

# 令和6年8月 献立表

## 山ノ本こども園

日 (曜日)	26 日(月)	13・27 日(火)	28 日(水)	1・29 日(木)	2 日(金)	3・17・31 日(土)	5・19 日(月)	6・20 日(火)	7・21 日(水)	8・22 日(木)	9・23 日(金)	10・24 日(土)	30 日(金)
	ごはん 白身魚のチーズ焼き きゅうりとにんじんの サラダ 南瓜と玉葱のスープ	ごはん かしわのすき焼き ずいきの ごま酢和え	ごはん 鶏肉の米粉から揚げ おくらとコーンの ココロサラダ 玉葱と人参のみそ汁	ごはん 焼き肉 ワンタンのスープ	ジャージャー麺 小松菜のナムル	牛丼 おくらと わかめのみそ汁	ごはん ゴーヤチャンプルー なめこ汁	食パン 夏野菜の ミートソース煮 かぼちゃサラダ 牛乳	ごはん 鮭のみそ マヨネーズ焼き 小松菜ともやしの浸し とうがんのうすくず汁	カレーうどん 和風サラダ	ごはん 五目汁 青うりのごま酢和え	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとわかめのみそ汁	焼きそば 小松菜のナムル
	材料 乳児 幼児 米 40.0 50.0 白身魚 40.0 50.0 ケチャップ 3.0 4.5 ピザ用チーズ 3.0 4.5 きゅうり 24.5 34.3 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 かぼちゃ 27.0 36.0 たまねぎ 9.4 14.1 パセリ 0.3 0.4 スープの素 0.8 1.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 水 110 150	材料 乳児 幼児 米 40.0 50.0 鶏肉 25.0 30.0 焼きどろふ 30.0 40.0 はくさい 28.2 37.6 青ねぎ 1.9 2.8 たまねぎ 28.2 37.6 にんじん 9.7 14.6 糸こんにゃく 15.0 20.0 油 0.7 1.0 砂糖 2.0 3.0 濃口しょうゆ 2.0 3.0 薄口しょうゆ 2.0 3.0 ずいき 21.0 28.0 白ごま 0.8 1.0 酢 1.5 2.0 薄口しょうゆ 1.5 2.0 砂糖 1.0 2.0	材料 乳児 幼児 米 40.0 50.0 鶏肉 40.0 50.0 濃口しょうゆ 1.0 1.2 酒 1.0 1.2 にんにく 0.2 0.3 しょうが 0.2 0.3 米粉 5.0 7.0 揚げ油 2.0 2.5 おくら 4.3 5.9 じゃがいも 13.5 18.0 コーン缶 7.0 10.0 ツナ油漬缶 7.0 10.0 マヨドレ 2.0 3.0 白ごま 0.7 1.0 濃口しょうゆ 0.5 0.7 砂糖 0.3 0.5 たまねぎ 9.4 14.1 にんじん 6.8 9.7 みそ 4.5 6.0 かつお昆布だし 100 140	材料 乳児 幼児 米 40.0 50.0 牛肉 38.0 50.0 たまねぎ 26.0 35.0 ピーマン 10.0 13.0 れんこん 9.0 11.0 しめじ 9.0 11.0 しょうが 0.5 0.6 糸こんにゃく 15.0 20.0 油 0.7 1.0 砂糖 0.5 0.6 ごま油 1.6 2.0 みりん 0.5 0.6 濃口しょうゆ 2.4 3.0 みそ 3.2 4.0 片栗粉 1.6 2.0 水 1.6 2.0 ワンタンの皮 1.0 1.5 にんじん 7.5 10.0 ニラ 2.3 3.0 スープの素 0.8 1.0 食塩 0.8 1.0 水 100 140 ごま油 0.2 0.3	材料 乳児 幼児 中華麺 48.0 60.0 合挽ミンチ 22.0 25.0 たまねぎ 25.0 32.0 にんじん 18.0 22.0 れんこん 9.0 11.0 しめじ 9.0 11.0 コーン 8.0 10.0 しょうが 0.5 0.6 にんにく 0.5 0.6 ごま油 0.5 0.6 砂糖 1.6 2.0 濃口しょうゆ 2.3 3.0 みりん 0.5 0.6 濃口しょうゆ 2.4 3.0 みそ 3.2 4.0 片栗粉 1.6 2.0 水 1.6 2.0 小松菜 29.8 38.3 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	材料 乳児 幼児 米 40.0 50.0 牛肉 20.0 25.0 焼き豆腐 30.0 40.0 青ねぎ 2.8 4.7 たまねぎ 28.2 37.6 にんじん 9.7 14.6 焼ふ 2.0 3.0 糸こんにゃく 15.0 20.0 油 0.7 1.0 砂糖 2.0 3.0 濃口しょうゆ 2.0 3.0 薄口しょうゆ 2.0 3.0 干わかめ 0.2 0.3 オクラ 3.4 5.1 みそ 4.5 6.0 かつお昆布だし 110.0 150.0 なめこ 7.0 10.0 じゃがいも 22.5 30.0 ねぎ 2.4 3.0 みそ 4.5 6.0 かつお昆布だし 100 140	材料 乳児 幼児 米 40.0 50.0 パン 40.0 60.0 豚肉 25.0 30.0 豚ミンチ 25.0 30.0 たまねぎ 28.2 37.6 にんじん 14.6 19.4 なす 13.5 18.0 ズッキーニ 15.0 20.0 トマト 9.7 14.6 油 0.7 1.0 トマトジュース 10.0 15.0 赤ぶどう酒 3.0 4.0 スープの素 0.5 0.8 ケチャップ 5.0 7.0 水 0.0 0.0 かぼちゃ 27.0 36.0 きゅうり 9.8 14.7 マヨドレ 5.0 7.0 牛乳 100 120	材料 乳児 幼児 米 40.0 50.0 ゆでうどん 100 150 豚肉 25.0 30.0 たまねぎ 28.2 37.6 青ねぎ 1.9 2.8 油 0.7 1.0 カレー粉 0.3 0.5 濃口しょうゆ 3.0 4.0 ウスターソース 2.5 3.0 かつお昆布だし 140 180 スープの素 1.0 1.5 片栗粉 4.5 6.0 ひじき 0.7 1.0 ツナ油漬缶 7.0 10.0 きゅうり 14.7 19.7 にんじん 6.8 9.6 砂糖 0.4 0.5 酢 2.0 3.0 薄口しょうゆ 1.5 2.0 油 0.7 1.0	材料 乳児 幼児 米 40.0 50.0 鶏肉(細切れ) 25.0 30.0 とうふ 30.0 40.0 キャベツ 17.0 21.3 たまねぎ 14.1 18.8 かぼちゃ 9.0 13.5 みそ 4.5 6.0 かつお昆布だし 110 150 青うり 22.5 30.0 にんじん 4.8 6.8 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	材料 乳児 幼児 米 40.0 50.0 厚揚げ 30.0 40.0 鶏ミンチ 20.0 25.0 にんじん 14.6 19.4 たまねぎ 23.5 28.2 三度豆 4.8 6.8 ごま油 2.0 3.0 砂糖 2.5 3.0 薄口しょうゆ 4.5 6.0 片栗粉 1.5 2.0 水 0.0 0.0 キャベツ 12.8 17.0 干わかめ 0.2 0.3 みそ 4.5 6.0 かつお昆布だし 100 140	材料 乳児 幼児 ゆで中華そば 100.0 130.0 豚肉 30.0 35.0 キャベツ 17.0 22.0 にんじん 15.0 20.0 もやし 10.0 13.0 ピーマン 4.5 6.0 油 0.7 1.0 食塩 0.1 0.2 とんかつソース 2.5 3.3 ウスターソース 2.5 3.3 小松菜 29.8 38.3 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		
	<p>* 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)</p>												
おやつ	牛乳 すいか	牛乳 みかんヨーグルト	牛乳 ココア豆乳ゼリー	牛乳 抹茶のカップケーキ	牛乳 揚げないじゃがポテト	牛乳 りんご	牛乳 シュガートースト	お茶 黒糖もちもちパン	牛乳 ホットケーキ	牛乳 枝豆と塩昆布の おにぎり	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 フライドポテト ウィンナー
	材料 乳児 幼児 牛乳 100 120 すいか 60.0 90.0	材料 乳児 幼児 牛乳 100 120 みかん缶 20.0 20.0 ヨーグルト(無糖) 65.0 65.0 砂糖 2.0 2.0	材料 乳児 幼児 牛乳 100 120 粉ゼラチン 1.5 1.5 水 10.0 10.0 豆乳 70.0 70.0 砂糖 8.0 8.0 ココア(ビュアココア) 0.4 0.4	材料 乳児 幼児 牛乳 100 120 小麦粉 8.3 13.0 バター 6.2 9.5 砂糖 4.1 6.3 卵 5.3 8.1 牛乳 6.2 9.5 抹茶 0.2 0.3 ベーキングパウダー 0.2 0.3 甘納豆 3.3 5.1	材料 乳児 幼児 牛乳 100 120 じゃがいも 54.0 63.0 油 0.0 0.0 食塩 0.0 0.0	材料 乳児 幼児 牛乳 100 120 りんご 42.0 60.0	材料 乳児 幼児 牛乳 100 120 食パン 15.0 30.0 マーガリン 2.6 4.0 グラニュー糖 2.6 4.0	材料 乳児 幼児 白玉粉 18.0 20.0 油 1.5 2.0 黒砂糖 3.0 4.0 水 15.0 18.0	材料 乳児 幼児 牛乳 100 120 小麦粉 15.0 20.0 ベーキングパウダー 0.8 1.0 卵 10.2 12.8 砂糖 4.0 5.0 牛乳 12.0 15.0 バター 4.0 5.0 油 0.8 1.0	材料 乳児 幼児 牛乳 100 120 米 25.0 36.0 枝豆 5.0 8.0 塩昆布 0.5 0.8	材料 乳児 幼児 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	材料 乳児 幼児 牛乳 100 120 クラッカー 15.0 15.0 いちごジャム 8.0 8.0	材料 乳児 幼児 牛乳 100 120 じゃがいも 54.0 63.0 油 0.0 0.0 食塩 0.0 0.0 ウィンナー 20.0 20.0
夕方のおやつ	ムーンライト	ぱりんこ	チョイス	ぼたぼた焼き	マリービスケット	まがりせんべい	ぱりんこ	ムーンライト	ぼたぼた焼き	チョイス	まがりせんべい	マリービスケット	マリービスケット

