令和8年2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)	みそラーメン 小松菜のナムル		
	ゆで中華そば	100	130
	豚肉	25.0	30.0
	キャベツ	21.3	25.5
	にんじん	9.7	14.6
	しょうが	0.2	0.5
	油	0.7	1.0
	青ねぎ	1.9	2.8
	みそ	4.5	6.0
	食塩	0.1	0.1
	かつお昆布だし	130	170
	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
3・17 日(火)	牛肉寿司 大豆サラダ 豆腐とゆばのすまし汁		
	米	40.0	50.0
	酢	5.6	7.0
	砂糖	4.0	5.0
	食塩	0.1	0.2
	牛肉	20.0	25.0
	ごぼう	11.0	14.0
	にんじん	8.0	10.0
	三度豆	3.2	4.0
	ごま	1.2	1.5
	油	0.5	0.6
	酒	1.6	2.0
	砂糖	1.2	1.5
	濃口しょうゆ	1.6	2.0
	みりん	2.0	2.5
	(3日幼児のみ)		
	焼きのり		1.5
	大豆(水煮)	7.5	10.0
	チーズ	4.7	6.3
	わかめ	0.3	0.5
	レタス	5.0	7.0
	れんこん	4.0	5.5
	マヨドレ	3.0	4.2
	濃口しょうゆ	0.5	0.6
	豆腐	20.0	30.0
	ゆば(乾)	1.0	1.5
	薄口しょうゆ	2.5	3.5
	かつお昆布だし	100	140
4・18 日(水)	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーのサラダ キャベツと たまねぎのスープ		
	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	3.0	4.0
	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
	にんじん	6.8	9.7
	油	3.0	3.5
	酢	2.0	2.5
	食塩	0.1	0.1
	砂糖	0.8	1.0
	キャベツ	12.8	17.0
	たまねぎ	14.1	18.8
	スープの素	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	100	140
5・19 日(木)	ロールパン ポルシチ キャベツと コーンのサラダ 牛乳		
	ロールパン	40.0	60.0
	牛肉	25.0	33.0
	じゃがいも	30.0	40.0
	にんじん	15.0	20.0
	たまねぎ	35.0	45.0
	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	0.6	0.8
	バター	1.0	1.5
	スープの素	1.0	1.5
	水	120.0	160.0
	生クリーム	4.0	5.0
	食塩	0.2	0.3
	キャベツ	26.0	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
	牛乳	100	120
6・20 日(金)	ごはん さけの ちゃんちゃん焼き えのきたけと わかめのすまし汁		
	米	40.0	50.0
	生さけ	40.0	50.0
	キャベツ	17.0	25.5
	たまねぎ	18.8	23.5
	にんじん	9.7	14.6
	もやし	6.9	9.9
	ピーマン	4.3	5.9
	油	0.7	1.0
	みそ	1.5	2.0
	砂糖	0.7	1.0
	濃口しょうゆ	1.5	2.0
	水	5.0	7.0
	えのきたけ	5.9	8.5
	干わかめ	0.2	0.3
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	かつお昆布だし	100	140
7・21 日(土)	ごはん 牛肉と野菜の炒物 とうふとしめじの みそ汁		
	米	40.0	50.0
	牛肉	25.0	30.0
	濃口しょうゆ	0.5	0.8
	酒	0.8	1.0
	はくさい	28.2	37.6
	三度豆	4.8	6.8
	たまねぎ	14.1	18.8
	にんじん	9.7	14.6
	油	0.7	1.0
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	水	30.0	50.0
	スープの素	0.7	1.0
	水	0.0	0.0
	片栗粉	1.5	2.0
	とうふ	30.0	40.0
	しめじ	6.3	9.0
	みそ	4.0	4.5
	かつお昆布だし	100	140
9 日(月)	ごはん 納豆かき揚げ ちんげん菜の浸し 麩とえのきの みそ汁		
	米	40.0	50.0
	糸引き納豆	10.0	15.0
	さつまいも	13.5	18.0
	かまぼこ	5.0	7.0
	干わかめ	0.2	0.3
	濃口しょうゆ	2.0	3.0
	小麦粉	10.0	15.0
	水	3.0	5.0
	揚げ油	8.0	11.0
	ちんげん菜	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
	焼きふ	2.0	3.0
	えのきたけ	8.5	12.8
	みつば	2.0	3.0
	みそ	4.0	4.5
	かつお昆布だし	100	140
10・24 日(火)	カレーうどん おからのサラダ		
	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
	おから	12.0	16.0
	玉葱	7.5	10.0
	きゅうり	3.8	5.0
	人参	3.8	5.0
	マヨドレ	3.8	5.0
	酢	1.8	2.5
	油	1.1	1.5
25 日(水)	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
	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	140
12・26 日(木)	ごはん いわしのかば焼き 小松菜の浸し 油揚げと 南瓜のみそ汁		
	米	40.0	50.0
	いわし	30.0	30.0
	片栗粉	5.0	5.0
	砂糖	1.5	1.5
	濃口しょうゆ	4.0	4.0
	みりん	2.0	2.0
	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
	油揚げ	5.0	7.0
	南瓜	25.0	36.0
	みそ	4.0	4.5
	かつお昆布だし	100	140
13・27 日(金)	ごはん すき焼き風 大根と わかめのすまし汁		
	米	40.0	50.0
	牛肉	25.0	30.0
	焼きどうふ	30.0	40.0
	青ねぎ	2.8	3.8
	はくさい	14.1	18.8
	にんじん	9.7	14.6
	たまねぎ	28.2	37.6
	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	1.8	2.5
	薄口しょうゆ	1.5	2.0
	だいこん	18.0	27.0
	干わかめ	0.2	0.3
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	かつお昆布だし	100	140
14・28 日(土)	牛肉とごぼうの 甘辛丼 小松菜と えのきたけの すまし汁		
	米	40.0	50.0
	牛肉	25.0	30.0
	たまねぎ	28.2	37.6
	ごぼう	9.0	13.5
	にんじん	8.7	11.6
	しょうが	0.2	0.3
	油	1.0	1.5
	砂糖	1.6	2.0
	濃口しょうゆ	1.6	2.0
	水	0.0	0.0
	小松菜	12.8	17.0
	えのきたけ	5.9	8.5
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	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 ふーちゃん		
	牛乳	100	120
	焼ふ	6.0	6.0
	黒砂糖	3.0	3.0
	砂糖	3.0	3.0
	水	8.0	8.0
3・17 日(火)	牛乳 おに蒸しパン		
	牛乳	100	120
	小麦粉	20.0	20.0
	ベーキングパウダー	1.0	1.0
	さつまいも	9.9	9.9
	水	18.0	18.0
	砂糖	5.0	5.0
4・18 日(水)	牛乳 白玉おやき		
	牛乳	100	120
	白玉粉	16.0	20.0
	牛乳	11.0	15.0
	ベーコン	8.0	10.0
	ピザ用チーズ	8.0	10.0
5・19 日(木)	お茶 ゆかりおにぎり		
	お茶	100	120
	米	25.0	30.0
	ゆかり	0.2	0.3
6・20 日(金)	牛乳 いよかん		
	牛乳	100	120
	いよかん	42.0	60.0
7・21 日(土)	牛乳 じゃが芋のオーブン焼き		
	牛乳	100	120
	じゃが芋	60.0	80.0
	ケチャップ	4.0	5.0
	マヨドレ	3.0	4.0
9 日(月)	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
10・24 日(火)	牛乳 中華風おこわ おにぎり		
	牛乳	100	120
	米	15.0	20.0
	もち米	15.0	20.0
	焼き豚	8.0	10.0
	れんこん	6.0	8.0
	にんじん	3.9	5.8
	油	1.5	2.0
	砂糖	0.1	0.2
	酒	0.8	1.0
	食塩	0.1	0.2
	濃口しょうゆ	0.4	0.5
	水	1.5	2.0
25 日(水)	牛乳 バナナヨーグルト		
	牛乳	100	120
	バナナ	22.0	30.0
	ヨーグルト	65.0	65.0
	砂糖	2.0	2.0
12・26 日(木)	牛乳 ベイクドチーズケーキ		
	牛乳	100	120
	クリームチーズ	15.0	20.0
	砂糖	5.0	7.0
	レモン果汁	1.0	1.5
	卵	8.5	12.8
	小麦粉	1.8	2.5
	ヨーグルト(無糖)	15.0	20.0
13・27 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
14・28 日(土)	牛乳 焼き芋		
	牛乳	100	120
	さつま芋	70.0	90.0

夕方のおやつ	
2・16 日(月)	ぱりんこ
3・17 日(火)	源氏パイ
4・18 日(水)	リッツ
5・19 日(木)	ぽたぽた焼き
6・20 日(金)	クラッカー
7・21 日(土)	ぱりんこ
9 日(月)	源氏パイ
10・24 日(火)	リッツ
25 日(水)	ぽたぽた焼き
12・26 日(木)	クラッカー
13・27 日(金)	ぱりんこ
14・28 日(土)	源氏パイ