

☆2024年11月きりん組献立表☆ みのり園

曜日	月 18	火 5・19	水 6・20	木 7・21	金 8・22	土 9
献立名	中華丼 もやしの中華和え 卵とトマトのスープ 牛乳	ごはん 蒸し鶏 温野菜 みそ汁	ごはん さわらの竜田揚げ 酢の物 みそ汁	栗ごはん 豚すき焼き みそ汁 チーズ	ごはん カレイの野菜あんかけ すまし汁	豚丼 みそ汁 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	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
夕食	豚もも肉 45 36 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 玉ねぎ 10 8 人参 15 12 むきえび 15 12 土生姜 0.5 0.4 にんにく 0.5 0.4 油 適宜 適宜 薄口醤油 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	鶏もも肉 60 48 人参 12 9.6 しめじ 8 6.4 白胡麻 1 0.8 砂糖 5 4 濃口醤油 3 2.4 酢 3 2.4 ごま油 0.3 0.24 人参 15 12 ブロッコリー 15 12 キャベツ 15 12 玉葱 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	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 胡瓜 25 20 キャベツ 8 6.4 わかめ 0.3 0.24 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 10 8 えのき 3 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	甘栗 20 16 塩 0.1 0.08 豚もも肉 20 16 焼き豆腐 50 40 麩 1 0.8 人参 20 16 玉ねぎ 30 24 白滝 8 6.4 小松菜 12 9.6 だし汁 25 20 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2.5 2 薄口醤油 1.5 1.2 みりん 2.5 2 油揚げ 3 2.4 大根 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 1本 1本	カレイ 50 40 塩 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 人参 6 4.8 大根 10 8 しめじ 8 6.4 玉ねぎ 8 6.4 ピーマン 5 4 薄口醤油 2 1.6 みりん 0.5 0.4 酒 1 0.8 水 適量 適量 片栗粉 適量 適量 切干大根 2 1.6 ねぎ 0.5 0.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	豚もも肉 40 40 玉葱 20 40 にんじん 8 6.4 しめじ 5 4 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 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・加糖 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト
	材料	もやし 15 12 きゅうり 10 8 人参 7 5.6 ハム※卵 5 4 ごま油 0.4 0.32 砂糖 0.4 0.32 薄口醤油 1.2 0.96 米酢 0.6 0.48 トマト 20 16 卵 10 8 薄口醤油 0.2 0.16 鶏がらスープ 1.5 1.2 水 120 96 片栗粉 適宜 適宜 牛乳 100 80 →乳ア)豆乳				
曜日	月 11・25	火 12・26	水 13・27	木 14・28	金 1・15・29	土 2・16・30
献立名	ごはん 豚肉の炒め物 すまし汁 チーズ	ごはん 鶏の照り焼き 煮びたし みそ汁	南瓜ときのこのカレーライス 青じそサラダ ヨーグルト	ごはん ハンバーグ 人参しりしり コンソメスープ	ごはん サバの塩焼き 南瓜とひき肉のあんかけ みそ汁 牛乳	わかめおにぎり 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	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 60
きりん組夕食	豚もも肉 35 28 人参 8 6.4 しめじ 6 4.8 白菜 25 20 小松菜 12 9.6 ごま油 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 米みそ 2 1.6 みりん 2 1.6 にんにく 0.3 0.24 しょうが 0.3 0.24 豆腐 15 12 なめこ 6 4.8 塩 0.1 0.24 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 10	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 生姜汁 0.2 0.16 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 砂糖 2 1.6 白菜 30 24 油揚げ 8 6.4 人参 15 12 みりん 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20 えのき 3 2.4 小松菜 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚ミンチ 25 20 玉葱 15 12 南瓜 15 12 まいたけ 6 4.8 カレールウ※乳 10 8.0 水 60 48 きゃべつ 25 20 ツナ缶 10 8 わかめ 0.4 0.32 ホールコーン(完了×) 3 2.4 青じそドレッシング 3 2.4 +勝ヨーグルト※乳 78 78	合挽ミンチ 35 28 玉葱 25 20 パン粉 4 3.2 豆乳 5 4 卵 10 8 ナツメグ 適宜 適宜 塩 0.35 0.28 ケチャップ 2 1.6 ウスターソース 0.5 0.4 人参 30 24 ツナ 8 6.4 みりん 1 0.8 顆粒だし 0 0.24 薄口醤油 0.5 0.4 サラダ油 適宜 適宜 じゃが芋 15 12 玉葱 8 6.4 薄口醤油 0.2 0.16 コンソメ 1.5 1.2 水 120 96	サバ 50 40 塩 0.1 0.08 南瓜 40 32 しめじ 6 4.8 鶏ミンチ 15 12 だし汁 30 24 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 0.8 みりん 2 1.6 片栗粉 適宜 適宜 ほうれん草 10 8 人参 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 牛乳 100 80 →乳ア)豆乳	炊き込みわかめ 適宜 適宜 豚ばら肉 20 16 南瓜 10 8 人参 10 8 豆腐 10 8 葱 2 1.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト・加糖 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト
	材料					

★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。