

令和5年7月 献立表

大原野こども園

日 (曜日)	10・24 (月)	11・25 (火)	12・26 (水)	13・27 (木)	14・28 (金)	1・15・29 (土)	3・31 (月)	4・18 (火)	5・19 (水)	6・20 (木)	7・21 (金)	8・22 (土)																											
昼食	天津丼 チンゲン菜のナムル	ごはん さばのきじ焼き 小松菜の煮浸し 南瓜と玉葱のみそ汁	ロールパン ラタトゥイユ ごま風味サラダ	ごはん 牛肉のスタミナ炒め じゃがいもとしめじのみそ汁	じゃーじゃー麺 チンゲン菜のスープ	ごはん 豚肉と野菜の炒煮 なめこ汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き ピーマンとじゃこ炒め 豆腐とわかめの おすまし	ごはん 肉じゃが きゃべつとえのきの みそ汁	和風ツナスパゲティ さつま芋のスープ	ごはん 白身魚の天ぷら きゃべつと海苔とえ 麩と三つ葉の おすまし	キーマカレー きゅうりとコーンの サラダ	焼きうどん 小松菜のみそ汁																											
	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	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	ロールパン	20.0	40.0	米	40.0	50.0	中華麺	100	150	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	ゆでうどん	100	150						
	豚肉	25.0	30.0	さば	40.0	50.0	鶏肉	25.0	30.0	牛肉	38.0	50.0	合挽ミンチ	20.0	25.0	にんじん	15.0	20.0	にんじん	10.0	12.0	豚肉	25.0	30.0	豚肉	25.0	30.0	豚肉	25.0	30.0	豚肉	25.0	30.0						
	卵	15.0	20.0	青ねぎ	2.0	3.0	なす	15.0	20.0	たまねぎ	26.0	35.0	にんじん	15.0	20.0	酒	0.4	0.5	じゃがいも	63.0	72.0	じゃがいも	63.0	72.0	ツナ油漬缶	20.0	30.0	白身魚	40.0	50.0	たまねぎ	24.0	30.0	きゃべつ	20.0	25.0			
	にんじん	15.0	20.0	しょうが	0.8	1.0	ズッキーニ	15.0	20.0	ピーマン	10.0	13.0	たけのこ	10.0	15.0	濃口しょうゆ	0.8	1.0	みそ	1.5	2.0	たまねぎ	28.2	37.6	えのきたけ	5.9	7.7	食塩	0.1	0.2	にんじん	10.0	15.0	にんじん	15.0	20.0			
	たまねぎ	20.0	30.0	濃口しょうゆ	1.5	1.8	黄パプリカ	7.0	10.0	にんじん	13.5	18.0	コーン缶	5.0	8.0	しょうが	0.6	0.6	砂糖	0.5	0.7	にんじん	14.6	19.4	ピーマン	5.9	7.7	小麦粉	4.0	5.0	りんご	6.0	7.0	ピーマン	4.5	6.0	青ねぎ	2.0	3.0
	干し椎茸	0.8	1.0	小松菜	25.0	35.0	たまねぎ	20.0	25.0	ごま油	0.7	1.0	しいたけ	6.0	10.0	はくさい	18.8	28.2	みりん	1.5	2.0	三度豆	4.7	6.6	油	0.7	1.0	水	4.0	5.0	揚げ油	7.0	9.0	にんにく	0.1	0.2	油	0.7	1.0
	青ねぎ	3.0	5.0	油揚げ	5.0	7.0	にんじん	15.0	20.0	にんにく	0.4	0.5	青ねぎ	3.0	5.0	にんじん	19.4	29.1	ピーマン	22.0	26.0	油	0.7	1.0	薄口しょうゆ	2.0	3.0	揚げ油	7.0	9.0	しょうが	0.1	0.2	酒	0.7	1.0			
	ごま油	0.7	1.0	ごま油	0.7	1.0	にんにく	0.4	0.5	りんご	0.3	0.5	たまねぎ	18.8	28.2	糸こんにゃく	20.0	30.0	ちりめんじゃこ	3.0	4.0	濃口しょうゆ	1.0	1.5	だしこんぶ	0.8	1.0	食塩	2.0	3.0	きょうり	15.0	20.0	油	0.1	0.2	しょうが	0.1	0.2
中華だし	0.3	0.5	トマトジュース	20.0	30.0	ケチャップ	4.0	6.0	ごま油	0.7	1.0	みりん	0.5	0.6	酒	0.5	0.6	ごま油	0.7	1.0	薄口しょうゆ	1.0	1.5	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	きょうり	15.0	20.0	油	0.1	0.2	
濃口しょうゆ	2.0	2.5	薄口しょうゆ	2.0	2.5	コンソメ	0.8	1.0	油	0.7	1.0	酒	0.5	0.6	濃口しょうゆ	2.0	3.0	砂糖	2.0	3.0	砂糖	2.0	3.0	砂糖	2.0	3.0	砂糖	2.0	3.0	砂糖	2.0	3.0	砂糖	2.0	3.0	砂糖	2.0	3.0	
酢	1.4	2.0	だしこんぶ	0.8	1.0	油	0.7	1.0	酒	0.5	0.6	濃口しょうゆ	2.0	3.0	濃口しょうゆ	1.5	2.5	薄口しょうゆ	1.5	2.5	薄口しょうゆ	1.0	1.5	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	
食塩	0.01	0.01	削り節	1.0	1.5	砂糖	0.4	0.5	ごま	0.5	0.6	片栗粉	0.8	1.3	じゃがいも	20.0	30.0	だしこんぶ	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	
片栗粉	0.8	1.3	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	じゃがいも	20.0	30.0	しめじ	6.0	8.0	ちんげん菜	13.0	17.0	だいこん	15.0	20.0	なめこ	4.5	6.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	
ちんげん菜	35.0	45.0	かぼちゃ	27.0	36.0	きゃべつ	12.0	17.0	きゅうり	12.0	17.0	にんじん	7.0	10.0	セロリ	3.0	4.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	薄口しょうゆ	1.3	1.7	酢	1.3	1.7	砂糖	0.6	0.7	水	100	150				
にんじん	10.0	15.0	たまねぎ	9.5	14.0	にんじん	7.0	10.0	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150				
酢	0.8	1.2	みそ	4.0	5.0	にんじん	7.0	10.0	セロリ	3.0	4.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150				
砂糖	0.5	0.8	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	薄口しょうゆ	1.3	1.7	酢	1.3	1.7	砂糖	0.6	0.7	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150							
濃口しょうゆ	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5	薄口しょうゆ	1.3	1.7	酢	1.3	1.7	砂糖	0.6	0.7	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150							
ごま油	0.5	0.8	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	じゃがいも	20.0	30.0	しめじ	6.0	8.0	ちんげん菜	13.0	17.0	だいこん	15.0	20.0	なめこ	4.5	6.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	
ちんげん菜	35.0	45.0	かぼちゃ	27.0	36.0	きゃべつ	12.0	17.0	きゅうり	12.0	17.0	にんじん	7.0	10.0	セロリ	3.0	4.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	薄口しょうゆ	1.3	1.7	酢	1.3	1.7	砂糖	0.6	0.7	水	100	150				
にんじん	10.0	15.0	たまねぎ	9.5	14.0	にんじん	7.0	10.0	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150				
酢	0.8	1.2	みそ	4.0	5.0	にんじん	7.0	10.0	セロリ	3.0	4.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150				
砂糖	0.5	0.8	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	薄口しょうゆ	1.3	1.7	酢	1.3	1.7	砂糖	0.6	0.7	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150				
濃口しょうゆ	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5	薄口しょうゆ	1.3	1.7	酢	1.3	1.7	砂糖	0.6	0.7	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150				
ごま油	0.5	0.8	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	じゃがいも	20.0	30.0	しめじ	6.0	8.0	ちんげん菜	13.0	17.0	だいこん	15.0	20.0	なめこ	4.5	6.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	
ちんげん菜	35.0	45.0	かぼちゃ	27.0	36.0	きゃべつ	12.0	17.0	きゅうり	12.0	17.0	にんじん	7.0	10.0	セロリ	3.0	4.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	薄口しょうゆ	1.3	1.7	酢	1.3	1.7	砂糖	0.6	0.7	水	100	150				
にんじん	10.0	15.0	たまねぎ	9.5	14.0	にんじん	7.0	10.0	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150				
酢	0.8	1.2	みそ	4.0	5.0	にんじん	7.0	10.0	セロリ	3.0	4.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150				
砂糖	0.5	0.8	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	薄口しょうゆ	1.3	1.7	酢	1.3	1.7	砂糖	0.6	0.7	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150				
濃口しょうゆ	1.0	1.5	削り節	1.0	1.5	薄口しょうゆ	1.3	1.7	酢	1.3	1.7	砂糖	0.6	0.7	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150				
ごま油	0.5	0.8	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	じゃがいも	20.0	30.0	しめじ	6.0	8.0	ちんげん菜	13.0	17.0	だいこん	15.0	20.0	なめこ	4.5	6.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	みそ	4.0	5.0	
ちんげん菜	35.0	45.0	かぼちゃ	27.0	36.0	きゃべつ	12.0	17.0	きゅうり	12.0	17.0	にんじん	7.0	10.0	セロリ	3.0	4.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	薄口しょうゆ	1.3	1.7	酢	1.3	1.7	砂糖	0.6	0.7	水	100	150				
にんじん	10.0	15.0	たまねぎ	9.5	14.0	にんじん	7.0	10.0	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150				
酢	0.8	1.2	みそ	4.0	5.0	にんじん	7.0	10.0	セロリ	3.0	4.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150				
砂糖	0.5	0.8	だしこんぶ	0.8	1.0	削り節	1.0	1.5	水	100	150	薄口しょうゆ	1.3	1.7	酢	1.3	1.7	砂糖	0.6	0.7	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150							