3 2.4 小松菜 20 16 人参 10 8 もやし 10 8 砂糖 1.8 1.44 濃口醤油 1.1 0.88 米酢 1.4 1.12 胡麻油 0.2 0.16 チンゲン菜 15 12 コーン(完了×) 5 4 水 120 96 鶏がらスープの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16	豚もも肉 30 24 人参 20 16 玉葱 30 24 馬鈴薯 70 56 小松菜 8 6.4 しらたき(完了×) 8 6.4 砂糖 2 1.6 塩 0.1 0.08 濃口醤油 3.5 2.8 みりん 2 1.6 だし汁 15 12 南瓜 20 16 玉ねぎ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80 →乳ア) 豆乳	さわら 50 40 砂糖 0.8 0.64 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 南瓜 40 32 人参 12 9.6 三度豆(完了×) 5 4 だし汁 30 24 砂糖 1.2 0.96 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 玉ねぎ 10 8 じゃが芋 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 柿 1/6個 バナナ 1/2本	豚もも肉 30 24 玉葱 30 24 舞茸 10 8 しめじ 10 8 マッシュルーム 10 8 人参 10 8 ハヤシルウ※乳 10 8 →乳ア) 乳なしカレールーウ 水 60 48 きゃべつ 25 20 きゅうり 8 6.4 りんご(完了×) 15 12 人参 5 4 酢 2 1.6 砂糖 0.2 0.16 塩 0.2 0.16 オリーブ油 1 0.8 ヨーグルト・加糖 80 80 →乳ア) 豆乳ヨーグルト	サバ 50 40 土生姜 1 0.8 水 40 32 砂糖 3.5 2.8 酒 3.8 3.04 みりん 2 1.6 米みそ 9 7.2 小松菜 30 24 人参 8 6.4 しめじ 5 4 すりごま 1 0.8 酢 1 0.8 砂糖 1.5 1.2 濃口醤油 1.5 1.2 厚揚げ 20 16 えのき 8 6.4 だし汁 120 96 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 チーズ※乳 1本 1本	サケフレーク 10 8 玉葱 8 6.4 ホールコーン(完了×) 2 1.6 葱 0.5 0.4 ごま油 1.2 0.96 薄口醤油 0.4 0.32 塩 0.2 0.16 酒 2 1.6 キャベツ 20 16 人参 4 3.2 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.8 0.64 ヨーグルト・加糖 78 78 →乳ア) 豆乳ヨーグルト	
	曜日	月 7・21	火 8・22	水 9・23	木 10・24	金 11・25	土 12・26
	献立名	ごはん 鶏のから揚げ 五色和え みそ汁 チーズ	ごはん 豚肉の炒め物 みそ汁 牛乳	豚丼 マカロニサラダ 中華スープ ヨーグルト	ごはん サケのマヨネーズ焼き 温野菜 みそ汁 りんご	ごはん 鶏の味噌チーズ焼き 磯辺和え すまし汁	煮込みうどん ヨーグルト
		主 食	主 食	主 食	主 食	主 食	主 食
		きりん組夕食	きりん組夕食	きりん組夕食	きりん組夕食	きりん組夕食	きりん組夕食
	材 料	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 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(完了×) 3 2.4 かつお節 1.2 0.96 薄口醤油 2 1.6 里芋 15 12 油揚げ 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 1本 1本	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 ちりめんじゃこ 5 4 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 木綿豆腐 20 16 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	豚もも肉 60 48 玉葱 20 16 人参 20 16 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6 マカロニ 10 8 ツナフレーク 5 4 きゅうり 10 8 卵 8 6.4 マヨネーズ※卵 4 3.2 →卵ア) マヨドレ 0.1 0.08 塩 0.1 0.08 大根 10 8 もやし 8 6.4 鶏がらスープの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96 ヨーグルト・加糖 80 80 →乳ア) 豆乳ヨーグルト	サケ 50 40 塩 0.1 0.08 玉ねぎ 1 0.8 パセリ 適宜 適宜 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア) マヨドレ 牛乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 人参 20 16 南瓜 20 16 なめこ 10 8 わかめ 0.2 0.16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 りんご 1/8個 1/8個	鶏もも肉 60 48 米みそ 2.5 2 砂糖 2.5 2 粉チーズ※乳 2.5 2 白菜 25 20 ほうれん草 20 16 人参 10 8 ちりめんじゃこ 5 4 刻み海苔 0.3 0.24 濃口醤油 1 0.8 みりん 0.3 0.24 わかめ 0.2 0.16 お麩 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(細切れ) 20 16 豆腐 20 16 葱 1 0.8 白菜 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

★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。