令和6年4月 献立表

大原野こども園

15（月）

昼食

ごはん
回鍋肉
豆腐のスープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	25.0	30.0
春キャベツ	30.0	35.0
にんじん	15.0	20.0
たまねぎ	25.0	30.0
ピーマン	15.0	20.0
油	0.7	1.0
砂糖	0.7	1.0
コンソメ	0.2	0.3
みそ	1.5	2.3
酒	0.8	1.3
濃口しょうゆ	0.5	0.7
みりん	0.5	0.7
絹ごし豆腐	25.0	30.0
にら	6.0	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
じゃがいももち

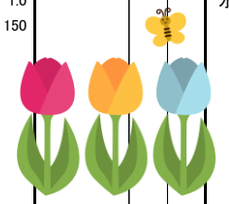
材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
じゃがいも	35.0	50.0
片栗粉	4.0	6.0
食塩	0.1	0.1
水	2.5	4.0
濃口しょうゆ	0.8	1.0

16・30（火）

昼食

ごはん
鶏肉のマーマレード煮
小松菜のごま和え
油揚げのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	40.0	50.0
にんにく	0.3	0.3
濃口しょうゆ	4.0	5.0
マーマレード	7.0	8.0
水	0.0	0.0
小松菜	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
かつお昆布だし	1.2	1.6
油揚げ	10.0	15.0
しめじ	6.0	8.0
みそ	4.0	5.0
かつお昆布だし	100	150



おやつ

牛乳
抹茶ラスク

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
食パン	15.0	30.0
抹茶	0.1	0.2
グラニュー糖	1.8	3.5
マーガリン	1.8	3.5

17（水）

昼食

皿うどん
豆乳スープ

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	30.0	35.0
ちんげん菜	10.0	15.0
ごま油	0.7	1.0
砂糖	0.5	0.8
コンソメ	0.4	0.6
酒	0.8	1.0
濃口しょうゆ	2.0	2.5
片栗粉	1.0	1.5
じゃがいも	15.0	20.0
コーン缶	4.0	6.0
調整豆乳	35.0	50.0
コンソメ	0.8	1.0
食塩	0.1	0.1
水	100	150

おやつ

牛乳
わかめおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	23.0	35.0
わかめ	0.5	0.6

4・18（木）

昼食

チキンカレー
フルーツの
ヨーグルト和え

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	30.0	40.0
たまねぎ	25.0	35.0
じゃがいも	25.0	30.0
にんじん	15.0	20.0
りんご	6.0	7.0
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	0.2	0.3
コンソメ	0.7	1.0
水	80.0	110
米粉	2.5	4.0
ケチャップ	2.0	3.0
濃口しょうゆ	2.0	3.0
ヨーグルト	45.0	60.0
砂糖	1.5	2.0
みかん缶	13.0	18.0

おやつ

牛乳
さくら色ケーキ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米粉	18.0	22.0
ベーキングパウダー	0.5	0.6
調整豆乳	20.0	25.0
いちごジャム	10.0	12.0
砂糖	2.0	3.0
油	6.0	7.0

5・19（金）

昼食

ごはん
カレイのしょうが煮
きゅうりのごま酢和え
麩のおすまし

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
かれい	30.0	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
かつお昆布だし	10.0	12.0
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
すりごま	1.2	1.5
焼ふ	0.8	1.2
たまねぎ	6.0	9.0
三つ葉	2.0	3.0
薄口しょうゆ	2.5	3.0
かつお昆布だし	100	150

おやつ

牛乳
バナナ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
バナナ	60.0	90.0

6・20（土）

昼食

ごはん
切干大根の炒め煮
小松菜のみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	25.0	30.0
切干大根	15.0	20.0
にんじん	10.0	15.0
厚揚げ	20.0	30.0
油	0.7	1.0
砂糖	2.0	3.0
薄口しょうゆ	1.5	2.5
かつお昆布だし	10.0	15.0
小松菜	10.0	15.0
たまねぎ	5.0	8.0
みそ	4.0	5.0
かつお昆布だし	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		

8・22（月）

昼食

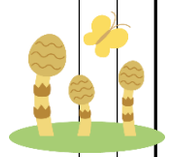
ごはん
豚汁
チンゲン菜のナムル

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	25.0	30.0
油揚げ	10.0	15.0
にんじん	7.0	10.0
だいこん	15.0	20.0
じゃがいも	15.0	20.0
青ねぎ	2.0	3.0
油	0.7	1.0
みそ	4.0	5.0
かつお昆布だし	100	150
ちんげん菜	30.0	40.0
切干大根	4.0	4.5
ツナ油漬缶	7.0	10.0
酢	0.8	1.2
砂糖	0.5	0.8
濃口しょうゆ	0.8	1.2
ごま油	0.5	0.8

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



9・23（火）

昼食

ロールパン
鮭のクリーム煮
新玉葱のサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
ロールパン	20.0	40.0
生さけ	25.0	40.0
にんじん	15.0	20.0
たまねぎ	25.0	35.0
じゃがいも	25.0	30.0
パセリ	0.3	0.4
油	0.7	1.0
コンソメ	0.8	1.0
水	60.0	90.0
食塩	0.1	0.2
牛乳	50.0	70.0
米粉	3.0	5.0
新たまねぎ	15.0	20.0
ベーコン	6.5	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

おやつ

牛乳
ちんすこう

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	14.0	14.0
砂糖	5.0	5.0
油	6.0	6.0

10・24（水）

昼食

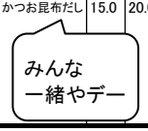
わかめうどん
ブロッコリーの
おかか和え

材料	乳児 g	幼児 g
ゆでうどん	100	150
鶏肉	25.0	30.0
生わかめ	2.5	3.0
油揚げ	7.0	10.0
にんじん	10.0	15.0
青ねぎ	2.0	3.0
薄口しょうゆ	4.5	6.0
かつお昆布だし	140	180
ブロッコリー	25.0	35.0
にんじん	7.0	10.0
かつお節	0.5	0.7
濃口しょうゆ	0.7	1.0
かつお昆布だし	1.2	1.6

おやつ

牛乳
筍ごはんおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	24.0	30.0
たけのこ	4.0	6.0
油揚げ	6.0	6.0
ひじき	0.2	0.3
みつば	2.0	3.0
薄口しょうゆ	1.5	2.0
酒	0.8	1.2
みりん	0.6	0.9
かつお昆布だし	15.0	20.0



11・25（木）

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	30.0	35.0
にんじん	15.0	20.0
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	1.0	1.5
水	15.0	20.0
きゃべつ	15.0	20.0
えのき	6.0	8.0
みそ	4.0	5.0
かつお昆布だし	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

12・26（金）

昼食

ごはん
豚肉と厚揚げの
炒め物
わかめスープ

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	25.0
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	10.0	12.0
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
生わかめ	1.5	2.3
絹ごし豆腐	25.0	30.0
ごま油	0.5	0.7
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
ココア蒸しパン

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
調整豆乳	15.0	20.0
油	2.5	3.5
ココア	0.5	0.5

13・27（土）

昼食

ハヤシライス
野菜スープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
たまねぎ	35.0	40.0
じゃがいも	20.0	30.0
にんじん	15.0	20.0
油	0.7	1.0
コンソメ	0.7	1.0
水	70.0	100
ケチャップ	7.0	10.0
ウスターソース	2.0	3.0
赤ぶどう酒	2.5	4.0
米粉	3.0	5.0
だいこん	15.0	20.0
にんじん	7.0	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		