令和6年5月 献立表

山ノ本こども園

昼食

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
13・27 日(月) わかめうどん チンゲン菜のごま酢和え	ゆでうどん	100	150
	鶏肉(細切れ)	30.0	35.0
	油揚げ	7.0	10.0
	にんじん	9.7	14.6
	干わかめ	0.5	0.7
	ねぎ	1.2	1.8
	薄口しょうゆ	7.0	10.0
	かつお昆布だし	150	200
	ちんげん菜	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	白ごま	1.2	1.5
	酢	1.5	2.0
	薄口しょうゆ	0.7	1.0
	砂糖	0.6	0.8
14・28 日(火) ごはん 回鍋肉 とうふとちんげん菜のスープ	米	40.0	50.0
	豚肉	25.0	30.0
	春キャベツ	30.0	35.0
	にんじん	15.0	20.0
	たまねぎ	20.0	25.0
	ピーマン	15.0	20.0
	油	0.7	1.0
	砂糖	0.7	1.0
	スープの素	0.2	0.3
	みそ	1.5	2.3
	酒	0.8	1.3
	濃口しょうゆ	0.5	0.7
	みりん	0.5	0.7
	とうふ	30.0	40.0
	ちんげん菜	15.0	17.0
	スープの素	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	100.0	140.0
1・15・29 日(水) ごはん 五目汁 きゅうりともやしとわかめの酢の物	米	40.0	50.0
	鶏肉(細切れ)	20.0	25.0
	木綿豆腐	30.0	40.0
	だいこん	18.0	27.0
	たまねぎ	14.1	18.8
	にんじん	7.8	9.7
	みそ	4.5	6.0
	かつお昆布だし	110	150
	きゅうり	19.6	29.4
	もやし	9.9	14.9
	干わかめ	0.2	0.3
	酢	2.0	3.0
	砂糖	0.6	0.8
	薄口しょうゆ	0.7	1.0
2・16・30 日(木) ごはん 焼きししゃも ほうれんそうの納豆和え だいこんとしめじのみそ汁	米	40.0	50.0
	子持ちししゃも	20.0	40.0
	ほうれん草	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	油揚げ	8.0	10.0
	挽割り納豆	8.0	12.0
	花かつお	0.5	0.7
	濃口しょうゆ	1.0	1.5
	だいこん	18.0	27.0
	しめじ	6.3	9.0
	みそ	4.5	6.0
	かつお昆布だし	100	140
17・31 日(金) 春野菜カレー キャベツとコーンのサラダ	米	40	50.0
	牛肉	25.0	30.0
	新たまねぎ	20.0	35.0
	たけのこ	4.0	6.0
	新じゃがいも	15.0	20.0
	アスパラガス	6.5	8.0
	にんじん	15.0	20.0
	にんにく	0.1	0.2
	しょうが	0.1	0.2
	油	0.7	1.0
	カレー粉	0.3	0.5
	スープの素	0.7	1.0
	水	80.0	110.0
	米粉	3.0	4.0
	ケチャップ	2.0	3.0
	濃口しょうゆ	2.0	3.0
	春キャベツ	22.0	25.0
	コーン缶	7.0	10.0
	油	3.0	3.5
	酢	2.0	2.5
	食塩	0.1	0.1
18 日(土) ごはん 春雨の炒物 たまねぎと油揚げのみそ汁	米	40.0	50.0
	豚肉	20.0	25.0
	酒	0.7	1.0
	しょうが	0.5	0.6
	はるさめ	4.0	6.0
	にんじん	9.7	14.6
	たまねぎ	28.2	47.0
	ピーマン	5.9	7.7
	油	0.7	1.0
	食塩	0.2	0.3
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	みりん	1.0	1.5
	たまねぎ	28.2	37.6
	油揚げ	7.0	10.0
	みそ	5.5	8.0
	かつお昆布だし	110	150
20 日(月) パン ミネストロンスープ キャベツとアスパラガスのサラダ 牛乳	ロールパン	40.0	60.0
	鶏肉(細切れ)	20.0	25.0
	米	3.0	4.0
	たまねぎ	23.5	32.9
	にんじん	14.6	19.4
	じゃがいも	36.0	45.0
	コーン缶	5.0	7.0
	パセリ	0.3	0.4
	油	0.7	1.0
	スープの素	0.8	1.0
	水	100	140
	キャベツ	17.0	25.5
	グリーンアスパラガス	6.4	8.0
	にんじん	6.8	9.7
	油	3.0	3.5
	酢	2.0	2.5
	薄口しょうゆ	0.5	0.7
	牛乳	100	120
7・21 日(火) ごはん 鶏の塩焼き ふきとごぼうのきんぴら とうふとわかめのみそ汁	米	40.0	50.0
	鶏肉	50.0	60.0
	食塩	0.2	0.3
	ふき	4.2	6.0
	ごぼう	9.0	10.8
	にんじん	6.8	9.7
	糸こんにゃく	10.0	12.0
	油	0.7	1.0
	砂糖	1.0	1.5
	濃口しょうゆ	1.5	2.0
	とうふ	30.0	40.0
	干わかめ	0.2	0.3
	みそ	4.5	6.0
	かつお昆布だし	100	140
8・22 日(水) ツナケチャップスパゲティ スナップエンドウのサラダ	スパゲティ	30.0	45.0
	油	0.7	1.0
	ツナ油漬缶	20.0	25.0
	たまねぎ	28.2	37.6
	にんじん	9.7	14.6
	ピーマン	4.3	5.9
	マッシュルーム缶	5.0	7.0
	油	0.7	1.0
	ケチャップ	10.0	15.0
	食塩	0.0	0.0
	スナップエンドウ	15.0	20.0
	ブロッコリー	15.0	20.0
	ミニトマト	4.0	6.0
	コーン缶	3.6	5.5
	マヨドレ	2.6	4.0
	酢	0.7	1.0
	食塩	0.0	0.1
9・23 日(木) マーボー豆腐丼 小松菜のナムル	米	40.0	50.0
	とうふ	80.0	120
	豚ミンチ	15.0	20.0
	たまねぎ	9.4	14.1
	青ねぎ	1.9	2.8
	にんにく	0.6	0.7
	油	0.7	1.0
	赤だし用みそ	1.5	2.0
	みそ	1.5	2.0
	砂糖	1.0	1.5
	濃口しょうゆ	2.0	3.0
	水	15.0	20.0
	片栗粉	0.7	1.0
	小松菜	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	酢	0.8	1.2
	砂糖	0.5	0.8
	濃口しょうゆ	1.0	1.5
	ごま油	0.5	0.8
10・24 日(金) ごはん さけの照り焼き ブロッコリーのおかか和え えのきとわかめのおすまし	米	40.0	50.0
	生さけ	40.0	50.0
	濃口しょうゆ	0.5	0.6
	酒	0.5	0.6
	砂糖	0.7	0.9
	濃口しょうゆ	1.5	1.8
	みりん	1.5	1.8
	ブロッコリー	20.0	25.0
	にんじん	6.8	9.7
	花かつお	0.5	0.7
	濃口しょうゆ	0.7	1.0
	えのき	5.9	8.5
	干わかめ	0.2	0.3
	薄口しょうゆ	2.5	3.5
	かつお昆布だし	100	140
11・25 日(土) ごはん 牛肉と野菜の炒物 キャベツともやしのごま酢和え	米	40.0	50.0
	牛肉	25.0	30.0
	濃口しょうゆ	0.8	1.0
	酒	0.8	1.0
	はくさい	23.5	32.9
	三度豆	4.8	6.8
	たまねぎ	7.5	14.1
	にんじん	7.8	14.6
	油	0.7	1.0
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	スープの素	0.7	1.0
	水	40.0	60.0
	片栗粉	2.0	3.0
	キャベツ	21.3	25.5
	もやし	14.9	19.8
	白ごま	1.5	2.0
	酢	2.0	3.0
	薄口しょうゆ	1.5	2.0

＊重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。
＊少量，適量の場合に，「0．0」と示しています。(食塩，水など)

おやつ

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
13・27 日(月) 牛乳 おかかおにぎり	牛乳	100	120
	米	25.0	30.0
	花かつお	0.2	0.3
	濃口しょうゆ	0.5	0.7
14・28 日(火) 牛乳 ジャガチー	牛乳	100	120
	じゃがいも	60.0	80.0
	粉チーズ	2.1	3.0
	パセリ	0.6	0.8
	片栗粉	0.7	1.0
	バター	1.4	2.0
1・15・29 日(水) 牛乳 りんご	牛乳	100	120
	りんご	70.0	85.0
2・16・30 日(木) 牛乳 (2日)こいのぼりクッキー (16・30日)マーブルクッキー	牛乳	100	120
	小麦粉	20.0	20.0
	砂糖	6.0	6.0
	バター	8.0	8.0
	卵	5.0	5.0
	(16・30日)		
	小麦粉	20.0	20.0
	砂糖	6.0	6.0
	バター	8.0	8.0
	卵	5.0	5.0
	ココア	0.5	0.6
17・31 日(金) 牛乳 お好み焼き	牛乳	100	120
	小麦粉	20.0	20.0
	水	20.0	20.0
	食塩	0.0	0.0
	卵	5.1	5.1
	豚ミンチ	15.0	15.0
	キャベツ	21.3	21.3
	ながいも	4.5	4.5
	青のり	0.2	0.2
	花かつお	0.2	0.2
	油	1.0	1.0
	トンカツソース	10.0	10.0
18 日(土) 牛乳 バナナ	牛乳	100	120
	バナナ	60.0	90.0
20 日(月) お茶 豆ごはんおにぎり	お茶	100	120
	米	25.0	30.0
	えんどうまめ	10.0	20.0
	だしこんぶ	0.2	0.3
	食塩	0.1	0.1
7・21 日(火) 牛乳 オレンジカップケーキ	牛乳	100	120
	マーガリン	7.0	10.0
	砂糖	4.2	6.0
	卵	5.3	7.5
	オレンジジュース	6.2	8.8
	小麦粉	14.0	20.0
	ベーキングパウダー	0.4	0.6
	みかん缶	5.0	5.0
8・22 日(水) 牛乳 ポテトチップス	牛乳	100	120
	じゃがいも	40.0	60.0
	揚げ油	2.7	3.1
	食塩	0.0	0.0
9・23 日(木) 牛乳 ジャムヨーグルト	牛乳	100	120
	ヨーグルト(無糖)	65.0	65.0
	ブルーベリージャム	15.0	15.0
10・24 日(金) 牛乳 ココアトースト	牛乳	100	120
	食パン	30.0	30.0
	ココア	0.2	0.3
	マーガリン	2.2	2.8
	グラニュー糖	2.2	2.8
11・25 日(土) 牛乳 ぶどうゼリー	牛乳	100	120
	粉ゼラチン	2.0	2.0
	水	9.0	9.0
	ぶどう100%J	60.0	60.0
	水	40.0	40.0
	砂糖	6.0	6.0

みんな一緒やデー

みんな一緒やデー

夕方のおやつ	
13・27 日(月)	ぽたぽた焼き
14・28 日(火)	ムーンライト
1・15・29 日(水)	マリービスケット
2・16・30 日(木)	ぱりんこ
17・31 日(金)	まがりせんべい
18 日(土)	チョイス
20 日(月)	ムーンライト
7・21 日(火)	ぱりんこ
8・22 日(水)	チョイス
9・23 日(木)	マリービスケット
10・24 日(金)	ぽたぽた焼き
11・25 日(土)	まがりせんべい