令和6年12月 献立表

山ノ本こども園

昼食

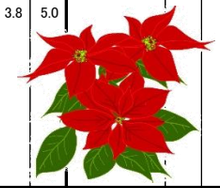
日(曜日)	材料	乳児g	幼児g
2・16 日(月)	ごはん 鱈のゆずみそ焼き チンゲン菜の甘酢和え さつま芋と水菜のみそ汁		
	米	40.0	50.0
	たら	40.0	50.0
	白みそ	3.4	4.2
	みりん	0.8	1.0
	砂糖	0.4	0.5
	ゆず	0.6	0.8
	かつお昆布だし	0.0	0.0
	ちんげん菜	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	酢	1.0	1.2
	砂糖	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	さつま芋	27.0	36.0
	水菜	6.8	10.2
	みそ	4.5	6.0
	かつお昆布だし	100	140
3・17 日(火)	ロールパン ボルシチ コーンサラダ 牛乳		
	ロールパン	40.0	60.0
	牛肉	20.0	25.0
	じゃがいも	27.0	36.0
	にんじん	14.6	19.4
	たまねぎ	28.2	37.6
	かぶ	18.2	27.3
	トマトピューレ	10.0	15.0
	パセリ	0.4	0.6
	にんにく	0.3	0.5
	セロリー	0.6	0.8
	バター	1.0	1.5
	スープの素	1.0	1.5
	水	120	160
	生クリーム	4.0	5.0
	食塩	0.2	0.3
	キャベツ	21.3	29.8
	にんじん	6.8	9.7
	コーン缶	7.0	10.0
	油	3.0	3.5
	酢	2.0	2.5
	薄口しょうゆ	0.5	0.7
	牛乳	100	120
4・18 日(水)	ナポリタンスパゲティ セロリのごま風味サラダ		
	スパゲティ	30.0	45.0
	ロースハム	15.0	20.0
	たまねぎ	30.0	40.0
	にんじん	10.0	15.0
	ピーマン	12.0	15.0
	油	0.7	1.0
	ケチャップ	10.0	15.0
	食塩	0.2	0.4
	粉チーズ	0.8	1.0
	キャベツ	16.0	20.0
	きゅうり	16.0	20.0
	にんじん	8.0	10.0
	セロリ	3.2	4.0
	ごま	1.6	2.0
	薄口しょうゆ	1.3	1.7
	酢	1.3	1.7
	砂糖	0.6	0.7
5・19 日(木)	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーのごま和え たまねぎとにんじんのみそ汁		
	米	40.0	50.0
	鶏肉	50.0	60.0
	にんにく	0.3	0.3
	濃口しょうゆ	5.0	6.0
	マーマレード	7.0	8.0
	水	0.0	0.0
	ブロッコリー	20.0	25.0
	コーン	5.0	10.0
	白ごま	1.2	1.5
	濃口しょうゆ	0.7	1.0
	たまねぎ	14.1	23.5
	にんじん	9.7	14.6
	みそ	4.5	6.0
	かつお昆布だし	100	140
6・20 日(金)	ギニリン 春雨サラダ		
	米	40.0	50.0
	合挽ミンチ	20.0	30.0
	にんじん	13.0	20.0
	たまねぎ	25.0	35.0
	じゃがいも	25.0	35.0
	にんにく	0.2	0.3
	いんげん	10.0	15.0
	バター	1.5	2.0
	砂糖	0.6	0.9
	濃口しょうゆ	1.0	1.5
	トマト缶	4.0	6.0
	かつお昆布だし	12.0	15.0
	ハム	8.0	10.0
	春雨	4.0	5.0
	キャベツ	16.0	20.0
	きゅうり	16.0	20.0
	にんじん	4.0	5.0
	酢	1.6	2.0
	薄口しょうゆ	1.2	1.5
	砂糖	0.8	1.0
	ごま油	0.4	0.5
7・21 日(土)	ごはん 肉豆腐 切干大根の和え物		
	米	40.0	50.0
	牛肉	25.0	30.0
	とうふ	40.0	60.0
	にんじん	14.6	19.4
	たまねぎ	47.0	56.4
	はくさい	9.4	18.8
	青ねぎ	2.8	4.7
	油	0.7	1.0
	砂糖	1.0	1.5
	濃口しょうゆ	1.5	2.5
	薄口しょうゆ	1.0	2.0
	みりん	0.5	0.8
	酒	1.0	2.0
	水	15.0	20.0
	切干大根	3.0	4.0
	小松菜	8.5	12.8
	にんじん	4.8	6.8
	ツナ油漬缶	5.0	6.0
	酢	1.5	1.8
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	砂糖	0.8	1.0
	ごま油	0.4	0.5
9・23 日(月)	ごはん 豚肉のしょうが炒め けんちん汁		
	米	40.0	50.0
	豚肉	30.0	40.0
	しょうが	0.3	0.4
	酒	0.5	0.6
	濃口しょうゆ	3.0	4.0
	みりん	1.0	2.0
	たまねぎ	28.2	37.6
	油	0.7	1.0
	木綿豆腐	40.0	50.0
	にんじん	9.7	14.6
	だいこん	18.0	27.0
	さといも	8.5	12.8
	糸こんにゃく	7.0	10.0
	青ねぎ	1.9	2.8
	油	0.7	1.0
	薄口しょうゆ	4.0	5.0
	かつお昆布だし	100	140
10・24 日(火)	肉うどん 小松菜ともやしのおかか和え		
	ゆでうどん	100	150
	牛肉	25.0	30.0
	濃口しょうゆ	0.8	1.0
	砂糖	1.2	1.5
	にんじん	6.8	9.7
	たまねぎ	14.1	18.8
	青ねぎ	1.9	2.8
	薄口しょうゆ	3.5	5.0
	かつお昆布だし	130	170
	小松菜	21.3	25.5
	もやし	9.9	14.9
	にんじん	4.8	6.8
	花かつお	0.5	0.7
	薄口しょうゆ	0.7	1.0
11・25 日(水)	ごはん チキンカツ れんこんサラダ コロコロ野菜スープ		
	米	40.0	50.0
	鶏肉もも	30.0	50.0
	小麦粉	6.4	8.0
	水	5.6	7.0
	パン粉	6.4	8.0
	油	4.0	5.0
	トマトケチャップ	2.4	3.0
	ウスターソース	2.4	3.0
	れんこん	12.0	15.0
	ブロッコリー	6.0	7.0
	レタス	11.0	13.0
	コーン缶	3.0	4.0
	マヨドレ	4.5	6.0
	油	0.6	0.8
	酢	0.3	0.4
	食塩	0.1	0.1
	すりごま	1.0	1.2
	じゃがいも	18.0	27.0
	たまねぎ	15.0	19.0
	にんじん	12.0	15.0
	スープの素	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	100	140
12・26 日(木)	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツのサラダ 野菜スープ		
	米	40.0	50.0
	生さけ	40.0	50.0
	にんにく	0.2	0.3
	食塩	0.1	0.1
	酒	0.7	0.9
	濃口しょうゆ	1.2	1.5
	パン粉	2.4	3.0
	パセリ	0.2	0.3
	キャベツ	26.0	34.0
	にんじん	7.0	10.0
	油	3.0	3.5
	酢	2.0	2.5
	食塩	0.1	0.1
	砂糖	0.8	1.0
	じゃがいも	15.0	20.0
	たまねぎ	10.0	15.0
	ちんげん菜	10.0	15.0
	スープの素	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	100	140
13・27 日(金)	ごはん そぎ大根の煮物 南瓜のみそ汁		
	米	40.0	50.0
	牛肉	18.0	25.0
	大根	30.0	40.0
	にんじん	10.5	15.0
	糸こんにゃく	13.0	17.0
	里芋	15.0	20.0
	大根葉	2.2	3.0
	かつお昆布だし	50.0	80.0
	みりん	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	1.5	2.0
	濃口しょうゆ	0.6	0.8
	砂糖	0.6	0.8
	油	0.7	1.0
	かぼちゃ	24.0	30.0
	たまねぎ	20.0	25.0
	みそ	4.5	6.0
	かつお昆布だし	100	140
14・28 日(土)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとわかめのみそ汁		
	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	0.8	1.0
	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

おやつ

日(曜日)	材料	乳児g	幼児g
2・16 日(月)	牛乳 みかん		
	牛乳	100	120
	みかん	50.0	80.0
3・17 日(火)	お茶 梅おかかおにぎり		
	お茶	100	120
	米	25.0	30.0
	梅干し	1.0	1.3
	花かつお	0.3	0.5
4・18 日(水)	牛乳 おから米粉ケーキ		
	牛乳	100	120
	米粉	12.0	15.0
	おから	10.0	10.0
	ココア(ピュアココア)	0.5	0.6
	ベーキングパウダー	0.8	1.2
	豆乳	20.0	25.0
	油	4.0	6.0
	砂糖	6.0	8.0
5・19 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
6・20 日(金)	牛乳 麩ラスク		
	牛乳	100	120
	焼ふ	6.0	6.0
	バター	5.0	5.0
	グラニュー糖	2.0	2.0
7・21 日(土)	牛乳 ちんすこう		
	牛乳	100	120
	小麦粉	14.0	14.0
	砂糖	5.0	5.0
	油	6.0	6.0
9・23 日(月)	牛乳 りんご		
	牛乳	100	120
	りんご	75.0	80.0
10・24 日(火)	牛乳 塩昆布おにぎり		
	牛乳	100	120
	米	25.0	30.0
	塩昆布	1.1	1.5
11・25 日(水)	牛乳 11日小倉トースト 25日フルーツサンド		
	牛乳	100	120
	11日		
	食パン	20.0	25.0
	こしあん	8.0	12.0
	マーガリン	1.2	2.0
	25日		
	クロワッサン	30.0	30.0
	生クリーム	2.4	3.7
	みかん缶	10.0	10.0
	砂糖	0.3	0.4
	カラースプレー		0.9
12・26 日(木)	牛乳 クラッカーサンド		
	牛乳	100	120
	クラッカー	15.0	15.0
	いちごジャム	8.0	8.0
13・27 日(金)	牛乳 バナナブレッド		
	牛乳	100	120
	小麦粉	15.0	20.0
	ベーキングパウダー	0.6	0.8
	バナナ	9.0	12.0
	砂糖	3.0	4.0
	豆乳	12.0	15.0
	油	3.8	5.0
14・28 日(土)	牛乳 チーズもちもちパン		
	牛乳	100	120
	白玉粉	18.0	20.0
	粉チーズ	3.0	4.0
	牛乳	15.0	18.0
	油	1.5	2.0
	食塩	0.0	0.0

夕方のおやつ

日(曜日)	夕方のおやつ
2・16 日(月)	まがりせんべい
3・17 日(火)	チョイス
4・18 日(水)	ぽたぽた焼き
5・19 日(木)	マリービスケット
6・20 日(金)	ぱりんこ
7・21 日(土)	ムーンライト
9・23 日(月)	ぽたぽた焼き
10・24 日(火)	マリービスケット
11・25 日(水)	ぱりんこ
12・26 日(木)	まがりせんべい
13・27 日(金)	ムーンライト
14・28 日(土)	チョイス



みんな
一緒やデー

みんな
一緒やデー