令和5年6月 献立表

大原野こども園

12・26 （月）

昼食

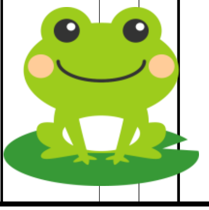
肉うどん
きゅうりとお揚げの酢の物

材料	乳児 g	幼児 g
ゆでうどん	100	150
牛肉	30.0	40.0
濃口しょうゆ	0.8	1.0
砂糖	1.2	1.5
にんじん	6.8	9.7
たまねぎ	14.1	18.8
青ねぎ	1.9	2.8
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
水	130	170
きゅうり	24.5	29.4
油揚げ	5.0	7.0
にんじん	6.8	9.7
酢	2.0	3.0
砂糖	0.6	0.8
薄口しょうゆ	0.7	1.0

おやつ

牛乳
梅おかかおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	24.0	30.0
梅干し	1.0	1.3
かつお節	0.3	0.5



13・27 （火）

昼食

ごはん
カレイのパン粉焼き
かぼちゃサラダ
豆乳スープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
カレイ	40.0	50.0
にんにく	0.2	0.3
食塩	0.1	0.1
酒	0.7	0.9
濃口しょうゆ	1.2	1.5
パン粉	2.4	3.0
パセリ	0.2	0.3
かぼちゃ	27.0	40.0
きゅうり	13.0	20.0
にんじん	11.0	18.0
レーズン	1.8	2.0
チーズ	7.0	12.0
油	2.0	3.0
酢	1.4	2.0
食塩	0.1	0.1
かぶ	10.0	15.0
ベーコン	3.0	5.0
豆乳	40.0	50.0
コンソメ	0.8	1.0
食塩	0.1	0.1

おやつ

牛乳
さつま芋もち

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
さつまいも	36.0	45.0
油	2.0	3.0
片栗粉	7.0	8.0
水	2.0	3.0
砂糖	3.0	4.0

14・28 （水）

昼食

ごはん
鶏のさっぱり煮
油揚げと玉葱のみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	25.0	30.0
にんじん	15.0	20.0
だいこん	25.0	30.0
はくさい	20.0	30.0
ちんげん菜	30.0	35.0
ごま油	0.7	1.0
砂糖	1.4	1.7
中華だし	0.3	0.5
酒	1.5	2.0
濃口しょうゆ	1.5	2.0
酢	1.0	1.3
油揚げ	7.0	10.0
たまねぎ	8.0	10.0
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	150

おやつ

牛乳
きな粉パン

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
ロールパン	20.0	40.0
グラニュー糖	1.9	2.5
マーガリン	1.7	2.2
きな粉	1.1	1.5

1・15・29 （木）

昼食

ハヤシライス
ごぼうサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	30.0	40.0
たまねぎ	37.6	56.4
じゃがいも	22.5	36.0
にんじん	14.6	19.4
バター	1.6	2.4
砂糖	0.4	0.6
コンソメ	0.3	0.4
トマトピューレ	2.3	3.5
デミグラスソース	7.7	12.0
ウスターソース	1.2	1.8
小麦粉	2.5	3.8
食塩	0.1	0.1
ごぼう	10.0	15.0
きゅうり	13.0	20.0
にんじん	10.0	15.0
ツナ油漬缶	4.0	6.0
砂糖	0.1	0.2
濃口しょうゆ	0.3	0.4
マヨドレ	2.3	3.5
すりごま	1.1	1.7

おやつ

牛乳
うずまきベリーパイ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
パイシート	15.0	20.0
ブルーベリージャム	2.6	3.5

みんな
一緒やデー

2・16・30 （金）

昼食

ごはん
豚ニラ炒め
豆腐とわかめのスープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	25.0	30.0
にら	15.0	20.0
にんじん	15.0	20.0
たまねぎ	20.0	30.0
きゃべつ	25.0	30.0
ごま油	0.7	1.0
中華だし	0.3	0.4
濃口しょうゆ	1.5	1.8
酒	0.5	0.6
食塩	0.01	0.01
とうふ	25.0	30.0
生わかめ	1.5	2.3
中華だし	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	150

おやつ

牛乳
2.16日ういろう
30日水無月

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	15.0
砂糖	10.0	10.0
水	33.0	33.0

30日

材料	乳児 g	幼児 g
小麦粉	15.0	15.0
砂糖	10.0	10.0
水	33.0	33.0
甘納豆	7.0	7.0

3・17 （土）

昼食

カレースパゲティ
南瓜と玉葱のスープ

材料	乳児 g	幼児 g
スパゲティ	30.0	45.0
油	0.7	1.0
豚肉	20.0	25.0
たまねぎ	18.8	23.5
にんじん	6.8	9.7
ピーマン	4.3	5.9
油	0.7	1.0
スープの素	0.8	1.0
カレー粉	0.2	0.3
食塩	0.2	0.3
水	30.0	40.0
かぼちゃ	25.0	30.0
たまねぎ	8.0	10.0
コンソメ	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	150

おやつ

牛乳
市販菓子

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
市販菓子		

みんな
一緒やデー

5・19 （月）

昼食

皿うどん
レタスとコーンのスープ

材料	乳児 g	幼児 g
揚げ麺	15.0	20.0
豚肉	25.0	30.0
にんじん	15.0	20.0
たまねぎ	15.0	20.0
はくさい	25.0	35.0
ちんげん菜	20.0	25.0
しょうが	0.4	0.6
ごま油	0.7	1.0
砂糖	0.5	0.8
中華だし	0.4	0.6
酒	0.8	1.0
濃口しょうゆ	1.0	1.5
食塩	0.01	0.01
片栗粉	1.0	1.5
レタス	6.0	9.0
コーン缶	4.0	6.0
コンソメ	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	150

おやつ

牛乳
納豆チャーハン

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	20.0	30.0
納豆	7.0	8.0
卵	8.5	13.0
青ねぎ	2.0	3.0
ごま油	0.7	1.0
濃口しょうゆ	1.5	2.5
中華だし	0.1	0.2
食塩	0.01	0.01

6・20 （火）

昼食

ごはん
鮭の照り焼き
おからの炒り煮
わかめと玉葱のおすまし

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鮭	40.0	50.0
濃口しょうゆ	0.5	0.6
酒	0.5	0.6
砂糖	0.7	0.9
濃口しょうゆ	1.5	1.8
みりん	1.5	1.8
おから	12.0	15.0
油揚げ	4.0	6.0
にんじん	4.8	6.8
青ねぎ	1.9	2.8
油	0.7	1.0
砂糖	1.0	1.5
薄口しょうゆ	1.5	2.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	0.0	0.0
生わかめ	1.5	2.3
たまねぎ	8.0	10.0
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	150

おやつ

牛乳
あじさいゼリー

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
粉かんてん	0.25	0.25
水	15.0	15.0
砂糖	3.5	3.5
100%ぶどうJ	20.0	20.0
粉かんてん	0.25	0.25
水	15.0	15.0
砂糖	3.5	3.5
100%りんごJ	20.0	20.0

7・21 （水）

昼食

野菜たっぷりそぼろ丼
豆腐としめじのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏ひき肉	25.0	35.0
にんじん	20.0	25.0
たまねぎ	30.0	40.0
れんこん	15.0	25.0
ほうれんそう	20.0	25.0
しょうが	0.4	0.7
ごま油	0.7	1.0
砂糖	0.5	0.7
濃口しょうゆ	1.0	2.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	0.0	0.0
とうふ	25.0	30.0
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	150

おやつ

牛乳
ピザトースト

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
食パン	25.0	30.0
たまねぎ	4.0	5.0
ピーマン	3.0	3.5
ケチャップ	5.0	7.0
ピザ用チーズ	4.0	5.0

みんな
一緒やデー

8・22 （木）

昼食

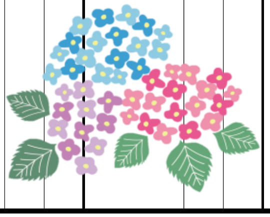
ごはん
タンドリーチキン
アスパラガスのサラダ
野菜スープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	50.0	60.0
食塩	0.1	0.2
カレー粉	0.3	0.4
ヨーグルト（無糖）	8.0	10.0
濃口しょうゆ	0.4	0.5
ケチャップ	0.4	0.5
アスパラガス	10.0	12.0
ベーコン	6.5	10.0
黄パプリカ	8.0	10.0
レタス	10.0	12.0
きゅうり	12.0	17.0
濃口しょうゆ	0.7	1.0
油	1.3	2.0
酢	0.7	1.0
じゃがいも	7.0	10.0
にんじん	7.0	10.0
コンソメ	0.8	1.0
薄口しょうゆ	1.0	1.5
水	100	150

おやつ

牛乳
ココアもちもちパン

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
白玉粉	18.0	20.0
豆乳	15.0	18.0
砂糖	4.0	5.0
油	1.5	2.0
ココア(ピュアココア)	0.3	0.3



9・23 （金）

昼食

ごはん
豚の生姜焼き
ポテトサラダ
白菜とえのきのおすまし

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	30.0	50.0
しょうが	0.3	0.4
酒	0.5	0.6
濃口しょうゆ	3.0	4.0
みりん	1.0	2.0
たまねぎ	30.0	40.0
油	0.7	1.0
じゃがいも	30.0	40.0
にんじん	8.0	10.0
きゅうり	10.0	15.0
マヨドレ	8.0	10.0
はくさい	20.0	30.0
えのき	6.0	8.0
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	150

おやつ

牛乳
マカロニのきな粉和え

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
マカロニ	10.0	15.0
きな粉	4.0	5.0
砂糖	2.0	3.0

10・24 （土）

昼食

ごはん
白雪ひじき
小松菜とじゃが芋のみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉（細切れ）	20.0	25.0
木綿豆腐	60.0	80.0
ひじき	1.2	1.5
たまねぎ	28.2	37.6
にんじん	14.6	19.4
三度豆	4.8	6.8
油	0.7	1.0
砂糖	2.0	2.5
薄口しょうゆ	3.0	4.0
こまつな	7.0	8.5
じゃがいも	7.0	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	150

おやつ

牛乳
市販菓子

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
市販菓子		

みんな
一緒やデー