令和7年1月 献立表

山ノ本こども園

昼食

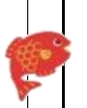
日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
27 日(月)	ごはん ヒレカツ ブロッコリーとにんじんのごま和え たまねぎとわかめのおすまし		
	米	40.0	50.0
	豚肉(ヒレ)	30.0	40.0
	食塩	0.1	0.2
	小麦粉	3.0	4.0
	卵	4.3	5.9
	パン粉	8.0	10.0
	揚げ油	4.0	5.0
	ケチャップ	3.0	4.0
	ウスターソース	1.5	2.0
	ブロッコリー	20.0	25.0
	にんじん	4.8	6.8
	白ごま	1.2	1.5
	濃口しょうゆ	0.7	1.0
	たまねぎ	18.8	28.2
	干わかめ	0.2	0.3
	薄口しょうゆ	2.5	3.5
	かつお昆布だし	110	150
14・28 日(火)	ごはん ぶり大根 吉野汁		
	米	40.0	50.0
	ぶり	40.0	50.0
	だいこん	45.0	54.0
	砂糖	1.5	2.0
	みりん	1.5	2.0
	濃口しょうゆ	4.0	5.0
	水	0.0	0.0
	豆腐	16.0	20.0
	白菜	16.0	20.0
	しめじ	8.0	10.0
	にんじん	8.0	10.0
	ねぎ	4.0	5.0
	薄口しょうゆ	2.5	3.5
	片栗粉	1.6	2.0
	かつお昆布だし	100	140
15・29 日(水)	ロールパン ミネストロンスープ ブロッコリーのサラダ 牛乳		
	ロールパン	40.0	60.0
	鶏肉	20.0	30.0
	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
	パセリ	0.3	0.4
	コーン缶	5.0	7.0
	油	0.7	1.0
	スープの素	1.0	1.3
	水	110.0	150.0
	ブロッコリー	20.0	25.0
	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
16・30 日(木)	ビビンバ丼 ほうれん草のナムル		
	米	40.0	50.0
	合挽ミンチ	24.0	30.0
	にんじん	14.3	22.0
	たまねぎ	24.7	39.0
	ニラ	7.5	10.0
	チンゲン菜	11.7	18.0
	もやし	16.3	25.0
	にんにく	0.2	0.3
	ごま油	0.5	0.6
	砂糖	1.4	2.1
	スープの素	0.4	0.5
	濃口しょうゆ	1.6	2.1
	ほうれんそう	27.0	36.0
	にんじん	6.8	9.7
	酢	1.0	1.5
	砂糖	0.5	0.8
	濃口しょうゆ	1.5	2.0
	ごま油	0.5	0.8
17・31 日(金)	ごはん 炒鶏 はくさいと えのきたけのみそ汁		
	米	40.0	50.0
	鶏肉(細切れ)	30.0	40.0
	にんじん	14.6	19.4
	たまねぎ	18.8	28.2
	じゃがいも	45.0	54.0
	三度豆	4.8	6.8
	油	0.7	1.0
	砂糖	2.0	3.0
	濃口しょうゆ	1.5	2.5
	薄口しょうゆ	1.0	2.0
	かつお昆布だし	100	140
	はくさい	18.8	23.5
	えのきたけ	5.9	8.5
	青ねぎ	1.9	2.8
	みそ	4.5	6.0
	かつお昆布だし	100	140
4・18 日(土)	ミートソース スパゲティ キャベツとコーンのサラダ		
	スパゲティ	30.0	45.0
	油	0.7	1.0
	豚ミンチ	20.0	30.0
	たまねぎ	18.8	23.5
	にんじん	6.8	9.7
	にんにく	0.6	0.7
	油	0.7	1.0
	ホールトマト缶詰	20.0	30.0
	赤ぶどう酒	3.0	4.0
	ケチャップ	10.0	13.0
	スープの素	0.8	1.0
	パン粉	2.0	2.5
	水	0.0	0.0
	キャベツ	25.5	34.0
	コーン缶	7.0	10.0
	油	3.0	3.5
	酢	2.0	2.5
	食塩	0.1	0.1
	砂糖	0.8	1.0
6・20 日(月)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 かぶとゆばのうすくず汁		
	米	40.0	50.0
	牛肉	30.0	35.0
	にんじん	14.6	19.4
	ごぼう	9.0	13.5
	三度豆	4.8	6.8
	糸こんにゃく	20.0	30.0
	たまねぎ	23.5	28.2
	油	0.7	1.0
	砂糖	1.0	1.5
	濃口しょうゆ	1.2	2.0
	薄口しょうゆ	1.2	2.0
	酒	1.0	1.5
	水	0.0	0.0
	かぶ	18.2	22.8
	板ゆば	1.0	1.5
	みつば	2.0	3.0
	薄口しょうゆ	2.5	3.5
	かつお昆布だし	100	140
	片栗粉	1.2	1.5
7・21 日(火)	ごはん 筑前煮 七草汁 (19日) 小松菜のみそ汁		
	米	40.0	50.0
	鶏肉(細切れ)	30.0	35.0
	じゃがいも	36.0	45.0
	れんこん	10.0	15.0
	にんじん	14.6	19.4
	ごぼう	6.3	9.0
	三度豆	4.8	6.8
	油	0.7	1.0
	砂糖	1.0	2.0
	濃口しょうゆ	1.5	2.5
	薄口しょうゆ	1.0	2.0
	かつお昆布だし	0.0	0.0
	七草	11.0	15.0
	(19日)小松菜	11.0	15.0
	大根	6.4	8.0
	にんじん	4.1	5.2
	みそ	4.5	6.0
	かつお昆布だし	100	140
8・22 日(水)	和風ちゃんぽん 大根サラダ		
	ゆで中華そば	100	130.0
	焼き豚	12.0	15.0
	たけのこ	8.0	10.0
	キャベツ	16.0	20.0
	にんじん	8.0	10.0
	もやし	8.0	10.0
	ねぎ	4.0	5.0
	かつお昆布だし	200	250
	スープの素	0.5	0.5
	薄口しょうゆ	4.5	5.5
	濃口しょうゆ	1.9	2.5
	ごま油	0.8	1.0
	片栗粉	2.4	3.0
	だいこん	18.0	27.0
	みずな	8.5	17.0
	マヨドレ	5.0	7.0
9・23 日(木)	ごはん 焼きししゃも 紅白なます 豆腐と水菜のみそ汁		
	米	40.0	50.0
	子持ちシシャモ	20.0	40.0
	だいこん	27.0	36.0
	にんじん	3.9	4.8
	食塩	0.2	0.3
	酢	3.5	4.5
	砂糖	0.5	0.7
	とうふ	30.0	40.0
	水菜	8.5	12.8
	みそ	4.5	6.0
	かつお昆布だし	100	140
10・24 日(金)	ごはん 雑煮風 ごまめ 小松菜の浸し		
	米	40.0	50.0
	焼ふ	1.0	2.0
	鶏肉(細切れ)	20.0	30.0
	油揚げ	5.0	7.0
	さといも	12.8	17.0
	だいこん	13.5	18.0
	にんじん	6.8	9.7
	せり	1.4	2.1
	白みそ	4.0	5.0
	みそ	3.0	4.0
	かつお昆布だし	100	140
	ごまめ	4.0	5.0
	濃口しょうゆ	0.6	0.8
	砂糖	0.6	0.8
	酒	0.4	0.6
	小松菜	25.5	34.0
	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
11・25 日(土)	ごはん 牛肉とブロッコリーの炒め物 豆腐とチンゲン菜のすまし汁		
	米	40.0	50.0
	牛肉	25.0	30.0
	酒	0.4	0.5
	濃口しょうゆ	0.4	0.5
	えのきたけ	8.5	12.8
	ブロッコリー	20.0	25.0
	にんじん	14.6	19.4
	たまねぎ	23.5	28.2
	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
	とうふ	20.0	30.0
	ちんげん菜	8.5	12.8
	薄口しょうゆ	2.5	3.5
	かつお昆布だし	110	150

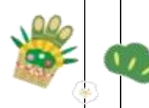
みんな
一緒やデー

みんな
一緒やデー

おやつ

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
27 日(月)	牛乳 みかん		
	牛乳	100	120
	みかん	40.0	80.0
14・28 日(火)	牛乳 りんごヨーグルトゼリー		
	牛乳	100	120
	粉ゼラチン	1.5	1.5
	水	10.0	10.0
	砂糖	7.0	7.0
	100%りんごJ	25.0	25.0
	ヨーグルト(無糖)	50.0	50.0
15・29 日(水)	お茶 わかめおにぎり		
	お茶	100	120
	米	25.0	30.0
	ふりかけわかめ	0.2	0.3
16・30 日(木)	牛乳 ごませんべい		
	牛乳	100	120
	強力粉	5.6	7.0
	小麦粉	5.6	7.0
	白ごま	1.6	2.0
	黒ごま	1.6	2.0
	砂糖	1.6	2.0
	食塩	0.4	0.5
	水	5.6	7.0
	油	1.6	2.0
17・31 日(金)	牛乳 肉まん		
	牛乳	100	120
	小麦粉	20.0	25.0
	ドライイースト	0.2	0.3
	ベーキングパウダー	0.6	0.8
	砂糖	0.4	0.5
	食塩	0.2	0.2
	水	11.0	14.0
	豚赤身ミンチ	9.6	12.0
	たまねぎ	4.8	6.0
	たけのこ	2.4	3.0
	干し椎茸	0.5	0.6
	しょうが	0.2	0.3
	砂糖	0.5	0.6
	油	0.4	0.5
4・18 日(土)	牛乳 ポップコーン (カレー味)		
	牛乳	100	120
	とうもろこし(玄殻)	5.0	8.0
	油	1.0	1.5
	食塩	0.0	0.0
	カレー粉	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.2	1.5
	ごま油	0.1	0.1
	片栗粉	1.0	1.3
6・20 日(月)	牛乳 ピザトースト		
	牛乳	100	120
	食パン	20.0	25.0
	ツナ	6.0	8.0
	ピーマン	2.3	3.0
	ケチャップ	4.0	5.0
	ピザ用チーズ	8.0	10.0
7・21 日(火)	牛乳 バナナ		
	牛乳	100	120
	バナナ	60.0	90.0
8・22 日(水)	牛乳 小松菜のおにぎり		
	お茶	100	120
	米	25.0	30.0
	こまつな	8.0	8.0
	ごま油	0.5	0.5
	しょうゆ	0.8	1.0
	白ごま	0.5	0.5
9・23 日(木)	牛乳 ホットケーキ		
	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	11.0	13.0
	砂糖	4.0	5.0
	牛乳	12.0	15.0
	バター	4.0	5.0
	油	0.7	1.0
10・24 日(金)	牛乳 蒸しいもきんとん		
	牛乳	100	120
	さつまいも	40.0	50.0
	砂糖	2.4	3.0
	食塩	0.1	0.1
11・25 日(土)	牛乳 マカロニのきな粉あえ		
	牛乳	100	120
	マカロニ	10.0	15.0
	きな粉	4.0	5.0
	砂糖	2.0	3.0





＊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。

夕方のおやつ	
27 日(月)	マリービスケット
14・28 日(火)	チョイス
15・29 日(水)	まがりせんべい
16・30 日(木)	ムーンライト
17・31 日(金)	ぱりんこ
4・18 日(土)	ぽたぽた焼き
6・20 日(月)	まがりせんべい
7・21 日(火)	マリービスケット
8・22 日(水)	ぽたぽた焼き
9・23 日(木)	ぱりんこ
10・24 日(金)	チョイス
11・25 日(土)	ムーンライト