

令和 5年10月 献立表

大原野こども園

日 (曜日)	2・16・30 (月)	3・17・31 (火)	4・18 (水)	5・19 (木)	6・20 (金)	7・21 (土)	23 (月)	10・24 (火)	11・25 (水)	12・26 (木)	13・27 (金)	14・28 (土)																								
昼食	ごはん 白雪ひじき ほうれんそうと じゃが芋のみそ汁	ピピンパ丼 ワンタンスープ	きつねうどん ほうれん草の甘酢和え	ごはん 鯛の煮付け 小松菜のごま和え 大根としめじの みそ汁	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め 豆腐とわかめの おすまし	血うどん レタスとえのきの スープ	ごはん ハンバーグ 白菜とツナの和え物 きやべつと油揚げの みそ汁	ごはん 鶏肉と切干大根の炒煮 麩とわかめのおすまし	ロールパン ビーフストロガノフ ブロッコリーとコーンの サラダ	ごはん 鮭のパン粉焼き ひじきのごまヨササラダ 南瓜と玉葱のスープ	塩焼きそば 中華風コーンスープ	ハヤシライス 豆乳スープ																								
	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	ゆでうどん	100	150	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	揚げ麵	15.0	20.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ロールパン	20.0	40.0	米	40.0	50.0	中華麵	100	150	米	40.0	50.0
	鶏肉(細切れ)	20.0	25.0	合挽ミンチ	24.0	30.0	鶏肉	12.0	15.0	豚肉	20.0	25.0	豚肉	20.0	25.0	豚肉	25.0	30.0	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0	鶏肉	25.0	30.0	鶏肉	25.0	30.0	生さけ	40.0	50.0	豚肉	25.0	30.0	牛肉	25.0	30.0
	木綿豆腐	60.0	80.0	にんじん	14.3	22.0	にんじん	7.8	9.8	にんじん	15.0	20.0	にんじん	15.0	20.0	にんじん	15.0	20.0	たまねぎ	15.0	20.0	たまねぎ	15.0	20.0	たまねぎ	15.0	20.0	たまねぎ	15.0	20.0	たまねぎ	15.0	20.0	じゃがいも	20.0	30.0
	ひじき	1.2	1.5	たまねぎ	24.7	39.0	青ねぎ	1.9	2.8	しょうが	0.6	0.8	たまねぎ	28.2	37.6	たまねぎ	15.0	20.0	はくさい	30.0	35.0	はくさい	30.0	35.0	はくさい	30.0	35.0	はくさい	30.0	35.0	はくさい	30.0	35.0	はくさい	30.0	35.0
	たまねぎ	28.2	37.6	にら	7.5	10.0	薄口しょうゆ	4.5	6.0	砂糖	1.5	2.0	ちんげん菜	20.4	25.5	ちんげん菜	20.4	25.5	しょうが	0.4	0.6	しょうが	0.4	0.6	しょうが	0.4	0.6	しょうが	0.4	0.6	しょうが	0.4	0.6	しょうが	0.4	0.6
	にんじん	14.6	19.4	もやし	16.3	25.0	だしこんぶ	0.8	1.0	濃口しょうゆ	2.0	2.5	にんじん	14.6	19.4	にんじん	14.6	19.4	しょうが	0.4	0.6	しょうが	0.4	0.6	しょうが	0.4	0.6	しょうが	0.4	0.6	しょうが	0.4	0.6	しょうが	0.4	0.6
	いんげん	4.8	6.8	ごま油	0.7	1.0	削り節	1.0	1.5	だしこんぶ	0.8	1.0	もやし	24.8	29.7	ごま油	0.7	1.0	ごま油	0.7	1.0	ごま油	0.7	1.0	ごま油	0.7	1.0	ごま油	0.7	1.0	ごま油	0.7	1.0	ごま油	0.7	1.0
	油	0.7	1.0	砂糖	1.4	2.1	水	140.0	180.0	削り節	1.0	1.5	油	0.7	1.0	砂糖	0.5	0.8	砂糖	0.5	0.8	砂糖	0.5	0.8	砂糖	0.5	0.8	砂糖	0.5	0.8	砂糖	0.5	0.8	砂糖	0.5	0.8
砂糖	2.0	2.5	濃口しょうゆ	1.6	2.1	油揚げ	15.0	20.0	水	5.0	10.0	食塩	0.01	0.01	コンソメ	0.4	0.6	ウスターソース	2.3	3.0	コンソメ	0.4	0.6	コンソメ	0.4	0.6	コンソメ	0.4	0.6	コンソメ	0.4	0.6	コンソメ	0.4	0.6	
薄口しょうゆ	2.5	3.0	ワンタンの皮	1.3	1.8	薄口しょうゆ	0.8	1.2	小松菜	25.0	35.0	カレー粉	0.2	0.3	酒	0.8	1.0	酒	0.8	1.0	酒	0.8	1.0	酒	0.8	1.0	酒	0.8	1.0	酒	0.8	1.0	酒	0.8	1.0	
ほうれんそう	6.0	7.0	青ねぎ	2.0	3.0	だしこんぶ	0.8	1.0	にんじん	7.0	10.0	トンカツソース	2.0	3.0	濃口しょうゆ	2.0	2.5	片栗粉	1.0	1.5	片栗粉	1.0	1.5	片栗粉	1.0	1.5	片栗粉	1.0	1.5	片栗粉	1.0	1.5	片栗粉	1.0	1.5	
じゃがいも	7.0	10.0	ごま油	0.5	0.7	削り節	1.0	1.5	すりごま	1.2	1.5	絹ごし豆腐	25.0	30.0	レタス	6.0	9.0	レタス	6.0	9.0	レタス	6.0	9.0	レタス	6.0	9.0	レタス	6.0	9.0	レタス	6.0	9.0	レタス	6.0	9.0	
みそ	4.0	5.0	コンソメ	0.8	1.0	水	25.0	35.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	生わかめ	1.5	2.3	えのき	6.0	8.0	えのき	6.0	8.0	えのき	6.0	8.0	えのき	6.0	8.0	えのき	6.0	8.0	えのき	6.0	8.0	えのき	6.0	8.0	
だしこんぶ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	ほうれん草	25.0	30.0	だいこん	20.0	23.0	だしこんぶ	0.8	1.0	コンソメ	0.8	1.0	コンソメ	0.8	1.0	コンソメ	0.8	1.0	コンソメ	0.8	1.0	コンソメ	0.8	1.0	コンソメ	0.8	1.0	コンソメ	0.8	1.0	
削り節	1.0	1.5	水	100	140	もやし	10.0	15.0	しめじ	6.3	9.0	削り節	1.0	1.5	薄口しょうゆ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	
水	100	150	水	100	140	酢	1.5	1.8	みそ	4.0	5.0	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	
きやべつ	15.0	20.0	油揚げ	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	水	100	150	
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	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	水	100	150	
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	水	100	150	水	100	150	水	100	150	
削り節	1.0	1.5	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
水	100	150	水	100	140	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
油	0.7	1.0	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
ケチャップ	2.0	3.0	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
ケチャップ	2.0	3.0	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
ケチャップ	2.0	3.0	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
ケチャップ	2.0	3.0	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
ケチャップ	2.0	3.0	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
ケチャップ	2.0	3.0	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
ケチャップ	2.0	3.0	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
ケチャップ	2.0	3.0	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
ケチャップ	2.0	3.0	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
ケチャップ	2.0	3.0	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
ケチャップ	2.0	3.0	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
ケチャップ	2.0	3.0	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
ケチャップ	2.0	3.0	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	
ケチャップ	2.0	3.0	水	100	140	かぼちゃ	27.0	36.0	たまねぎ	9.5	14.0	片栗粉	1.6	2.0	水	100	140	水	100	140	水															