

山ノ本こども園

日 (曜日)	25 日(月)			12・26 日(火)			13・27 日(水)			14・28 日(木)			1 日(金)			2・30 日(土)			4・18 日(月)			5・19 日(火)			6・20 日(水)			7・21 日(木)			8・22 日(金)			9・23 日(土)			29 日(金)																						
	マーボー茄子丼 きゅうりと人参の サラダ			玄米ロール 夏野菜の ミートソース煮 かぼちゃサラダ 牛乳			ごはん 白身魚のチーズ焼き セロリのごま風味 サラダ 南瓜と玉葱のスープ			ごはん 五目汁 青うりのごま酢和え			みそラーメン 小松菜のナムル			ごはん 牛肉と野菜の カレー炒め とうふとわかめの スープ			ごはん 焼き肉 ワンタンのスープ			ごはん 鮭のパン粉焼き おくらとコーンの コロコロサラダ 玉葱と人参のみそ汁			カレーうどん おからのサラダ			ごはん ゴーヤチャンプルー なめこ汁			ごはん 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとわかめの みそ汁			牛丼 おくらと わかめのみそ汁			焼きそば 小松菜のナムル																						
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g																							
	米	40.0	50.0	玄米ロール	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆで中華そば	100	130	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん	100	150	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆで中華そば	100.0	130.0																							
	なす	15.0	20.0							豚肉	25.0	30.0	キャベツ	21.3	25.5	牛肉	20.0	25.0	牛肉	38.0	50.0	生さけ	40.0	60.0	たまねぎ	28.2	37.6	豚肉	25.0	30.0	厚揚げ	30.0	40.0	焼き豆腐	30.0	40.0	キャベツ	17.0	22.0																				
	豚ミンチ	22.5	30.0	豚ミンチ	25.0	30.0	白身魚	40.0	50.0	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0	にんじん	9.7	14.6	たまねぎ	28.2	37.6	たまねぎ	26.0	35.0	にんにく	0.2	0.3	青ねぎ	1.9	2.8	ゴーヤ	11.3	15.0	鶏ミンチ	20.0	25.0	青ねぎ	2.8	4.7	にんじん	15.0	20.0																				
	たまねぎ	15.0	20.0	たまねぎ	28.2	37.6	ケチャップ	3.0	4.5	とうふ	30.0	40.0	しょうが	0.2	0.5	ちんげん菜	21.3	25.5	ピーマン	10.0	13.0	食塩	0.1	0.1	油	0.7	1.0	木綿豆腐	18.0	25.0	にんじん	14.6	19.4	たまねぎ	28.2	37.6	もやし	10.0	13.0																				
	にんじん	10.0	15.0	にんじん	14.6	19.4	ピザ用チーズ	3.0	4.5	キャベツ	17.0	21.3	油	0.7	1.0	にんじん	14.6	19.4	にんじん	13.5	18.0	酒	0.7	0.9	カレー粉	0.3	0.5	にんじん	11.0	15.0	たまねぎ	23.5	28.2	にんじん	9.7	14.6	ピーマン	4.5	6.0																				
	青ねぎ	1.9	2.8	なす	13.5	18.0				たまねぎ	14.1	18.8	油	0.7	1.0	油	0.7	1.0	油	0.7	1.0	濃口しょうゆ	1.2	1.5	濃口しょうゆ	3.0	4.0	たまねぎ	15.0	20.0	三度豆	4.8	6.8	焼ふ	2.0	3.0	油	0.7	1.0																				
	にんにく	0.6	0.7	ズッキーニ	15.0	20.0	キャベツ	16.0	20.0	かぼちゃ	9.0	13.5	みそ	5.0	7.0	みそ	5.0	7.0	みそ	5.0	7.0	パン粉	2.4	3.0	ウスターソース	2.5	3.0	もやし	11.0	15.0	ごま油	2.0	3.0	糸こんにゃく	15.0	20.0	食塩	0.1	0.2																				
	油	0.7	1.0	トマト	9.7	14.6	きゅうり	16.0	20.0	にんじん	8.0	10.0	かつお昆布だし	110	150	食塩	0.1	0.1	食塩	0.3	0.4	りんご	8.0	10.0	パセリ	0.2	0.3	かつお昆布だし	140	180	チンゲン菜	11.0	15.0	油	0.7	1.0	砂糖	2.5	3.0	油	0.7	1.0																	
赤だし用みそ	1.5	2.0	油	0.7	1.0	にんじん	8.0	10.0	セロリ	3.2	4.0	ごま	1.6	2.0	かつお昆布だし	130	170	カレー粉	0.2	0.3	砂糖	0.5	0.6	濃口しょうゆ	2.3	3.0	おくら	4.3	5.9	片栗粉	4.5	6.0	薄口しょうゆ	2.5	3.0	片栗粉	1.5	2.0	濃口しょうゆ	2.0	3.0																		
みそ	1.5	2.0	トマトジュース	10.0	15.0	セロリ	3.2	4.0	ごま	1.6	2.0	青うり	22.5	30.0	小松菜	29.8	38.3	とうふ	30.0	40.0	干わかめ	0.2	0.3	スープの素	0.8	1.0	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															
砂糖	1.0	1.5	赤ぶどう酒	3.0	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	0.5	0.8	濃口しょうゆ	1.0	1.5	水	100	140	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																		
濃口しょうゆ	2.0	3.0	スープの素	5.0	7.0	ケチャップ	5.0	7.0	水	0.0	0.0	きゅうり	24.5	34.3	かぼちゃ	27.0	36.0	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	110	150	水	0.0	0.0	キャベツ	12.8	17.0	干わかめ	0.2	0.3	オクラ	3.4	5.1	みそ	4.5	6.0	みそ	4.5	6.0	かつお昆布だし	100	140	かつお昆布だし	110	150
水	15.0	20.0	水	0.0	0.0	きゅうり	9.8	14.7	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	100	140	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	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
片栗粉	0.7	1.0	牛乳	100	120	牛乳	100	120	水	0.0	0.0	きゅうり	24.5	34.3	かぼちゃ	27.0	36.0	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	110	150	水	0.0	0.0	キャベツ	12.8	17.0	干わかめ	0.2	0.3	オクラ	3.4	5.1	みそ	4.5	6.0	みそ	4.5	6.0	かつお昆布だし	100	140	かつお昆布だし	110	150
きゅうり	24.5	34.3	かぼちゃ	27.0	36.0	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	100	140	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	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
にんじん	6.8	9.7	きゅうり	9.8	14.7	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	100	140	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	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			
油	3.0	3.5	マヨドレ	5.0	7.0	マヨドレ	5.0	7.0	水	0.0	0.0	きゅうり	24.5	34.3	かぼちゃ	27.0	36.0	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	110	150	水	0.0	0.0	キャベツ	12.8	17.0	干わかめ	0.2	0.3	オクラ	3.4	5.1	みそ	4.5	6.0	みそ	4.5	6.0	かつお昆布だし	100	140	かつお昆布だし	110	150
酢	2.0	2.5	牛乳	100	120	牛乳	100	120	水	0.0	0.0	きゅうり	24.5	34.3	かぼちゃ	27.0	36.0	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	110	150	水	0.0	0.0	キャベツ	12.8	17.0	干わかめ	0.2	0.3	オクラ	3.4	5.1	みそ	4.5	6.0	みそ	4.5	6.0	かつお昆布だし	100	140	かつお昆布だし	110	150
薄口しょうゆ	0.5	0.7	牛乳	100	120	牛乳	100	120	水	0.0	0.0	きゅうり	24.5	34.3	かぼちゃ	27.0	36.0	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	110	150	水	0.0	0.0	キャベツ	12.8	17.0	干わかめ	0.2	0.3	オクラ	3.4	5.1	みそ	4.5	6.0	みそ	4.5	6.0	かつお昆布だし	100	140	かつお昆布だし	110	150
きゅうり	24.5	34.3	かぼちゃ	27.0	36.0	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	100	140	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	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
にんじん	6.8	9.7	きゅうり	9.8	14.7	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	100	140	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	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			
油	3.0	3.5	マヨドレ	5.0	7.0	マヨドレ	5.0	7.0	水	0.0	0.0	きゅうり	24.5	34.3	かぼちゃ	27.0	36.0	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	110	150	水	0.0	0.0	キャベツ	12.8	17.0	干わかめ	0.2	0.3	オクラ	3.4	5.1	みそ	4.5	6.0	みそ	4.5	6.0	かつお昆布だし	100	140	かつお昆布だし	110	150
酢	2.0	2.5	牛乳	100	120	牛乳	100	120	水	0.0	0.0	きゅうり	24.5	34.3	かぼちゃ	27.0	36.0	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	110	150	水	0.0	0.0	キャベツ	12.8	17.0	干わかめ	0.2	0.3	オクラ	3.4	5.1	みそ	4.5	6.0	みそ	4.5	6.0	かつお昆布だし	100	140	かつお昆布だし	110	150
薄口しょうゆ	0.5	0.7	牛乳	100	120	牛乳	100	120	水	0.0	0.0	きゅうり	24.5	34.3	かぼちゃ	27.0	36.0	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	110	150	水	0.0	0.0	キャベツ	12.8	17.0	干わかめ	0.2	0.3	オクラ	3.4	5.1	みそ	4.5	6.0	みそ	4.5	6.0	かつお昆布だし	100	140	かつお昆布だし	110	150
きゅうり	24.5	34.3	かぼちゃ	27.0	36.0	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	100	140	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	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
にんじん	6.8	9.7	きゅうり	9.8	14.7	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	100	140	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	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			
油	3.0	3.5	マヨドレ	5.0	7.0	マヨドレ	5.0	7.0	水	0.0	0.0	きゅうり	24.5	34.3	かぼちゃ	27.0	36.0	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	スープレの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	110	150	水	0.0	0.0	キャベツ	12.8	17.0	干わかめ	0.2	0.3	オクラ	3.4	5.1	みそ	4.5	6.0	みそ	4.5	6.0	かつお昆布だし	100	140	かつお昆布だし	110	150
酢	2.0	2.5	牛乳	100	120	牛乳	100	120	水	0.0	0.0	きゅうり	24.5	34.3	かぼちゃ	27.0	36.0	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.4	14.1	パセリ	0.3	0.4	ス																																