

令和2年7月 献立表

山ノ本保育園

日 (曜日)	13・27日 (月)	14・28日 (火)	1・15・29 日(水)	2・16・30 日(木)	3・17・31 日(金)	4・18日 (土)	6・20日 (月)	7・21日 (火)	8・22日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11・25日 (土)
	ごはん 肉豆腐 きゅうりとにんじんの 甘酢炒め	ごはん さわらのしょうが煮 小松菜とにんじんの 浸し なすとたまねぎの みそ汁	和風ツナスパゲティ 野菜スープ	ごはん 豚肉と野菜の炒煮 かぼちゃとしめじの みそ汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き ピーマンとじゃこの 炊いたん とうがんとわかめの すまし汁	肉うどん 小松菜ともやしと にんじんのおかか和え	食パン 鶏肉のトマトソース煮 キャベツときゅうりと ひじきのサラダ	ごはん さばのきじ焼き ちんげん菜と にんじんのごま和え	ごはん 厚揚げとじゃがいもの カレー煮 七夕すまし	ごはん さけの照り焼き 青うりのごま酢和え まいたけと油揚げの みそ汁	焼きそば フランクフルト(ウインナー) とうふとわかめの すまし汁	ごはん 炒鶏 とうふと油揚げの みそ汁
	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g
昼 食	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0
	牛肉 25.0 30.0	さわら 40.0 50.0	にんじん 6.8 9.7	豚肉 25.0 30.0	鶏肉 50.0 60.0	濃口しょうゆ 0.8 1.0	砂糖 1.2 1.5	にんじん 6.8 9.7	豚肉 30.0 40.0	さば 28.2 37.6	厚揚げ 20.0 25.0	生さけ 40.0 50.0
	とうふ 40.0 60.0	しょうが 0.6 0.8	ツナ油漬缶 20.0 30.0	酒 0.4 0.5	酒 0.8 1.0	砂糖 1.2 1.5	にんじん 1.5 2.0	にんじん 6.8 9.7	豚ミンチ 45.0 58.5	青ねぎ 1.9 2.8	豚ミンチ 15.0 20.0	濃口しょうゆ 0.5 0.6
	にんじん 14.6 19.4	砂糖 1.6 2.0	えのきだけ 4.0 5.0	ピーマン 5.9 7.7	みそ 0.5 0.7	砂糖 0.6 0.7	じめじ 9.0 13.5	にんじん 9.7 14.6	じやがいも 1.5 1.8	じやがいも 36.0 45.0	にんじん 28.2 37.6	もやし 0.5 0.6
	たまねぎ 47.0 56.4	濃口しょうゆ 4.0 5.0	ピーマン 5.9 7.7	キヤベツ 21.3 29.8	みりん 1.5 2.0	青ねぎ 1.9 2.8	にんじん 1.9 2.8	にんじん 14.6 19.4	にんじん 0.6 0.7	にんじん 14.6 19.4	にんじん 1.5 1.8	ピーマン 4.3 5.9
	キヤベツ 8.5 17.0	水 0.0 0.0	薄口しょうゆ 2.0 3.0	食塩 0.1 0.2	食塩 1.0 1.5	油 0.7 1.0	油 0.7 1.0	油 1.0 1.5	トマトジュース 20.0 30.0	ちんげん菜 25.5 34.0	油 0.7 1.0	食塩 0.1 0.2
	青ねぎ 2.8 4.7											
	油 0.7 1.0	小松菜 25.5 34.0										
	砂糖 1.5 2.0	にんじん 6.8 9.7										
	濃口しょうゆ 2.0 3.0	花かつお 0.5 0.7										
	薄口しょうゆ 1.5 2.5	濃口しょうゆ 0.7 1.0										
	みりん 0.7 1.0											
	酒 1.0 2.0	なす 13.5 18.0										
	水 15.0 20.0	たまねぎ 9.4 14.1										
	きゅうり 19.6 24.5	だしあつお 2.0 3.0										
	にんじん 9.7 14.6	水 110 150										
	油 0.8 1.0											
	酢 1.0 1.2											
	砂糖 0.8 1.0											
	濃口しょうゆ 0.8 1.0											
	食塩 0.0 0.0											
お や つ	牛乳 ベイクドチーズケーキ	牛乳 沖縄風かんでん	牛乳 タやけごはんおにぎり	牛乳 ハムサンド	牛乳 枝豆の塩ゆで	牛乳 揚げないじゃがポテト	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 蒸しパン	牛乳 ジャムヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 たこせん	牛乳 マドレーヌ
	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g
	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120
	クリームチーズ 15.0 20.0	棒かんてん 3.0 3.0	米 25.0 30.0	ロールパン 30.0 30.0	枝豆 25.0 30.0	じやがいも 54.0 63.0	米 25.0 30.0	小麦粉 20.0 20.0	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120
	砂糖 5.0 7.0	黒砂糖 80.0 80.0	にんじん 4.8 6.8	ロースハム 10.0 10.0	食塩 0.0 0.0	油 0.0 0.0	油 0.2 0.3	ゆかり粉 1.0 1.0	牛乳 100 120	ヨーグルト(無糖) 65.0 65.0	粉ゼラチン 1.5 1.5	たこせん 1.0 1.0
	レモン果汁 1.0 1.5	水 3.0 3.0	だしあつお 1.0 1.5	たまねぎ 18.8 18.8				砂糖 7.0 7.0	ジャム 15.0 15.0	お好みソース 40.0 40.0	小麦粉 6.0 9.0	小麦粉 0.1 0.2
	卵 8.5 12.8	黒砂糖 3.0 3.0	だしあんぶ 1.0 1.0	油 0.5 0.5	ケチャップ 4.0 4.0			水 18.0 18.0		100%オレンジ 40.0 40.0	ベーキングパウダー 0.5 0.7	バター 5.0 7.0
	小麦粉 1.8 2.5	水 3.0 3.0	だしあんぶ 1.0 1.0	水 0.0 0.0						水 30.0 30.0	レモン 2.0 3.0	
	ヨーグルト(無糖) 15.0 20.0	きな粉 2.5 2.5	だしあつお 0.3 0.5							砂糖 6.0 6.0	卵 5.0 8.0	
										みかん缶 20.0 20.0	グラニュー糖 4.0 6.0	
											塩 0.0 0.1	



事務所前にレシピカードをご用意しております！
ご自由にお持ち帰りください。

