令和5年9月 献立表

大原野こども園

11・25 （月）

昼食
ごはん
さんまの塩焼き
ひじきの煮物
玉葱とわかめのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さんま	30.0	50.0
食塩	0.01	0.01
ひじき	3.5	4.0
にんじん	4.5	6.0
いんげん	4.0	6.0
油	0.7	1.0
砂糖	0.5	1.0
濃口しょうゆ	1.0	1.5
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	0.0	0.0
たまねぎ	10.0	15.0
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

おやつ
牛乳
マカロニのみたらしあん

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
マカロニ	12.0	15.0
濃口しょうゆ	1.6	2.1
砂糖	3.0	5.0
水	6.0	7.0
片栗粉	0.6	0.8
水	4.5	5.0

12・26 （火）

昼食
五目そば
きゅうりのごま酢和え

材料	乳児 g	幼児 g
中華麺	100	150
豚肉	20.0	25.0
はくさい	32.9	42.3
にんじん	6.8	9.7
青ねぎ	1.4	1.9
油	0.7	1.0
薄口しょうゆ	1.0	1.5
ごま油	0.4	0.6
コンソメ	1.0	1.5
水	140	180
片栗粉	2.5	3.5
きゅうり	20.0	25.0
もやし	25.0	30.0
酢	1.5	2.0
砂糖	0.6	0.8
薄口しょうゆ	0.7	1.0
白ごま	1.2	1.5

おやつ
牛乳
おかかおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
花かつお	0.2	0.3
濃口しょうゆ	0.5	0.7

13・27 （水）

昼食
ごはん
高野豆腐の卵とじ
白菜としめじのおすまし

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	25.0	30.0
卵	6.0	10.0
高野豆腐	7.0	8.0
たまねぎ	28.2	37.6
にんじん	9.7	14.6
糸こんにゃく	15.0	20.0
三つ葉	2.0	3.0
油	0.7	1.0
砂糖	2.0	3.0
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	0.0	0.0
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	150

おやつ
牛乳
ポンデケージョ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
白玉粉	18.0	20.0
粉チーズ	3.0	4.0
牛乳	15.0	18.0
油	1.5	2.0
食塩	0.01	0.01

14・28 （木）

昼食
ごはん
鶏肉と冬瓜の中華煮
チンゲン菜のスープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	25.0	30.0
冬瓜	15.0	20.0
にんじん	13.0	18.0
たまねぎ	20.0	30.0
はくさい	15.0	20.0
にら	10.0	12.0
ねぎ	0.8	1.0
しょうが	0.4	0.7
油	0.7	1.0
砂糖	0.9	1.4
コンソメ	0.3	0.4
酒	1.0	2.0
濃口しょうゆ	0.4	0.6
オイスターソース	2.1	3.2
チンゲン菜	15.0	17.0
じゃがいも	15.0	20.0
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
アップルヨーグルトケーキ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	12.0	15.0
ベーキングパウダー	0.2	0.6
バター	3.2	4.0
ヨーグルト	6.4	8.0
砂糖	4.8	6.0
卵	9.6	12.0
りんご	6.4	8.0

1・15・29 （金）

昼食
牛丼
小松菜と豆腐のみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
にんじん	15.0	20.0
たまねぎ	30.0	40.0
しめじ	8.0	10.0
糸こんにゃく	10.0	15.0
青ねぎ	4.0	5.0
油	0.7	1.0
砂糖	2.0	3.0
濃口しょうゆ	2.0	3.0
だしこんぶ	0.8	1.0
削り節	1.0	1.5
水	0.0	0.0
こまつな	13.0	17.0
絹ごし豆腐	25.0	30.0
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

おやつ
牛乳
1日 すいか
15.29日 黒糖ラスク

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
すいか	75.0	150.0
食パン	15.0	30.0
黒砂糖	2.5	3.5
マーガリン	2.5	3.5

みんな
一緒やデー

2・16・30 （土）

昼食
ごはん
肉じゃが
きゃべつのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	25.0	30.0
じゃがいも	40.0	50.0
たまねぎ	25.0	35.0
にんじん	15.0	20.0
いんげん	4.5	6.0
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	1.0	1.5
水	0.0	0.0
きゃべつ	15.0	20.0
たまねぎ	10.0	15.0
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

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

4 （月）

昼食
ごはん
豚肉と春雨の炒め物
大根と油揚げのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	25.0	30.0
はるさめ	4.0	6.0
にんじん	10.0	15.0
たまねぎ	30.0	40.0
ピーマン	6.0	8.0
油	0.7	1.0
薄口しょうゆ	2.0	3.0
みりん	1.0	1.5
食塩	0.01	0.01
だいこん	15.00	20.00
油揚げ	8.0	10.0
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

おやつ
牛乳
いもようかん

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
さつまいも	45.0	45.0
棒かんてん	0.6	0.6
砂糖	7.0	7.0
水	25.0	25.0

5・19 （火）

昼食
ミートスパゲティ
じゃが芋のスープ

材料	乳児 g	幼児 g
スパゲティ	30.0	45.0
豚ミンチ	20.0	30.0
たまねぎ	18.8	23.5
にんじん	6.8	9.7
にんにく	0.6	0.7
油	0.7	1.0
ホールトマト缶詰	20.0	30.0
赤ぶどう酒	3.0	4.0
ケチャップ	10.0	13.0
コンソメ	0.8	1.0
パン粉	2.0	2.5
水	0.0	0.0
じゃがいも	20.0	30.0
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
シュガートースト

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

6・20 （水）

昼食
マーボーなす丼
切干大根の中華和え

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
合挽きミンチ	20.0	32.0
なす	20.0	25.0
濃口しょうゆ	1.0	1.2
酒	1.0	1.2
米粉	5.0	7.0
揚げ油	2.0	2.5
青ねぎ	2.3	3.0
ねぎ	0.9	1.0
しょうが	0.4	0.5
ごま油	0.7	1.0
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
切干大根	3.5	4.0
ちんげん菜	12.8	17.0
にんじん	4.8	6.8
酢	1.5	1.8
薄口しょうゆ	0.8	1.0
砂糖	0.8	1.0
ごま油	0.4	0.5

おやつ
牛乳
6日 五平もち
20日 おはぎ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
もち米	20.0	25.0
赤みそ	2.5	3.5
砂糖	2.5	3.5
みりん	0.4	0.5
酒	0.4	0.5
もち米	20.0	25.0
つぶあん	10.0	15.0
きな粉	1.2	1.5
砂糖	0.6	0.8

7・21 （木）

昼食
ごはん
からあげ
じゃこサラダ
ほうれん草とえのきのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	40.0	50.0
濃口しょうゆ	1.0	1.2
酒	1.0	1.2
片栗粉	3.0	4.5
揚げ油	2.0	2.5
レタス	15.0	20.0
きゅうり	12.0	17.0
ちりめんじゃこ	2.0	3.0
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1
砂糖	0.8	1.0
ほうれん草	13.0	17.0
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

おやつ
牛乳
梨

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
梨	55.0	75.0

みんな
一緒やデー

8・22 （金）

昼食
ごはん
カレイのチーズ焼き
キャベツとコーンのサラダ
さつま芋のスープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
カレイ	30.0	50.0
ケチャップ	3.0	4.5
ピザ用チーズ	3.0	4.5
きゃべつ	15.0	20.0
にんじん	7.0	10.0
コーン缶	5.0	7.0
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
砂糖	0.8	1.0
食塩	0.1	0.1
さつまいも	15.0	25.0
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
きなこ蒸しパン

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	6.5	8.0
豆乳	15.0	20.0
油	2.5	3.5
きな粉	2.3	2.5

9 （土）

昼食
塩だれ丼
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
にんじん	10.0	12.0
たまねぎ	10.0	15.0
はくさい	20.0	30.0
チンゲン菜	15.0	17.0
ごま油	0.7	1.0
コンソメ	0.4	0.6
酒	1.3	2.0
食塩	0.3	0.5
レモン果汁	0.4	0.6
片栗粉	1.0	1.5
絹ごし豆腐	25.0	30.0
生わかめ	1.5	2.3
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