

令和5年4月 献立表

大原野こども園

日 (曜日)	10・24日 (月)	11・25日 (火)	12・26日 (水)	13・27日 (木)	14・28日 (金)	15日 (土)	17日 (月)	18日 (火)	5・19日 (水)	6・20日 (木)	7・21日 (金)	8・22日 (土)	
昼食	チキンカレー フルーツの ヨーグルト和え	ロールパン 鮭のクリーム煮 ブロッコリーと コーンのサラダ	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツとわかめの みそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え 油揚げとしめじの みそ汁	ごはん 回鍋肉 中華スープ	カチャトーレ風 スパゲティ 野菜スープ	親子丼 大根とわかめの おすまし	ごはん 肉豆腐 南瓜とえのきの みそ汁	ごはん 春野菜のトマト煮 新玉葱のサラダ	ごはん カレイのしょうが煮 きゅうりとわかめの酢の物 はくさいとしめじのおすまし	鶏なんぼ チンゲン菜と ツナのナムル	ごはん 鶏肉と切干大根の炒煮 小松菜と玉葱の みそ汁	
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	
	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	
	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	
	米 40 50 鶏肉(細切れ) 30.0 40.0 たまねぎ 25.0 35.0 じゃがいも 25.0 30.0 にんじん 15.0 20.0 りんご 6.0 7.0 にんにく 0.1 0.2 しょうが 0.1 0.2 油 1 1 カレー粉 0.3 0.5 コンソメ 0.7 1.0 水 80.0 110.0 米粉 2.5 4.0 ケチャップ 2.0 3.0 濃口しょうゆ 2.0 3.0 ヨーグルト 34.0 45.0 砂糖 1.0 1.4 みかん缶 10.0 14.0	ロールパン 20.0 40.0 生さけ 25.0 40.0 にんじん 15.0 20.0 たまねぎ 25.0 35.0 じゃがいも 25.0 30.0 パセリ 0.3 0.4 バター 1.5 2.0 コンソメ 0.8 1.0 水 60.0 90.0 食塩 0.1 0.2 牛乳 50.0 70.0 米粉 3.0 5.0 ブロッコリー 25.0 35.0 にんじん 7 10 コーン缶 5.0 7.0 油 3.0 3.5 酢 2.0 2.5 食塩 0.1 0.1 砂糖 0.8 1.0	米 40.0 50.0 豚肉 25.0 30.0 酒 0.5 0.6 濃口しょうゆ 0.5 0.6 しょうが 0.4 0.5 厚揚げ 23.0 23.0 えのきたけ 13.0 15.0 にんじん 20.0 25.0 たまねぎ 20.0 30.0 ピーマン 8.0 9.5 油 0.7 1.0 砂糖 0.4 0.5 コンソメ 0.6 0.8 水 40.0 60.0 片栗粉 2.0 3.0 キャベツ 15.0 20.0 生わかめ 1.5 2.3 みそ 3.5 5.0 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 100.0 150.0	米 40.0 50.0 鶏肉 30.0 50.0 しょうが 0.2 0.3 濃口しょうゆ 1.0 1.5 みりん 1.0 1.5 小松菜 25.0 35.0 にんじん 7.0 10.0 白ごま 1.2 1.5 濃口しょうゆ 0.7 1.0 油揚げ 7 10 しめじ 6.0 8.0 青ねぎ 2.0 3.0 みそ 3.5 5.0 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 100.0 150.0	米 40.0 50.0 豚肉 25.0 30.0 春キャベツ 30.0 35.0 にんじん 15.0 20.0 たまねぎ 25.0 30.0 ピーマン 15.0 20.0 油 0.7 1.0 砂糖 0.7 1.0 コンソメ 0.2 0.3 みそ 1.5 2.3 酒 0.8 1.3 食塩 0.2 0.2 濃口しょうゆ 0.5 0.7 みりん 0.5 0.7 とうふ 25.0 30.0 にら 6 10 ごま油 0.5 0.7 コンソメ 0.8 1.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 水 100.0 140.0	スパゲティ 30.0 45.0 油 0.7 1.0 鶏肉(細切れ) 25.0 30.0 たまねぎ 30.0 35.0 ピーマン 5.0 6.0 しめじ 5.0 6.0 トマトピューレ 16.0 20.0 にんにく 0.5 0.6 油 0.7 1.0 コンソメ 0.8 1.0 砂糖 0.2 0.3 酒 0.7 1.0 濃口しょうゆ 0.7 1.0 みりん 0.5 1.0 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 30.0 40.0 ちんげん菜 13.0 17.0 にんじん 7.0 10.0 コンソメ 0.8 1.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 水 100.0 140.0	米 40.0 50.0 鶏肉(細切れ) 23.0 35.0 卵 13.0 20.0 高野豆腐 3.0 5.0 にんじん 10.0 15.0 たまねぎ 20.0 30.0 しいたけ 2.0 3.0 みつば 3.0 5.0 油 0.7 1.0 砂糖 0.7 1.0 酒 0.7 1.0 濃口しょうゆ 0.7 1.0 みりん 0.5 1.0 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 30.0 40.0 だいこん 20.0 23.0 生わかめ 1.5 2.3 薄口しょうゆ 2.5 3.5 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 100.0 140.0	米 40.0 50.0 牛肉 25.0 30.0 木綿豆腐 40.0 60.0 にんじん 15.0 20.0 たまねぎ 30.0 35.0 糸こんにゃく 15.0 20.0 青ねぎ 3.0 5.0 油 0.7 1.0 砂糖 0.8 1.0 濃口しょうゆ 1.0 1.5 薄口しょうゆ 0.7 1.0 みりん 0.5 0.7 酒 1.0 2.0 水 15.0 20.0 かぼちゃ 25.0 30.0 えのき 6.0 8.0 みそ 3.5 5.0 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 100.0 140.0	米 40.0 50.0 鶏肉 30.0 40.0 かれい 40.0 50.0 しょうが 0.6 0.8 砂糖 1.5 2.0 濃口しょうゆ 2.5 3.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 5.0 10.0 ケチャップ 4.0 6.0 コンソメ 0.8 1.0 油 0.7 1.0 砂糖 0.4 0.5 水 0.0 0.0 新たまねぎ 12.0 18.0 ベーコン 6.5 10.0 黄パプリカ 8.0 12.0 レタス 10.0 15.0 きゅうり 13.0 20.0 濃口しょうゆ 0.7 1.0 油 1.3 2.0 酢 0.7 1.0	米 40.0 50.0 ゆでうどん 100 150 鶏肉(細切れ) 25.0 30.0 油揚げ 7.0 10.0 にんじん 10.0 15.0 青ねぎ 2.0 3.0 薄口しょうゆ 4.5 6.0 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 砂糖 2.0 3.0 水 140 180 ちんげん菜 30.0 40.0 にんじん 7.0 10.0 ツナ油漬缶 7.0 10.0 酢 0.8 1.2 砂糖 0.5 0.8 濃口しょうゆ 0.8 1.2 食塩 0.1 0.1 すりごま 0.8 1.2 はくさい 20.0 30.0 しめじ 6.3 9.0 薄口しょうゆ 2.5 3.5 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 100.0 140.0	米 40.0 50.0 鶏肉(細切れ) 25.0 30.0 切干大根 15.0 15.0 にんじん 10.0 10.0 厚揚げ 20.0 30.0 油 0.7 1.0 砂糖 2.0 3.0 薄口しょうゆ 1.5 2.5 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 0.0 0.0 小松菜 6.0 8.5 たまねぎ 8.0 10.0 みそ 3.5 5.0 だしこんぶ 0.8 1.0 削り節 1.0 1.5 水 100.0 140.0		
	おやつ	牛乳 さくら色ケーキ	牛乳 ゆかりごはんおにぎり	牛乳 ポテもち	牛乳 ブルーベリージャムサンド	牛乳 バナナ	牛乳 市販菓子	牛乳 じゃこマヨラスク	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ネーブルオレンジ	牛乳 麩ラスク	牛乳 7日葡ごはんおにぎり 21日赤飯おにぎり	牛乳 市販菓子
		材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
		乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g
		幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g
		牛乳 100 120 米粉 18.0 22.0 ベーキングパウダー 0.5 0.6 豆乳 20.0 25.0 いちごジャム 10.0 12.0 砂糖 2.0 3.0 油 6.0 7.0	牛乳 100 120 米 23.0 35.0 ゆかり 0.3 0.5 こまつな 6.0 9.0 食塩 0.1 0.1	牛乳 100 120 じゃがいも 34.0 53.0 チーズ 4.0 6.0 片栗粉 4.0 6.0 食塩 0.1 0.2 水 2.7 4.1	牛乳 100 120 食パン 15.0 30.0 ブルーベリージャム 6.0 9.0	牛乳 100 120 バナナ 60.0 90.0	牛乳 100 120 市販菓子	牛乳 100 120 食パン 22.0 34.0 ちりめんじゃこ 3.0 4.5 マヨドレ 4.0 6.2	牛乳 100 120 小麦粉 20.0 20.0 ベーキングパウダー 1.0 1.0 砂糖 7.0 7.0 水 18.0 18.0 ココア 0.5 0.5	牛乳 100 120 ネーブルオレンジ 38.0 55.0	牛乳 100 120 焼ふ 6.0 6.0 バター 5.0 5.0 グラニュー糖 2.0 2.0	牛乳 100 120 米 24.0 30.0 たけのこ 3.9 6.0 油揚げ 6.0 6.0 みつば 2.0 3.0 薄口しょうゆ 1.5 2.0 酒 0.8 1.2 みりん 0.6 0.9 米もち米 10.0 10.0 もち米 4.5 7.0 あずき 0.7 0.8 黒ごま 0.2 0.3 食塩 0.1 0.1	牛乳 100 120 市販菓子
みんな 一緒やデー							みんな 一緒やデー			みんな 一緒やデー		みんな 一緒やデー	