2023年09月献立表

保育所

昼食

日(曜日)	11・25 日(月)	12・26 日(火)	13・27 日(水)	14・28 日(木)	1・15・29 日(金)	2・16・30 日(土)
	ごはん マーボー豆腐 切干大根の中華和え	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれんそうと もやしの浸し かぼちゃと えのきたけのみそ汁	ごはん さけのムニエル きゅうりと コーンのサラダ 野菜スープ	豆乳ちゃんぽん 小松菜のナムル	ごはん ★なすと牛肉の炊いたん じゃがいもと わかめのみそ汁	ごはん 鶏肉と野菜の 五目炒め とうふと 油揚げのみそ汁

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	米	40.0	50.0	ゆで中華そば	100	130	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
									豚肉	25.0	30.0						
とうふ	80	120	鶏肉	50.0	60.0	生さけ	40.0	50.0	キャベツ	12.8	17.0	牛肉	25.0	30.0	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0
豚ミンチ	15.0	20.0	しょうが	0.2	0.3	食塩	0.2	0.3	にんじん	4.8	6.8	なす	27.0	36.0	たまねぎ	14.1	18.8
たまねぎ	9.4	14.1	濃口しょうゆ	1.0	1.5	小麦粉	3.0	4.0	たまねぎ	9.4	14.1	たまねぎ	23.5	28.2	キャベツ	25.5	34.0
にんにく	0.6	0.7	みりん	1.0	1.5	油	2.0	3.0	もやし	9.9	14.9	にんじん	14.6	19.4	にんじん	6.8	9.7
青ねぎ	1.9	2.8							油	2.0	3.0	油	1.0	1.5	ピーマン	5.9	8.5
赤だし用みそ	1.5	2.0	ほうれんそう	18.0	27.0	きゅうり	29.4	34.3	スープの素	1.3	1.8	砂糖	2.0	3.0	マロニー	3.0	4.0
みそ	1.5	2.0	もやし	11.9	16.8	コーン缶	7.0	10.0	水	120	150	濃口しょうゆ	1.0	1.5	油	2.0	3.0
砂糖	1.0	1.5	花かつお	0.5	0.7	油	3.0	3.5	豆乳	20.0	30.0	薄口しょうゆ	2.0	3.0	しょうが	0.5	0.6
濃口しょうゆ	2.0	3.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	酢	2.0	2.5	薄口しょうゆ	1.0	1.5	酒	1.0	1.5	濃口しょうゆ	2.0	3.0
水	15.0	20.0				食塩	0.1	0.1				だしかつお	1.5	2.0	みりん	0.5	0.8
油	1.5	2.0	かぼちゃ	27.0	36.0	砂糖	0.4	0.5	小松菜	25.5	34.0	水	0.0	0.0	食塩	0.1	0.2
片栗粉	0.7	1.0	えのきたけ	5.9	8.5				にんじん	6.8	9.7						
水	0.0	0.0	みそ	5.0	7.0	じゃがいも	27.0	36.0	酢	0.8	1.2	じゃがいも	27.0	36.0	とうふ	30.0	40.0
			だしかつお	2.0	3.0	にんじん	11.6	14.6	砂糖	0.5	0.8	干わかめ	0.2	0.3	油揚げ	4.0	6.0
切干大根	3.0	4.0	水	100	140	スープの素	0.8	1.0	濃口しょうゆ	1.0	1.5	みそ	5.0	7.0	青ねぎ	1.9	2.8
ちんげん菜	12.8	17.0				薄口しょうゆ	0.8	1.0	ごま油	0.5	0.8	だしかつお	2.0	3.0	みそ	5.0	7.0
にんじん	4.8	6.8				水	100	140				水	100	140	だしかつお	2.0	3.0
酢	1.5	1.8													水	100	140
薄口しょうゆ	0.8	1.0															
砂糖	0.8	1.0															
ごま油	0.4	0.5															

<もうひとくち！メモ>

鉄分やカルシウムたっぷりの青菜。たくさん食べてほしい反面、旬の冬に比べて夏の葉物はもう一つ手がのびにくいですが、保育所の給食では、甘酸っぱい味にすることで暑い時季もさっぱりと食べられるように工夫しています。特にナムルや甘酢和えは人気です！ぜひ試してみてくださいね。

おやつ

	牛乳 いもようかん	お茶 くだもの	牛乳 黒糖きなこプリン	牛乳 塩おにぎり	牛乳 米粉ココアケーキ	牛乳 オレンジゼリー

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
牛乳	100	120	お茶			牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
さつまいも	45.0	45.0	バナナ	60.0	90.0	棒かんてん	0.5	0.5	米	25.0	30.0	粉ゼラチン	1.5	1.5			
棒かんてん	0.6	0.6				水	20.0	20.0	食塩	0.1	0.1	水	10.0	10.0			
砂糖	7.0	7.0	26日(火)			きな粉	4.0	4.0				100%オレンジジュース	45.0	45.0			
水	25.0	25.0	牛乳	100	120	牛乳	40.0	40.0				水	30.0	30.0			
食塩	0.0	0.0				粉黒砂糖	4.5	4.5				砂糖	6.0	6.0			
			バナナ	60.0	90.0							みかん缶	20.0	20.0			
												油	3.0	4.0			

＊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)

昼食

日(曜日)	4 日(月)	5・19 日(火)	6・20 日(水)	7・21 日(木)	8・22 日(金)	9 日(土)
	ごはん さわらのしょうが煮 ほうれんそうの 甘酢和え さつまいもと たまねぎのみそ汁	ごはん みそかつ キャベツのサラダ とうふとわかめの すまし汁	ごはん ポークチャップ 中華風スープ	パン ミネストロンスープ カリカリじゃこサラダ	ごはん さばのみそ煮 小松菜のごま和え とうがんの うすくず汁	カレーうどん ひじきときゅうりの 酢の物

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	米	40.0	50.0	パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん	100	150
															豚肉	25.0	30.0
さわら	40.0	50.0	ささみ	28.5	38.0	豚肉	30.0	40.0	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0	さば	40.0	50.0	たまねぎ	28.2	37.6
しょうが	0.6	0.8	食塩	0.1	0.2	たまねぎ	24.0	35.0	米	3.0	4.0	しょうが	0.3	0.4	青ねぎ	1.9	2.8
砂糖	1.5	2.0	小麦粉	3.0	4.0	しめじ	8.0	10.0	たまねぎ	23.5	32.9	砂糖	1.5	2.0	油	2.0	3.0
濃口しょうゆ	3.0	4.0	水	6.0	8.0	ピーマン	5.0	7.0	にんじん	14.6	19.4	みそ	4.0	5.0	カレー粉	0.3	0.5
水	0.0	0.0	パン粉	8.0	10.0	にんじん	10.0	15.0	じゃがいも	36.0	45.0	酒	3.5	4.0	濃口しょうゆ	3.0	4.0
			揚げ油	4.0	5.0	油	0.8	1.0	コーン缶	5.0	7.0	水	0.0	0.0	ウスターソース	2.5	3.0
ほうれんそう	27.0	36.0	赤だし用みそ	0.8	1.0	ケチャップ	3.2	4.0	油	1.5	2.0				だしかつお	2.0	3.0
にんじん	6.8	9.7	みそ	0.8	1.0	ウスターソース	1.2	1.5	スープの素	0.8	1.0	小松菜	25.5	34.0	スープの素	1.0	1.5
酢	1.5	1.8	砂糖	1.2	1.5	砂糖	0.8	1.0	水	100	140	にんじん	6.8	9.7	水	140	180
砂糖	0.6	0.7	酒	0.8	1.0	食塩	0.1	0.1				白ごま	1.2	1.5	片栗粉	4.5	6.0
濃口しょうゆ	0.6	0.7	みりん	0.3	0.5				キャベツ	21.3	25.5	濃口しょうゆ	0.7	1.0			
			水	3.0	5.0	ちんげん菜	12.8	17.0	きゅうり	9.8	14.7				ひじき	0.7	1.0
さつまいも	18.0	27.0				たまねぎ	9.4	14.1	ちりめんじゃこ	2.0	3.0	とうがん	21.0	28.0	きゅうり	29.4	34.3
たまねぎ	14.1	18.8	キャベツ	25.5	34.0	スープの素	0.8	1.0	油	3.0	3.5	油揚げ	4.0	6.0	にんじん	5.8	7.8
みそ	5.0	7.0	にんじん	6.8	9.7	薄口しょうゆ	0.8	1.0	酢	2.0	2.5	薄口しょうゆ	3.0	4.0	酢	2.0	3.0
だしかつお	2.0	3.0	油	3.0	3.5	水	100	140	食塩	0.1	0.1	だしこんぶ	0.8	1.0	砂糖	0.6	0.8
水	100	140	酢	2.0	2.5				砂糖	0.4	0.5	だしかつお	1.0	1.5	薄口しょうゆ	0.7	1.0
			食塩	0.1	0.1							水	100	140			
			砂糖	0.4	0.5							片栗粉	1.2	1.5			
			とうふ	30.0	40.0												
			干わかめ	0.2	0.3												
			薄口しょうゆ	3.0	4.0												
			だしこんぶ	0.8	1.0												
			だしかつお	1.0	1.5												
			水	100.0	140.0												

おやつ

	牛乳 チーズもちもちパン	牛乳 くだもの	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 二色おはぎ	牛乳 ぶどうかんてん	牛乳 揚げないじゃがポテト

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
牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
白玉粉	18.0	20.0	なし	68.0	85.0	小麦粉	15.0	20.0	もち米	30.0	40.0	棒かんてん	0.7	0.7	じゃがいも	54.0	63.0
粉チーズ	3.0	4.0				ベーキングパウダー	0.3	0.4	きな粉	2.0	3.0	水	50.0	50.0	油	0.0	0.0
牛乳	15.0	18.0				バター	3.0	4.0	砂糖	0.8	1.0	砂糖	7.0	7.0			
油	1.5	2.0				砂糖	6.0	8.0	食塩	0.0	0.0	100%ぶどうジュース	50.0	50.0			
食塩	0.0	0.0				卵	8.5	10.2	黒ごま	2.0	3.0						
						ヨーグルト(無糖)	19.0	22.0	砂糖	0.8	1.0						
									食塩	0.0	0.0						