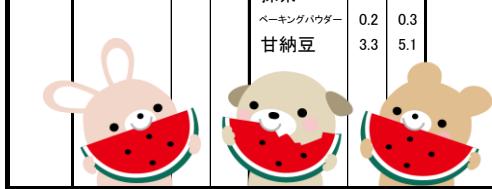


令和2年8月 献立表

山ノ本保育園

日 (曜日)	3・17・31日 (月)	4・18日 (火)	5・19日 (水)	6・20日 (木)	7・21日 (金)	8・22日 (土)	24日 (月)	11・25日 (火)	12・26日 (水)	13・27日 (木)	14・28日 (金)	1・15・29日 (土)																							
昼食	夏野菜カレー キャベツとにんじんの サラダ	ごはん 豚肉の鉄火煮 しめじとわかめの すまし汁	ロールパン 白身魚のチーズ焼き きゅうりとにんじんの サラダ かぼちゃとたまねぎの スープ	ごはん すきやき風 ずいきのごま酢和え	ごはん さけの ちゃんちゃん焼き風 とうふとおくらの すまし汁	五目汁そば きゅうりともやしの ナムル	ごはん さばの塩焼き ちんげん菜と にんじんの浸し なすと油揚げの みそ汁	ごはん 鶏の照り煮 小松菜とにんじんの おかか和え たまねぎとわかめの すまし汁	ごはん 夫婦炊き ちんげん菜と えのきたけのみそ汁	鶏なんば かぼちゃの炒煮	ごはん 鶏のつみれ汁 あらめの炊いたん	ごはん 豚肉と切干大根の炒煮 じゃがいもとたまねぎの みそ汁																							
	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	ロールパン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	ゆで中華そば	100	130	米	40.0	50.0	ゆでうどん	100	150	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0									
牛肉	25.0	30.0	豚肉	25.0	30.0	白身魚	40.0	50.0	牛肉	20.0	25.0	生さけ	40.0	50.0	豚肉	20.0	25.0	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0	豚肉	40.0	50.0	豚肉	15.0	20.0									
たまねぎ	28.2	47.0	たまねぎ	28.2	47.0	じゃがいも	36.0	45.0	ケチャップ	3.0	4.5	焼きどうふ	30.0	40.0	食塩	0.1	0.2	にんじん	6.8	9.7	油揚げ	7.0	10.0	鶏ミンチ	35.0	40.0									
じゃがいも	22.5	36.0	じゃがいも	22.5	36.0	にんじん	14.6	19.4	ピザ用チーズ	3.0	4.5	青ねぎ	2.8	3.8	キヤベツ	17.0	25.5	青ねぎ	1.4	1.9	にんじん	9.7	14.6	厚揚げ	20.0	30.0									
にんじん	14.6	19.4	にんじん	14.6	19.4	なす	13.5	18.0	小麦粉	2.1	3.2	たまねぎ	28.2	37.6	たまねぎ	14.1	18.8	油	0.7	1.0	青ねぎ	1.9	2.8	切干大根	8.0	10.0									
なす	13.5	18.0	ごぼう	9.0	14.0	食塩	0.1	0.1	食塩	9.7	14.6	にんじん	9.7	14.6	にんじん	6.8	9.7	薄口しょうゆ	1.0	1.5	片栗粉	0.4	0.5	にんじん	9.7	14.6									
ズッキー	14.4	19.2	三度豆	5.0	7.0	油	0.7	1.0	油	6.8	9.7	にんじん	15.0	20.0	にんじん	6.8	9.7	砂糖	1.0	1.5	だしきつお	21.0	28.0	油	0.7	1.0									
ににく	0.1	0.2	油	0.7	1.0	砂糖	1.5	2.0	きゅうり	24.5	34.3	ピーマン	4.3	5.9	スープの素	1.3	1.8	花かつお	0.5	0.7	みりん	1.5	2.0	だしきつお	10.0	15.0	砂糖	2.0	3.0						
しょうが	0.1	0.2	砂糖	1.5	2.0	油	2.0	3.0	油	6.8	9.7	みそ	1.5	2.0	片栗粉	2.5	3.5	濃口しょうゆ	0.7	1.0	水	0.0	0.0	だしきつお	15.0	20.0	だしきつお	1.5	2.0						
油	0.7	1.0	濃口しょうゆ	0.8	1.5	砂糖	2.0	3.0	砂糖	0.7	1.0	砂糖	0.7	1.0	濃口しょうゆ	1.0	1.5	小松葉	25.5	34.0	水	150	200	水	10.0	15.0	水	2.0	3.0						
カレー粉	0.3	0.5	みそ	2.5	3.0	油	3.0	3.5	油	6.8	9.7	みそ	1.5	2.0	片栗粉	2.5	3.5	花かつお	0.5	0.7	だしきつお	1.0	1.5	水	10.0	15.0	水	2.0	3.0						
スープの素	0.7	1.0	だしきつお	0.8	1.0	酢	2.0	2.5	薄口しょうゆ	1.8	2.7	砂糖	0.7	1.0	濃口しょうゆ	1.0	1.5	なす	13.5	18.0	油揚げ	5.0	7.0	かぼちゃ	58.5	76.5	水	100.0	150.0	じやがいも	27.0	36.0			
米粉	3.0	4.0	水	0.0	0	薄口しょうゆ	0.5	0.7	きゅうり	21.0	28.0	白ごま	0.8	1.0	きゅうり	14.7	19.6	花かつお	0.5	0.7	みそ	4.5	6.0	油揚げ	5.0	7.0	にんじん	9.4	14.1	だしきつお	2.0	3.0			
ケチャップ	2.0	3.0	しめじ	6.3	9.0	かぼちゃ	27.0	36.0	白ごま	0.8	1.0	酢	1.5	2.0	きゅうり	1.5	2.0	水	5.0	7.0	みそ	4.5	6.0	薄口しょうゆ	1.2	1.5	あらめ(素干し)	3.0	4.0	青ねぎ	1.9	2.8			
濃口しょうゆ	1.5	2.5	干わかめ	0.2	0.3	たまねぎ	9.4	14.1	酢	1.5	2.0	薄口しょうゆ	1.5	2.0	きゅうり	1.5	2.0	水	110.0	150.0	だしきつお	2.0	3.0	タマネギ	18.8	23.5	水	13.0	17.0	水	10.0	15.0	水	2.0	3.0
キヤベツ	21.3	25.5	だしきつお	0.8	1.0	スープの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	1.5	2.0	砂糖	1.0	2.0	水	2.5	3.5	だしきつお	0.2	0.3	水	110.0	150.0	だしきつお	2.0	3.0	水	110.0	150.0	だしきつお	2.0	3.0			
にんじん	6.8	9.7	水	110.0	150.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0			
油	3.0	3.5	水	110.0	150.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0			
酢	2.0	2.5	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0			
食塩	0.1	0.1	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0	牛乳	100.0	120.0			

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。



おやつ	牛乳 すいか	牛乳 抹茶のカップケーキ	お茶 おかおにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ぶどうかんてん	牛乳 ポップコーン	牛乳 ココア豆乳ゼリー	牛乳 とうもろこしの塩ゆで	牛乳 じゃがいももち	牛乳 黒糖もちもちパン	牛乳 バナナ	牛乳 ちんすこう														
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			
牛乳	100	120	牛乳	100	120	お茶	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
すいか	60.0	90.0	小麦粉	8.3	13.0	米	25.0	30.0	小麦粉	15.0	20.0	棒かんてん	0.9	0.9	ペーリングパウダー	0.8	1.0	水	50.0	50.0	油	1.0	1.5	豆乳	70.0	70.0
バター	6.2	9.5	花かつお	0.2	0.3	水	50.0	50.0	卵	10.2	12.8	砂糖	9.0	9.0	牛乳	50.0	50.0	砂糖	8.0	8.0	豆乳	70.0	70.0	砂糖	3.0	4.0
砂糖	4.1	6.3	濃口しょうゆ	0.5	0.7	砂糖	9.0	9.0	牛乳	12.0	15.0	牛乳	12.0	15.0	バター	4.0	5.0	牛乳	0.4	0.4	豆乳	70.0	70.0	豆乳	2.0	3.0
卵	5.3	8.1	牛乳	6.2	9.5	牛乳	6.2	9.5	牛乳	4.0	5.0	牛乳	4.0	5.0	油	0.1	0.1	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
牛乳	0.2	0.3	抹茶	0.2	0.3	牛乳	0.2	0.3	牛乳	12.0	15.0	牛乳	12.0	15.0	バター	0.1	0.1	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
抹茶	0.2	0.3	ベーキングパウダー	0.2	0.3	甘納豆	3.3	5.1	牛乳	0.1	0.1	牛乳	0.1	0.1	油	0.1	0.1	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120

