

大原野こども園

日 (曜日)			2・16 (月)			3・17 (火)			4・18 (水)			5・19 (木)			6・20 (金)			7・21 (土)			9 (月)			10・24 (火)			25 (水)			12・26 (木)			13・27 (金)			14・28 (土)		
昼食	ごはん 豚肉と野菜の 五目炒め 豆腐のスープ			ロールパン ポークビーンズ れんこんサラダ			根菜カレー フルーツの ヨーグルト和え			ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 麩のおすまし			わかめうどん 白菜の甘酢和え			ごはん 鶏のさっぱり煮 しめじのみそ汁			ロールパン さつま芋のミルクスープ ブロッコリーのサラダ			豚肉の柳川井 油揚げのみそ汁			ごはん つみれ汁 小松菜のおかか和え			ごはん 鮭のマヨチーズ焼き ごま風味サラダ 南瓜のスープ			あんかけラーメン 切干大根の 中華和え			ビビンバ丼 じゃが芋のスープ				
	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	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	ロールパン	20.0	40.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん 鶏肉	100.0 25.0	150.0 30.0	米	40.0	50.0	ロールパン	20.0	40.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	中華麺 豚肉	100.0 25.0	150.0 30.0	米 合挽ミンチ	40.0 25.0	50.0 30.0		
	豚肉	25.0	30.0	大豆(水煮)	25.0	30.0	だいこん	15.0	20.0	さば	30.0	50.0	たまねぎ	10.0	15.0	鶏肉	30.0	35.0	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0	卵	20.0	25.0	鶏ミンチ	25.0	35.0	さけ	30.0	50.0	にんじん	15.0	20.0	にんじん	15.0	20.0		
	にんじん	15.0	20.0	豚肉	25.0	30.0	れんこん	10.0	15.0	しょうが	0.4	0.5	にんじん	10.0	15.0	にんじん	20.0	25.0	さつまいも	25.0	30.0	たまねぎ	20.0	30.0	木綿豆腐	12.0	18.0	マヨドレ	3.0	4.5	たまねぎ	15.0	20.0	たまねぎ	25.0	40.0		
	たまねぎ	20.0	30.0	じゃがいも	27.0	32.0	たまねぎ	20.0	25.0	砂糖	1.6	2.0	生わかめ	5.0	7.0	だいこん	30.0	35.0	たまねぎ	6.5	9.0	ごぼう	6.5	9.0	しょうが	1.0	1.2	ビザ用チーズ	3.0	4.5	はくさい	30.0	35.0	にんじん	10.0	15.0		
	きゃべつ	25.0	30.0	にんじん	15.0	20.0	にんじん	15.0	20.0	みそ	5.0	6.0	青ねぎ	2.0	3.0	はくさい	30.0	35.0	にんじん	10.0	15.0	みつば	3.0	4.0	片栗粉	0.4	0.5	食塩	0.1	0.1	食塩	2.0	3.0	もやし	15.0	25.0		
	もやし	8.0	9.0	たまねぎ	24.0	30.0	りんご	6.0	7.0	酒	3.5	4.0	薄口しょうゆ	4.5	6.0	ちんげん菜	30.0	35.0	みつば	3.0	4.0	片栗粉	0.4	0.5	きゃべつ	25.0	35.0	にんじん	7.0	10.0	しょうが	0.4	0.6	ごま油	0.7	1.0		
	ピーマン	8.0	9.0	にんにく	0.6	0.7	にんにく	0.1	0.2	かつお昆布だし	10.0	12.0	かつお昆布だし	140.0	180.0	ごま油	0.7	1.0	油	0.7	1.0	油	0.7	1.0	だいこん	20.0	25.0	にんじん	7.0	10.0	ごま油	0.7	1.0	砂糖	1.4	2.0		
	ごま油	0.7	1.0	油	0.7	1.0	しょうが	0.1	0.2							砂糖	1.4	1.7	牛乳	25.0	30.0	砂糖	1.5	2.5	にんじん	15.0	20.0	セロリ	3.0	4.0	砂糖	0.5	0.8	ブイヨン	0.4	0.5		
ブイヨン	0.3	0.4	ブイヨン	0.5	0.5	油	0.7	1.0	ブロッコリー	25.0	35.0	はくさい	30.0	35.0	酒	1.5	2.0	ブイヨン	0.8	0.8	薄口しょうゆ	1.6	2.4	しめじ	6.0	9.0	すりごま	1.6	2.0	ブイヨン	0.4	0.5	濃口しょうゆ	1.6	2.0			
濃口しょうゆ	1.5	1.6	ケチャップ	5.0	5.0	カレー粉	0.2	0.3	もやし	10.0	15.0	きゅうり	10.0	15.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	食塩	0.1	0.1	かつお昆布だし	40.0	50.0	青ねぎ	2.0	3.0	薄口しょうゆ	1.0	1.0	酒	0.8	1.0	濃口しょうゆ	2.0	2.5			
酒	0.5	0.6	ウスターソース	1.5	1.8	ブイヨン	0.7	0.8	濃口しょうゆ	0.7	1.0	にんじん	7.0	10.0	酢	1.0	1.3	片栗粉	0.8	1.0	油揚げ	7.0	10.0	小松菜	10.0	15.0	みそ	4.0	4.5	かつお昆布だし	100.0	150.0	酢	1.0	1.0			
絹ごし豆腐	25.0	30.0	砂糖	0.4	0.5	ケチャップ	2.0	3.0	かつお節	0.5	0.7	砂糖	0.6	0.7	かつお昆布だし	10.0	15.0	しめじ	6.0	8.0	絹ごし豆腐	25.0	35.0	みそ	4.0	4.0	かつお昆布だし	100.0	150.0	砂糖	0.4	0.5	片栗粉	1.0	1.5			
レタス	6.0	9.0	れんこん	6.5	10.0	米粉	2.5	4.0	焼ふ	0.8	1.2	生わかめ	1.0	1.5	薄口しょうゆ	2.5	3.0	かつお昆布だし	100.0	150.0	砂糖	0.8	1.0	食塩	0.1	0.1	小松菜	20.0	30.0	かぼちゃ	20.0	25.0	切干大根	3.5	4.0			
ブイヨン	0.8	0.8	きゅうり	6.5	10.0	ヨーグルト(無糖)	34.0	45.0	砂糖	1.5	2.0	砂糖	0.6	0.7	薄口しょうゆ	0.6	0.7	しめじ	6.0	8.0	絹ごし豆腐	25.0	35.0	みそ	4.0	4.0	かつお昆布だし	100.0	150.0	えのき	6.0	8.0	ちんげん菜	15.0	17.0			
薄口しょうゆ	0.8	1.0	ひじき	1.3	2.0	砂糖	1.5	2.0	みかん缶	10.0	14.0	みかん缶	10.0	14.0	かつお昆布だし	100.0	150.0	かつお昆布だし	40.0	50.0	油揚げ	7.0	10.0	にんじん	7.0	10.0	ブイヨン	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	にんじん	5.0	7.0			
			ツナ油漬缶	4.0	6.0	みかん缶	10.0	14.0	焼ふ	0.8	1.2	生わかめ	1.0	1.5	薄口しょうゆ	2.5	3.0	かつお昆布だし	100.0	150.0	油揚げ	7.0	10.0	にんじん	7.0	10.0	ブイヨン	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	にんじん	5.0	7.0			
			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																																	