令和5年8月 献立表

大原野こども園

日（曜日）	28（月）	1・29（火）	2・30（水）	3・17・31（木）	4・18（金）	5・19（土）
昼食	ごはん 牛肉となすの煮物 白菜とえのきの みそ汁	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の炒煮 冬瓜のうすくず汁	夏野菜カレー チーズサラダ	焼きそば 白菜と水菜の ごま和え	ごはん バンバンジー にらとコーンの スープ	ごはん 豚肉と厚揚げの炒物 きゃべつとわかめの みそ汁
おやつ	牛乳 和風チャーハン	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ブルーベリージャムサンド	牛乳 フライドポテト	牛乳 みかんヨーグルト	牛乳 市販菓子

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
なす	27.0	36.0
たまねぎ	23.5	28.2
にんじん	14.6	19.4
いんげん	4.5	6.5
油	0.7	1.0
砂糖	2.0	3.0
濃口しょうゆ	1.0	1.5
薄口しょうゆ	1.5	2.0
酒	1.0	2.5
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100	140
白菜	20.0	30.0
えのき	6.0	8.0
みそ	4.0	5.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100	150

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鮭	30.0	50.0
食塩	0.1	0.1
切干大根	5.0	7.0
油揚げ	5.0	7.0
にんじん	7.0	10.0
いんげん	4.0	6.0
油	0.7	1.0
砂糖	1.0	1.5
薄口しょうゆ	0.8	1.2
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	0.0	0.0
冬瓜	21.0	28.0
生わかめ	1.5	2.3
薄口しょうゆ	2.5	3.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100	150
片栗粉	1.2	1.5

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	25.0	30.0
たまねぎ	30.0	40.0
じゃがいも	20.0	25.0
にんじん	15.0	20.0
なす	14.0	18.0
ズッキーニ	15.0	20.0
にんにく	0.1	0.2
しょうが	0.1	0.2
油	0.7	1.0
カレー粉	0.3	0.5
コンソメ	0.7	1.0
水	100	100
米粉	3.0	4.0
ケチャップ	1.6	2.7
濃口しょうゆ	2.0	3.0
チーズ	5.0	9.0
レタス	10.0	12.0
きゅうり	12.0	17.0
ベーコン	6.0	8.0
プチトマト	4.0	6.0
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1
砂糖	0.8	1.0

材料	乳児 g	幼児 g
中華麺	100	150
豚肉	25.0	30.0
にんじん	10.0	15.0
きゃべつ	15.0	20.0
ピーマン	10.0	12.0
もやし	10.0	12.0
油	0.7	1.0
焼きそばソース	3.9	6.0
かつお節	1.3	1.6
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100	150
はくさい	28.0	35.0
水菜	10.0	13.0
すりごま	1.2	1.5
濃口しょうゆ	0.7	1.0

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
ささみ	28.5	38.0
きゅうり	16.0	20.0
キャベツ	16.0	20.0
セロリ	2.4	3.0
トマト	24.0	30.0
すりごま	5.6	7.0
油	2.4	3.0
濃口しょうゆ	2.3	3.0
酢	2.4	3.0
砂糖	2.0	2.5
にら	6.0	8.0
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

材料	乳児 g	幼児 g
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
濃口しょうゆ	1.5	1.6
コンソメ	0.4	0.6
水	40.0	60.0
片栗粉	1.0	2.0
きゃべつ	15.0	20.0
生わかめ	1.5	2.3
みそ	4.0	5.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100	150

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
卵	8.5	13.0
ひじき	0.7	0.9
青ねぎ	2.0	3.0
ごま油	0.7	1.0
コンソメ	0.1	0.2
濃口しょうゆ	1.5	2.5
食塩	0.01	0.01

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	20.0
ベーキングパウダー	0.8	1.0
砂糖	6.8	9.0
豆乳	15.0	20.0
油	2.5	3.5
ピュアココア	0.3	0.4

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
食パン	15.0	30.0
ブルーベリージャム	6.0	9.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
じゃがいも	54.0	63.0
油	0.0	0.0

みんな
一緒やデー

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
みかん缶	20.0	20.0
ヨーグルト(無糖)	65.0	65.0
砂糖	2.0	2.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
市販菓子		

みんな
一緒やデー

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
卵	10.0	12.0
ゴーヤ	11.3	15.0
木綿豆腐	18.0	25.0
にんじん	11.0	15.0
たまねぎ	15.0	20.0
もやし	11.0	15.0
かつお節	0.6	0.7
油	0.7	1.0
薄口しょうゆ	2.5	3.0
みりん	1.0	1.2
食塩	0.1	0.1
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	0.0	0.0
もずく	4.5	6.5
おくら	3.5	5.0
コンソメ	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	150

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
豆乳	35.0	50.0
片栗粉	5.3	7.0
砂糖	2.6	3.5
きな粉	1.6	2.1
砂糖	1.1	1.5

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	25.0	30.0
たまねぎ	10.0	15.0
ピーマン	5.0	6.0
はくさい	20.0	30.0
ちんげん菜	13.0	17.0
しょうが	0.4	0.5
ごま油	0.4	0.6
酒	1.0	1.5
砂糖	0.7	0.9
濃口しょうゆ	0.7	0.9
コンソメ	0.5	0.6
食塩	0.01	0.01
片栗粉	1.0	1.5
絹ごし豆腐	25.0	30.0
レタス	6.0	9.0
コンソメ	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	150

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米粉	15.0	20.0
ベーキングパウダー	0.8	1.0
抹茶	0.1	0.2
豆乳	15.0	20.0
砂糖	5.5	7.5
油	3.0	4.0

材料	乳児 g	幼児 g
スパゲティ	30.0	45.0
ツナ油漬缶	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	0.2	0.3
油	0.7	1.0
コンソメ	0.8	1.0
砂糖	0.2	0.3
食塩	0.1	0.1
酒	2.0	3.0
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

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
小松菜	7.0	10.0
ちりめんじゃこ	2.3	3.0
いりごま	1.1	1.4
食塩	0.01	0.01

みんな
一緒やデー

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	50.0	60.0
たまねぎ	1.9	2.8
みそ	2.0	3.0
マヨネーズ	8.0	10.0
きゅうり	30.0	35.0
にんじん	7.0	10.0
酢	1.5	1.8
砂糖	0.6	0.7
薄口しょうゆ	0.6	0.7
だいこん	20.0	23.0
しめじ	6.3	9.0
薄口しょうゆ	2.5	3.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100	150

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
食パン	15.0	30.0
きな粉	2.0	2.5
グラニュー糖	1.8	3.5
マーガリン	1.8	3.5

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さわら	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
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	5.0	10.0
こまつな	25.0	35.0
にんじん	7.0	10.0
すりごま	1.2	1.5
濃口しょうゆ	0.7	1.0
油揚げ	7.0	10.0
たまねぎ	8.0	10.0
青ねぎ	2.0	3.0
みそ	4.0	5.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	100	150

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
すいか	60.0	90.0

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
合挽きミンチ	20.0	30.0
木綿豆腐	30.0	45.0
にんじん	11.0	14.0
たまねぎ	18.0	23.0
れんこん	9.0	11.0
青ねぎ	2.3	3.0
ねぎ	0.9	1.0
しょうが	0.4	0.5
ごま油	0.4	0.6
コンソメ	0.3	0.4
砂糖	0.6	0.8
酒	0.8	1.0
濃口しょうゆ	1.1	1.4
みそ	2.2	2.7
食塩	0.01	0.01
片栗粉	1.0	1.5
じゃがいも	7.0	10.0
みずな	6.0	7.0
コンソメ	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	150

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
市販菓子		

みんな
一緒やデー