

# ☆2025年1月きりん組献立表☆ みのり園

曜日	月 27	火 14.28	水 15.29	木 16.30	金 17.31	土 4.18
献立名	ごはん 豚肉とビーフン炒め みそ汁 チーズ	ごはん 豆乳鍋 バナナ	ごはん ハンバーグ 人参しりしり コンソメスープ 牛乳	ごはん ブリの梅照り焼き ナムル みそ汁	ビビンバ わかめサラダ 中華スープ チーズ	チャーハン 中華スープ ヨーグルト
	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 六分米 50 40
きりん組夕食	豚もも肉 25 20 酒 0.8 0.64 土生姜 0.2 0.16 サラダ油 1 0.8 人参 10 8 玉ねぎ 20 16 筍水煮 12 9.6 ビーフン 7 5.6 塩 0.3 0.24 薄口醤油 3 2.4 みりん 1.5 1.2	鶏ミンチ 60 48 卵 10 8 薄口醤油 0.5 0.4 片栗粉 4 0.32 土生姜 少々 少々 豆腐 30 24 油揚げ 7 5.6 人参 15 12 白菜 35 28 白ネギ 5 4 大根 20 16 豆乳 10 8 練りごま 5 4 砂糖 2 0.16 薄口醤油 4 3.2 だし汁 150 120	合挽ミンチ 35 28 玉葱 25 20 パン粉 4 3.2 牛乳 5 4 →乳ア)豆乳 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 じゃがいも 15 12 人参 10 8 薄口醤油 0.2 0.16 コンソメ 1.5 1.2 水 120 96 牛乳 100 80 →乳ア)豆乳	ブリ 50 40 土生姜 0.2 0.16 梅干し 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 砂糖 2 1.6 ほうれん草 10 8 人参 10 8 もやし 10 8 小松菜 20 16 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 じゃが芋 20 16 玉葱 10 8 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	牛もも肉 40 32 生姜汁 0.8 0.64 砂糖 1.5 1.2 濃口醤油 3 2.4 ほうれん草 25 人参 15 12 もやし 10 8 砂糖 0.2 0.16 濃口醤油 1 0.8 刻みのり 適宜 適宜 白ごま 0.8 0.64 わかめ 0.4 ツナフレーク 5 12 きゃべつ 20 6.4 コーン(完了×) 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 1.1 0.88 サラダ油 1.8 1.44 かぶ 20 16 薄口醤油 20 16 鶏ガラスープ 20 16 水 20 16 チーズ※乳 1本 1本	サケフレーク 10 8 ホールコーン(完了×) 5 4 葱 1 0.8 ごま油 1.2 0.96 薄口醤油 0.4 0.32 塩 0.2 0.16 酒 2 1.6 わかめ 0.3 0.24 ホールコーン(完了×) 3 2.4 葱 0.5 0.4 水 120 96 中華スープ 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア)豆乳ヨーグルト
	材料	玉葱 10 8 きゃべつ 15 12 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 1本 1本				
曜日	月 6.20	火 7	水 8.22	木 9.23	金 10.24	土 11.25
献立名	ごはん さわらの西京焼き 煮びたし すまし汁 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 温野菜 みそ汁 ヨーグルト	ごはん 鯖の竜田揚げ 南瓜のそぼろ煮 すまし汁	ごはん 鶏南蛮 マカロニサラダ みそ汁 チーズ	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 ヨーグルト	わかめおにぎり 豚汁 ヨーグルト
	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 六分米 50 40
きりん組夕食	サワラ 50 40 白みそ 6 4.8 みりん 3 2.4 酒 3 2.4 白菜 15 12 ほうれん草 15 12 人参 10 8 油揚げ 5 4 みりん 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20	豚ロース肉 50 40 玉葱 30 20 濃口醤油 4 3.2 みりん 4 3.2 砂糖 3 2.4 酒 6 4.8 土生姜 5 4 人参 20 16 ブロッコリー 20 16 マヨドレ 適宜 適宜 えのき 5 4 小松菜 15 12 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア)豆乳ヨーグルト	サバ 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 合い挽き肉 8 6.4 南瓜 40 32 人参 12 9.6 だし汁 30 24 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 片栗粉 適宜 適宜 切干大根 2 1.6 ほうれん草 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	鶏もも肉 60 40 片栗粉 4 3.2 サラダ油 適宜 適宜 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 マカロニ 10 8 ツナフレーク 5 4 きゅうり 10 8 マヨネーズ※卵 4 3.2 →卵ア)マヨドレ 0.1 0.08 塩 0.1 0.08 さつまいも 15 12 玉葱 8 6.4 みみそ 6.5 6.5 だし汁 120 120 チーズ※乳 1本 1本	豚もも肉 20 16 焼豆腐 50 40 麩 2 1.6 人参 20 16 玉葱 30 24 白滝 8 6.4 だし汁 24 19.2 砂糖 2 1.6 濃口醤油 3 2.4 薄口醤油 2 1.6 みりん 3 2.4 油揚げ 5 4 しめじ 15 12 みみそ 6.5 6.5 だし汁 120 120 ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア)豆乳ヨーグルト	炊き込みわかめ 適宜 適宜 豚ばら肉 20 16 さつまいも 10 8 人参 10 8 豆腐 10 8 葱 2 1.6 みみそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト・加糖 75 75 →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。  
 ★献立名にある(リ・ひ・幼・ば)の表記は、ひ⇒ひよこ組・リ⇒りす組・ば⇒ばんだ組・乳⇒ひよこ組りす組ばんだ組・幼⇒らっこ組いるか組ぞう組の省略です。