令和6年6月 献立表

大原野こども園

10日（月）

昼食

ごはん
豚ニラ炒め
じゃがいものスープ

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
コンソメ	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
じゃがいも	7.0	10.0
レタス	6.0	8.0
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
チャーハン

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
卵	8.5	13.0
コーン缶	2.0	3.0
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

11日（火）

昼食

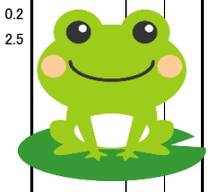
ごはん
鶏肉のみそ焼き
ピーマンとじゃこ炒め
豆腐のおすまし

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	50.0	60.0
酒	0.8	1.0
みそ	1.5	2.0
砂糖	0.5	0.7
みりん	1.5	2.0
ピーマン	22.0	26.0
ちりめんじゃこ	2.0	2.0
ごま油	0.7	1.0
薄口しょうゆ	0.6	0.8
砂糖	0.2	0.4
酒	0.8	1.0
かつお昆布だし	10.0	15.0
絹ごし豆腐	28.0	30.0
生わかめ	1.5	2.0
薄口しょうゆ	2.5	3.0
かつお昆布だし	100	150

おやつ

牛乳
青のりポテト

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
じゃがいも	50.0	60.0
油	0.7	1.0
青のり	0.1	0.1
食塩	0.01	0.01



12日（水）

昼食

キーマカレー
かぼちゃサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛ミンチ	20.0	25.0
たまねぎ	25.0	30.0
にんじん	10.0	15.0
ピーマン	4.5	6.0
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	0.3	0.5
コンソメ	0.7	1.0
水	80	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
かぼちゃ	27.0	40.0
きゅうり	13.0	20.0
レーズン	1.8	2.0
チーズ	5.0	6.0
油	2.0	3.0
酢	1.4	2.0
食塩	0.01	0.01

おやつ

牛乳
みかんヨーグルト

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	2.8

みんな
一緒やデー

13日（木）

昼食

ごはん
カレイの天ぷら
納豆和え
白菜のおすまし

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
カレイ	30.0	50.0
食塩	0.2	0.3
小麦粉	4.8	6.8
水	4.0	5.0
揚げ油	7.0	9.0
小松菜	25.0	35.0
油揚げ	7.0	7.0
にんじん	6.0	8.0
しめじ	6.0	8.0
挽割り納豆	13.0	15.0
花かつお	0.5	0.7
濃口しょうゆ	1.0	1.5
かつお昆布だし	1.2	1.6
はくさい	20.0	30.0
にんじん	5.0	7.0
薄口しょうゆ	2.5	3.0
かつお昆布だし	100	150

おやつ

牛乳
ココアクリームサンド

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
食パン	20.0	30.0
ココア	0.3	0.4
牛乳	8.3	11.0
片栗粉	0.5	0.6
砂糖	1.9	2.5

14日（金）

昼食

ごはん
豚の生姜焼き
ポテトサラダ
油揚げのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	30.0	50.0
たまねぎ	30.0	40.0
しょうが	0.6	0.8
油	0.7	1.0
酒	0.5	0.6
濃口しょうゆ	1.7	2.5
みりん	1.0	1.7
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	4.5	6.0
油揚げ	8.0	10.0
えのき	6.0	8.0
みそ	4.0	5.0
かつお昆布だし	100	150

ランチプレート
（幼児おまけ：バナナ）

おやつ

牛乳
麩ラスク

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
焼ふ	6.0	6.0
バター	5.0	5.0
グラニュー糖	2.0	2.0

1・15日（土）

昼食

皿うどん
オクラのスープ

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	30.0	35.0
チンゲン菜	15.0	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
おくら	3.5	5.0
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
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

3日（月）

昼食

すきやき丼
大根のみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
焼き豆腐	17.0	20.0
はくさい	15.0	20.0
にんじん	10.0	15.0
たまねぎ	15.0	20.0
糸こんにゃく	15.0	20.0
青ねぎ	2.0	3.0
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
だいこん	20.0	23.0
しめじ	6.0	9.0
みそ	4.0	5.0
かつお昆布だし	100	150

おやつ

牛乳
野菜カステラ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
野菜カステラ	24.0	32.0

4日（火）

昼食

ジャージャー麺
チンゲン菜のスープ

材料	乳児 g	幼児 g
中華麺	100	150
合挽ミンチ	20.0	25.0
にんじん	15.0	20.0
たまねぎ	20.0	30.0
たけのこ	10.0	15.0
コーン缶	5.0	8.0
青ねぎ	3.0	5.0
しょうが	0.3	0.5
にんにく	0.2	0.3
ごま油	0.7	1.0
砂糖	2.0	3.0
濃口しょうゆ	2.0	3.0
みそ	3.0	4.5
片栗粉	0.8	1.3
チンゲン菜	15.0	17.0
絹ごし豆腐	25.0	30.0
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
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

みんな
一緒やデー

5日（水）

昼食

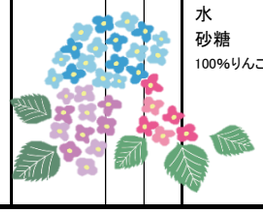
ロールパン
ポークビーンズ
ごぼうサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
ロールパン	20.0	40.0
大豆(水煮)	27.0	30.0
豚肉	25.0	30.0
じゃがいも	25.0	30.0
にんじん	15.0	20.0
たまねぎ	25.0	30.0
しょうが	0.3	0.5
にんにく	0.6	0.7
油	0.7	1.0
コンソメ	0.5	0.8
ケチャップ	5.0	6.0
ウスターソース	1.5	2.0
砂糖	0.4	0.5
水	0.0	0.0
ごぼう	10.0	15.0
きゅうり	13.0	20.0
にんじん	10.0	15.0
食塩	0.1	0.1
砂糖	0.8	1.0
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
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
うずまきパンプキンパイ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
パイ生地	14.3	22.0
かぼちゃ	7.5	10.0
白あん	4.1	5.5



6日（木）

昼食

ごはん
鮭のパン粉焼き
チーズサラダ
さつまいものスープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鮭	30.0	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	1.5	2.5
パセリ	0.02	0.03
チーズ	5.0	6.0
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
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
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日（金）

昼食

ごはん
炒り豆腐
麩のおすまし

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	15.0	20.0
卵	20.0	25.0
木綿豆腐	50.0	60.0
たまねぎ	20.0	25.0
にんじん	10.0	15.0
いんげん	5.0	7.0
油	0.7	1.0
砂糖	2.5	3.0
薄口しょうゆ	3.0	4.0
麩	0.8	1.2
生わかめ	1.5	2.3
薄口しょうゆ	2.5	3.0
かつお昆布だし	100	150

おやつ

牛乳
きなこパン

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

8日（土）

昼食

肉うどん
きゅうりの酢の物

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	7.0	10.0
たまねぎ	15.0	20.0
青ねぎ	2.0	3.0
薄口しょうゆ	4.5	6.0
かつお昆布だし	130	150
きゅうり	25.0	30.0
油揚げ	7.0	7.0
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
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