

# ☆2024年11月きりん組献立表☆ みのり園

| 曜日   | 月<br>18   | 火<br>5・19   | 水<br>6・20   | 木<br>7・21  | 金<br>8・22   | 土<br>9  |
|--|---|---|---|--|---|---|
| 献立名  | 中華丼<br>もやしの中華和え<br>卵とトマトのスープ<br>牛乳  | ごはん<br>蒸し鶏<br>温野菜<br>みそ汁  | ごはん<br>さわらの竜田揚げ<br>酢の物<br>みそ汁   | 栗ごはん<br>豚すき焼き<br>みそ汁<br>チーズ  | ごはん<br>カレイの野菜あんかけ<br>すまし汁   | 豚丼<br>みそ汁<br>ヨーグルト  |
|  | 六分米 50 40   | 六分米 50 40   | 六分米 50 40   | 六分米 50 40  | 六分米 50 40   | 六分米 50 40   |
| 夕食   | 豚もも肉 45 36<br>白菜 35 28<br>しめじ 8 6.4<br>玉ねぎ 10 8<br>人参 15 12<br>むきえび 15 12<br>土生姜 0.5 0.4<br>にんにく 0.5 0.4<br>油 適宜 適宜<br>薄口醤油 2 1.6<br>酒 2 1.6<br>鶏がらスープ 1 0.8<br>水 適宜 適宜<br>片栗粉 適宜 適宜  | 鶏もも肉 60 48<br>人参 12 9.6<br>しめじ 8 6.4<br>白胡麻 1 0.8<br>砂糖 5 4<br>濃口醤油 3 2.4<br>酢 3 2.4<br>ごま油 0.3 0.24<br>人参 15 12<br>ブロッコリー 15 12<br>キャベツ 15 12<br>玉葱 10 8<br>みみそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96                                  | さわら 50 40<br>土生姜 1 0.8<br>濃口醤油 2 1.6<br>料理酒 2 1.6<br>薄力粉 3 2.4<br>片栗粉 3 2.4<br>揚げ油 適宜 適宜<br>胡瓜 25 20<br>キャベツ 8 6.4<br>わかめ 0.3 0.24<br>ごま 1 0.8<br>砂糖 1.5 1.2<br>薄口醤油 1.5 1.2<br>酢 1 0.8<br>しめじ 10 8<br>えのき 3 8<br>みみそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96 | 甘栗 20 16<br>塩 0.1 0.08<br>豚もも肉 20 16<br>焼き豆腐 50 40<br>麩 1 0.8<br>人参 20 16<br>玉ねぎ 30 24<br>白滝 8 6.4<br>小松菜 12 9.6<br>だし汁 25 20<br>砂糖 2 1.6<br>濃口醤油 2.5 2<br>薄口醤油 1.5 1.2<br>みりん 2.5 2<br>油揚げ 3 2.4<br>大根 10 8<br>みみそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96<br>チーズ※乳 1本 1本                         | カレイ 50 40<br>塩 適宜 適宜<br>片栗粉 適宜 適宜<br>人参 6 4.8<br>大根 10 8<br>しめじ 8 6.4<br>玉ねぎ 8 6.4<br>ピーマン 5 4<br>薄口醤油 2 1.6<br>みりん 0.5 0.4<br>酒 1 0.8<br>水 適量 適量<br>片栗粉 適量 適量<br>切干大根 2 1.6<br>ねぎ 0.5 0.4<br>塩 0.3 0.24<br>薄口醤油 1.4 1.12<br>みりん 0.8 0.64<br>だし汁 120 96 | 豚もも肉 40 40<br>玉葱 20 40<br>にんじん 8 6.4<br>しめじ 5 4<br>だし汁 10 8<br>砂糖 1.5 1.2<br>薄口醤油 3 2.4<br>みりん 1 0.8<br>わかめ 0.2 0.16<br>玉麩 0.8 0.64<br>米みそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96<br>ヨーグルト・加糖 80 80<br>→乳ア)豆乳ヨーグルト |
|  | 材料  | もやし 15 12<br>きゅうり 10 8<br>人参 7 5.6<br>ハム※卵 5 4<br>ごま油 0.4 0.32<br>砂糖 0.4 0.32<br>薄口醤油 1.2 0.96<br>米酢 0.6 0.48<br>トマト 20 16<br>卵 10 8<br>薄口醤油 0.2 0.16<br>鶏がらスープ 1.5 1.2<br>水 120 96<br>片栗粉 適宜 適宜<br>牛乳 100 80<br>→乳ア)豆乳 |   |  |   |   |
| トマト 20 16<br>卵 10 8<br>薄口醤油 0.2 0.16<br>鶏がらスープ 1.5 1.2<br>水 120 96<br>片栗粉 適宜 適宜<br>牛乳 100 80<br>→乳ア)豆乳 |   |   |   |  |   |   |
| 曜日   | 月<br>11・25  | 火<br>12・26  | 水<br>13・27  | 木<br>14・28   | 金<br>1・15・29  | 土<br>2・16・30  |
| 献立名  | ごはん<br>豚肉の炒め物<br>すまし汁<br>チーズ  | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>煮びたし<br>みそ汁  | 南瓜ときのこのカレーライス<br>青じそサラダ<br>ヨーグルト  | ごはん<br>ハンバーグ<br>人参しりしり<br>コンソメスープ  | ごはん<br>サバの塩焼き<br>南瓜とひき肉のあんかけ<br>みそ汁<br>牛乳   | わかめおにぎり<br>豚汁<br>ヨーグルト  |
|  | 六分米 50 40   | 六分米 50 40   | 六分米 50 40   | 六分米 50 40  | 六分米 50 40   | 六分米 70 60   |
| きりん組夕食   | 豚もも肉 35 28<br>人参 8 6.4<br>しめじ 6 4.8<br>白菜 25 20<br>小松菜 12 9.6<br>ごま油 1 0.8<br>薄口醤油 0.5 0.4<br>みみそ 2 1.6<br>みりん 2 1.6<br>にんにく 0.3 0.24<br>しょうが 0.3 0.24<br>豆腐 15 12<br>なめこ 6 4.8<br>塩 0.1 0.24<br>薄口醤油 1.4 1.12<br>みりん 0.8 0.64<br>だし汁 120 96<br>チーズ※乳 10 10 | 鶏もも肉・唐揚げ用 60 48<br>生姜汁 0.2 0.16<br>濃口醤油 2 1.6<br>みりん 1 0.8<br>砂糖 2 1.6<br>白菜 30 24<br>油揚げ 8 6.4<br>人参 15 12<br>みりん 1 0.8<br>薄口醤油 2.5 2<br>だし汁 25 20<br>えのき 3 2.4<br>小松菜 15 12<br>みみそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96              | 豚ミンチ 25 20<br>玉葱 15 12<br>南瓜 15 12<br>まいたけ 6 4.8<br>カレールウ※乳 10 8.0<br>水 60 48<br>きゃべつ 25 20<br>ツナ缶 10 8<br>わかめ 0.4 0.32<br>ホールコーン(完了×) 3 2.4<br>青じそドレッシング 3 2.4<br>+勝ヨーグルト※乳 78 78  | 合挽ミンチ 35 28<br>玉葱 25 20<br>パン粉 4 3.2<br>豆乳 5 4<br>卵 10 8<br>ナツメグ 適宜 適宜<br>塩 0.35 0.28<br>ケチャップ 2 1.6<br>ウスターソース 0.5 0.4<br>人参 30 24<br>ツナ 8 6.4<br>みりん 1 0.8<br>顆粒だし 0 0.24<br>薄口醤油 0.5 0.4<br>サラダ油 適宜 適宜<br>じゃが芋 15 12<br>玉葱 8 6.4<br>薄口醤油 0.2 0.16<br>コンソメ 1.5 1.2<br>水 120 96 | サバ 50 40<br>塩 0.1 0.08<br>南瓜 40 32<br>しめじ 6 4.8<br>鶏ミンチ 15 12<br>だし汁 30 24<br>砂糖 2 1.6<br>薄口醤油 2 0.8<br>みりん 2 1.6<br>片栗粉 適宜 適宜<br>ほうれん草 10 8<br>人参 8 6.4<br>みみそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96<br>牛乳 100 80<br>→乳ア)豆乳  | 炊き込みわかめ 適宜 適宜<br>豚ばら肉 20 16<br>南瓜 10 8<br>人参 10 8<br>豆腐 10 8<br>葱 2 1.6<br>みみそ 6.5 5.2<br>だし汁 120 96<br>ヨーグルト・加糖 80 80<br>→乳ア)豆乳ヨーグルト   |
|  | 豆腐 15 12<br>なめこ 6 4.8<br>塩 0.1 0.24<br>薄口醤油 1.4 1.12<br>みりん 0.8 0.64<br>だし汁 120 96<br>チーズ※乳 10 10   |   |   |  |   |   |

★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。