

2023年07月献立表

保育所

日 (曜日)	10・24 日(月)	11・25 日(火)	12・26 日(水)	13・27 日(木)	14・28 日(金)	1・15・29 日(土)	日 (曜日)	3・31 日(月)	4・18 日(火)	5・19 日(水)	6・20 日(木)	7・21 日(金)	8・22 日(土)																																				
昼食	ごはん 鶏の照り煮 ★きゅうりと お揚げの酢の物 たまねぎと わかめのみそ汁	ごはん 肉じゃがが なすとたまねぎの みそ汁	和風ツナスパゲティ じゃがいもと キャベツのスープ	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ちんげん菜の漬し とうがんと とうふのすまし汁	ごはん 豚肉と野菜の炒煮 かぼちゃと しめじのみそ汁	ごはん 夫婦炊き 小松菜の甘酢和え	昼食	夏野菜カレー キャベツと コーンのサラダ	ごはん さわらの煮付け 青うりのごま酢和え かぼちゃと たまねぎのみそ汁	ごはん 豚肉の柳川風 ちんげん菜と とうふのみそ汁	パン 鶏肉の トマトソース煮 キャベツと きゅうりのサラダ	ごはん さばの塩焼き 小松菜のおかか和え 七タすまし	五目汁そば ほうれんそうの 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																								
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0		スパゲティ	30.0	45.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	ゆで中華そば	100	130																		
	鶏肉	50.0	60.0	牛肉	25.0	30.0		たまねぎ	18.8	28.2	鶏肉	50.0	60.0	豚肉	25.0	30.0	焼き豆腐	60.0	70.0	たまねぎ	28.2	47.0	さくら	40.0	50.0	豚肉	20.0	30.0	鶏肉	30.0	40.0	さば	40.0	50.0	豚肉	20.0	25.0												
	しょうが	0.2	0.3	じゃがいも	63.0	72.0		にんじん	6.8	9.7	濃口しょうゆ	0.8	1.0	酒	0.4	0.5	油揚げ	10.0	15.0	じゃがいも	22.5	36.0	砂糖	1.5	2.0	たまねぎ	18.8	28.2	たまねぎ	28.2	37.6	食塩	0.1	0.2	キャベツ	25.5	29.8	もやし	6.9	9.9									
	濃口しょうゆ	2.5	3.0	たまねぎ	28.2	37.6		えのきたけ	5.9	7.7	砂糖	1.2	1.5	濃口しょうゆ	0.8	1.0	しょうが	0.6	0.6	にんじん	14.6	19.4	水	0.0	0.0	ごぼう	6.3	9.0	パプリカ	6.3	9.0	小松菜	25.5	34.0	にんじん	6.8	9.7	にんじん	6.8	9.7	にんじん	6.8	9.7						
	みりん	3.0	4.0	にんじん	14.6	19.4		ピーマン	5.9	7.7	みそ	1.2	1.5	しょうが	0.6	0.6	三度豆	4.8	6.8	みつば	3.0	4.0	にんじん	9.7	14.6	みつば	3.0	4.0	にんじん	6.8	9.7	薄口しょうゆ	1.0	1.5	油	2.0	3.0	油	2.0	3.0	油	2.0	3.0						
	砂糖	1.0	1.5	三度豆	4.8	6.8		薄口しょうゆ	2.0	3.0	みりん	0.8	1.0	キャベツ	21.3	29.8	砂糖	3.0	4.0	にんじん	14.6	19.4	卵	25.5	34.0	にんにく	0.3	0.6	にんにく	0.3	0.6	花かつお	0.5	0.7	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0			
	きゅうり	24.5	29.4	砂糖	2.0	3.0		油	1.0	1.5	白ごま	1.2	1.5	にんじん	14.6	19.4	みりん	1.5	2.0	にんにく	0.1	0.2	青うり	22.5	30.0	砂糖	2.0	3.0	ケチャップ	4.0	6.0	ケチャップ	4.0	6.0	スープの素	0.8	1.0	スプーンの素	0.8	1.0	スプーンの素	0.8	1.0	スプーンの素	0.8	1.0	スプーンの素	0.8	1.0
	油揚げ	5.0	7.0	濃口しょうゆ	2.0	2.5		じゃがいも	27.0	36.0	キャベツ	12.8	17.0	スプーンの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	白ごま	1.2	1.5	にんじん	14.6	19.4	たまねぎ	18.8	28.2	薄口しょうゆ	4.0	6.0	薄口しょうゆ	4.0	6.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0
にんじん	6.8	9.7	薄口しょうゆ	2.0	2.5	キャベツ	12.8	17.0	スプーンの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	白ごま	1.2	1.5	にんじん	14.6	19.4	たまねぎ	18.8	28.2	薄口しょうゆ	4.0	6.0	薄口しょうゆ	4.0	6.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0					
酢	2.0	3.0	水	0.0	0.0	スプーンの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	とうがんと とうふのすまし汁	21.0	28.0	かぼちゃ	27.0	36.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	水	0.0	0.0	小松菜	25.5	34.0	薄口しょうゆ	4.0	6.0	薄口しょうゆ	4.0	6.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0					
砂糖	0.6	0.8	なす	13.5	18.0	水	100	140	とうがんと とうふのすまし汁	30.0	40.0	かぼちゃ	27.0	36.0	しめじ	6.3	9.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0														
薄口しょうゆ	0.7	1.0	たまねぎ	14.1	18.8	水	100	140	青ねぎ	1.4	1.9	しめじ	6.3	9.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0								
たまねぎ	18.8	28.2	みそ	5.0	7.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0								
干わかめ	0.2	0.3	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0								
みそ	5.0	7.0	水	100	140	水	100	140	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0								
だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	水	100	140	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0								
水	100	140	水	100	140	水	100	140	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0								

<もうひとくち!メモ>
 おやつ「コーンおにぎり」と「ポップコーン」、どちらも同じ「コーン」(とうもろこし)という名前ですが、実は違う種類のとうもろこしなんです。「コーンおにぎり」に使われるとうもろこしを炒っても、ポップコーンのように、はじけてくれません。また、ポップコーンのとうもろこしを茹でても、皮が固くてあごが疲れてしまいます。
 粒々で甘いコーンと、はじけてふわふわになるポップコーン。
 夏が旬のとうもろこしを、ぜひ楽しんでください。



日 (曜日)	牛乳 じゃがいももち			お茶 くだもの			牛乳 コーンおにぎり			牛乳 フルーツヨーグルト			牛乳 おから米粉ケーキ			牛乳 ちんびん			日 (曜日)	牛乳 バイクチーズケーキ			牛乳 もちもちパン			牛乳 くだもの			牛乳 タヤけごはんおにぎり			牛乳 りんごゼリー			牛乳 ポップコーン					
	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						
おやつ	牛乳	100	120	お茶			牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120				
	じゃがいも	36.0	45.0	すいか	90.0	120	米	25.0	30.0	果物缶	20.0	20.0	米粉	12.0	16.0	小麦粉	15.0	15.0	クリームチーズ	15.0	20.0	白玉粉	18.0	20.0	オレンジ	42.0	60.0	米	25.0	30.0	粉ゼラチン	1.5	1.5	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0				
	油	2.0	3.0				とうもろこし	5.0	7.5	ヨーグルト(無糖)	65.0	65.0	おから	8.0	12.0	ベーキングパウダー	0.5	0.5	砂糖	5.0	7.0	水	15.0	16.5																
	片栗粉	7.0	8.0				食塩	0.1	0.1	砂糖	2.0	2.0	ココア(ビシアココア)	0.4	0.6	黒砂糖	7.0	7.0	レモン果汁	1.0	1.5	砂糖	4.0	5.0																
	水	2.0	3.0							砂糖	2.0	2.0	ベーキングパウダー	0.8	1.2	水	22.0	22.0	卵	8.5	12.8	油	1.5	2.0																
	食塩	0.0	0.1							豆乳	17.6	21.6	油	4.8	6.4	油	0.3	0.3	小麦粉	1.8	2.5	食塩	0.0	0.0																
	濃口しょうゆ	0.8	1.0							油	4.8	6.4	砂糖	6.4	8.0	水	22.0	22.0	ヨーグルト(無糖)	15.0	20.0																			
	油	0.8	1.0							砂糖	6.4	8.0																												

* 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。
 * 少量、適量の場合に、「0.0」と示しています。(食塩、水など)