

2023年10月献立表

保育所

日 (曜日)		2・16・30 日(月)			3・17・31 日(火)			4・18 日(水)			5・19 日(木)			6・20 日(金)			7・21 日(土)			日 (曜日)		23 日(月)			10・24 日(火)			11・25 日(水)			12・26 日(木)			13・27 日(金)			14・28 日(土)						
昼食	ごはん 豚肉と 切干大根の炒煮 ちんげん菜と えのきたけのみそ汁			ごはん 鶏の塩焼き 小松菜のごま酢和え じゃがいもと たまねぎのみそ汁			ドライカレー ブロッコリーと コーンのサラダ			パン さつまいもの ミルクスープ キャベツと きゅうりのサラダ			ごはん さけの西京焼き ちんげん菜の浸し とうふとわかめの すまし汁			カチャトーレ風 スパゲティ じゃがいもと にんじんのスープ			昼食	ごはん すきやき風 きゅうりと にんじんの甘酢和え			ごはん 鶏肉の米粉から揚げ ★彩り野菜の 土佐酢和え だいこんと ねぎのみそ汁			ごはん さばのしょうが煮 ブロッコリーの おかか和え とうふとしめじの すまし汁			みそラーメン ほうれんそうと にんじんのナムル			ごはん さわらの照り焼き ちんげん菜のごま和え かぼちゃと たまねぎのみそ汁			ごはん 豚肉の鉄火煮 はくさいと わかめのすまし汁								
	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		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	スパゲティ	30.0	45.0		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	30.0	35.0	鶏肉	50.0	60.0	牛ミンチ	20.0	25.0	鶏肉(細切れ)	30.0	40.0	生さけ	40.0	50.0	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0		鶏肉	40.0	50.0	さば	40.0	50.0	もやし	14.9	19.8	豚肉	25.0	30.0	さわら	40.0	50.0	豚肉	30.0	40.0						
	油揚げ	7.0	10.0	食塩	0.2	0.3	たまねぎ	37.6	47.0	さつまいも	27.0	36.0	白みそ	5.0	6.0	たまねぎ	28.2	37.6		焼きどうふ	30.0	40.0	濃口しょうゆ	1.0	1.2	しょうが	0.5	0.6	キャベツ	12.8	17.0	濃口しょうゆ	0.5	0.6	じゃがいも	36.0	45.0						
	切干大根	7.0	9.0	小松菜	25.5	34.0	ピーマン	4.3	5.9	たまねぎ	28.2	37.6	みりん	2.0	3.0	ピーマン	4.3	5.9		青ねぎ	2.8	3.8	酒	1.0	1.2	砂糖	1.6	2.0	にんじん	4.8	6.8	酒	0.5	0.6	にんじん	14.6	19.4						
	にんじん	9.7	14.6	にんじん	6.8	9.7	セロリ	2.6	3.3	にんじん	14.6	19.4	酒	2.0	3.0	マッシュルーム(スライス)	5.0	7.0		にんじん	9.7	14.6	米粉	5.0	7.0	濃口しょうゆ	4.0	5.0	コーン缶	3.0	5.0	油	2.0	2.5	ごぼう	9.0	13.5						
	油	2.0	2.5	にんじん	1.2	1.5	りんご	4.3	5.9	三度豆	2.9	4.8	ちんげん菜	25.5	34.0	トマトピューレ	16.0	20.0		たまねぎ	28.2	37.6	揚げ油	2.0	2.5	水	0.0	0.0	しょうが	0.2	0.5	砂糖	0.7	0.9	三度豆	4.8	6.8						
	砂糖	2.0	2.5	白ごま	0.1	0.2	にんにく	0.1	0.2	油	0.4	0.5	にんじん	6.8	9.7	にんにく	0.5	0.6		はくさい	14.1	18.8	小松菜	17.0	21.3	油	3.0	5.0	濃口しょうゆ	1.5	1.8	油	1.5	2.0	油	1.5	2.0						
	薄口しょうゆ	4.0	5.0	酢	1.5	2.0	カレー粉	0.1	0.2	牛乳	25.0	30.0	にんじん	6.8	9.7	油	2.0	3.0		糸こんにゃく	15.0	20.0	もやし	9.9	14.9	青ねぎ	1.9	2.8	みりん	1.5	1.8	薄口しょうゆ	0.4	0.5	砂糖	1.5	2.0						
	だしかつお	1.5	2.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	スープの素	0.7	1.0	水	50.0	60.0	花かつお	0.5	0.7	スープの素	0.8	1.0		油	2.0	2.5	にんじん	6.8	9.7	スープの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	みそ	6.0	8.0	ちんげん菜	25.5	34.0						
	水	0.0	0.0	砂糖	0.3	0.4	ケチャップ	2.0	3.0	スープの素	0.2	0.3	片栗粉	0.8	1.0	砂糖	0.2	0.3		薄口しょうゆ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	水	0.0	0.0	白ごま	1.2	1.5	だしかつお	0.8	1.0	水	0.0	0.0						
ちんげん菜	12.8	17.0	じゃがいも	27.0	36.0	油	1.0	2.0	油	1.0	2.0	とうふ	30.0	40.0	白ぶどう酒	2.0	3.0	きゅうり	29.4	34.3	薄口しょうゆ	0.6	0.7	水	100	140	とうふ	30.0	40.0	ほうれんそう	27.0	36.0	はくさい	18.8	28.2								
えのきたけ	4.3	5.9	たまねぎ	9.4	14.1	トマトジュース	25.0	30.0	キャベツ	25.5	34.0	薄口しょうゆ	3.0	4.0	じゃがいも	18.0	27.0	にんじん	11.6	14.6	だしこんぶ	0.8	1.0	水	1.0	1.2	薄口しょうゆ	0.8	1.0	にんじん	6.8	9.7	干わかめ	0.2	0.3								
みそ	5.0	7.0	みそ	5.0	7.0	水	0.0	0.0	きゅうり	9.8	14.7	だしこんぶ	0.8	1.0	スープの素	0.8	1.0	酢	1.5	1.8	だいこん	27.0	31.5	水	100	140	だしかつお	1.0	1.5	砂糖	0.5	0.8	たまねぎ	14.1	18.8								
だしかつお	2.0	3.0	だしかつお	2.0	3.0	ブロッコリー	20.0	25.0	油	3.0	3.5	酢	2.0	2.5	薄口しょうゆ	0.8	1.0	砂糖	0.6	0.7	青ねぎ	1.9	2.8	みそ	5.0	7.0	だしこんぶ	0.8	1.0	みそ	5.0	7.0	だしこんぶ	0.8	1.0								
水	100	140	水	100	140	油	2.0	2.5	食塩	0.1	0.1	食塩	0.4	0.5	水	100	140	薄口しょうゆ	0.6	0.7	みそ	2.0	3.0	水	100	140	ごま油	0.5	0.8	濃口しょうゆ	1.5	2.0	だしかつお	1.0	1.5								
																					おやつ	牛乳 黒糖ういろう			お茶 くだもの			牛乳 かぼちゃケーキ			牛乳 さつまいもごはんおにぎり			牛乳 ぶどうヨーグルトゼリー			牛乳 マカロニのきな粉あえ						
																										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				
																						小麦粉	15.0	15.0	りんご	68.0	85.0	小麦粉	15.0	20.0	米	25.0	30.0	粉ゼラチン	1.5	1.5	マカロニ	10.0	15.0				
																						黒砂糖	10.0	10.0				ベーキングパウダー	0.3	0.4	水	9.0	13.5	水	10.0	10.0	きな粉	4.0	5.0				
																						砂糖	2.0	2.0				かぼちゃ	10.8	13.5	食塩	0.1	0.1	砂糖	7.0	7.0	砂糖	2.0	3.0				
																						水	33.0	33.0				卵	8.5	11.1				100%ぶどうJ	25.0	25.0							
																												砂糖	4.0	5.0				ヨーグルト(無糖)	50.0	50.0							
																												牛乳	100	120													
																												りんご	68.0	85.0													