令和2年11月 献立表

山ノ本保育園

昼食

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
2・16・30日 (月)	**豚丼** **ちんげん菜ともやしの和風スープ**		
	米	40.0	50.0
	豚肉	25.0	30.0
	たまねぎ	14.1	18.8
	にんじん	4.8	6.8
	キャベツ	8.5	12.8
	油	0.7	1.0
	砂糖	1.5	2.0
	濃口しょうゆ	2.5	3.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	削り節	1.0	1.5
	水	0.0	0.0
	ちんげん菜	12.8	17.0
	もやし	9.9	14.9
	薄口しょうゆ	2.5	3.5
	だしこんぶ	0.8	1.0
	削り節	1.0	1.5
	水	0.0	0.0
17日 (火)	**ごはん** **コロッケ** **ブロッコリーとにんじんのごま和え** **えのきたけとわかめのすまし汁**		
	米	40.0	50.0
	合びき肉	15.0	20.0
	たまねぎ	14.1	18.8
	じゃがいも	36.0	45.0
	油	1.0	2.0
	食塩	0.2	0.3
	卵	5.1	6.8
	パン粉	8.0	10.0
	揚げ油	6.0	8.0
	ケチャップ	3.0	4.0
	ウスターソース	1.5	2.0
	ブロッコリー	20.0	25.0
	にんじん	6.8	9.7
	白ごま	1.2	1.5
	薄口しょうゆ	0.7	1.0
	えのきたけ	5.9	8.5
	干わかめ	0.2	0.3
	薄口しょうゆ	2.5	3.5
	だしこんぶ	0.8	1.0
	削り節	1.0	1.5
	水	100	140
4・18日 (水)	**ごはん** **五目汁** **柿なます**		
	米	40.0	50.0
	鶏肉(細切れ)	20.0	25.0
	とうふ	30.0	40.0
	はくさい	18.8	28.2
	たまねぎ	14.1	18.8
	にんじん	6.8	9.7
	みそ	4.5	6.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	削り節	1.0	1.5
	水	0.0	0.0
	だいこん	22.5	27.0
	にんじん	2.9	4.8
	かき	3.6	4.6
	食塩	0.2	0.3
	酢	3.5	4.5
	砂糖	0.5	0.7
5・19日 (木)	**ごはん** **さばの塩焼き** **小松菜とにんじんの納豆和え** **なすとたまねぎのみそ汁**		
	米	40.0	50.0
	さば	40.0	50.0
	食塩	0.2	0.3
	小松菜	15.0	25.0
	にんじん	6.8	9.7
	油揚げ	5.0	7.0
	ひきわり納豆	8.0	12.0
	濃口しょうゆ	1.2	1.9
	花かつお	0.5	0.7
	なす	14.0	18.0
	たまねぎ	10.0	15.0
	みそ	4.5	6.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	削り節	1.0	1.5
	水	0.0	0.0
6・20日 (金)	**みそラーメン** **ほうれんそうとにんじんのナムル**		
	ゆで中華そば	100	130
	豚肉	25.0	30.0
	キャベツ	21.3	25.5
	にんじん	9.7	14.6
	しょうが	0.2	0.5
	青ねぎ	1.9	2.8
	みそ	6.0	8.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	削り節	1.0	1.5
	水	140	180
	ほうれんそう	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	酢	1.0	1.5
	砂糖	0.5	0.8
	濃口しょうゆ	1.5	2.0
	ごま油	0.5	0.8
7・21日 (土)	**ごはん** **豚肉とブロッコリーの炒め物** **かぼちゃとしめじのみそ汁**		
	米	40.0	50.0
	豚肉	25.0	30.0
	酒	0.4	0.5
	濃口しょうゆ	0.4	0.5
	ブロッコリー	20.0	25.0
	にんじん	20.0	25.0
	たまねぎ	20.0	25.0
	油	0.7	1.0
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	スープの素	0.7	1.0
	水	40.0	60.0
	片栗粉	2.0	3.0
	かぼちゃ	27.0	36.0
	しめじ	6.3	9.0
	みそ	4.5	6.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	削り節	1.0	1.5
	水	100	140
9日 (月)	**ごはん** **牛肉の香り焼き** **だいこんとしめじのすまし汁**		
	米	40.0	50.0
	牛肉	30.0	35.0
	じゃがいも	27.0	36.0
	たまねぎ	32.9	42.3
	ピーマン	6.8	8.5
	にんじん	14.6	19.4
	にんにく	0.1	0.2
	しょうが	0.1	0.2
	濃口しょうゆ	2.5	3.5
	みりん	1.5	2.0
	油	0.7	1.0
	だいこん	18.0	27.0
	しめじ	6.3	9.0
	みつば	2.0	3.0
	薄口しょうゆ	2.5	3.5
	だしこんぶ	0.8	1.0
	削り節	1.0	1.5
	水	100	140
10・24日 (火)	**ごはん** **筑前煮** **はくさいと油揚げのみそ汁**		
	米	40.0	50.0
	鶏肉(細切れ)	30.0	35.0
	じゃがいも	40.5	54.0
	れんこん	8.0	12.0
	にんじん	14.6	19.4
	こんにゃく	10.0	15.0
	三度豆	4.8	6.8
	油	0.7	1.0
	砂糖	2.0	3.0
	濃口しょうゆ	1.8	2.5
	薄口しょうゆ	1.8	2.5
	だしこんぶ	0.8	1.0
	削り節	1.0	1.5
	水	0.0	0.0
	はくさい	18.8	28.2
	油揚げ	5.0	7.0
	青ねぎ	1.9	2.8
	みそ	4.5	6.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	削り節	1.0	1.5
	水	0.0	0.0
11・25日 (水)	**ごはん** **さわらの梅干煮** **ほうれんそうともやしとにんじんの浸し** **かぶとわかめのすまし汁**		
	米	40.0	50.0
	さわら	40.0	50.0
	濃口しょうゆ	3.0	4.0
	みりん	4.0	5.0
	うめ干し	1.0	1.3
	水	0.0	0.0
	ほうれんそう	18.0	27.0
	もやし	9.9	14.9
	にんじん	4.8	6.8
	花かつお	0.5	0.7
	濃口しょうゆ	0.7	1.0
	かぶ	18.2	27.3
	干わかめ	0.2	0.3
	薄口しょうゆ	2.5	3.5
	だしこんぶ	0.8	1.0
	削り節	1.0	1.5
	水	100	140
12・26日 (木)	**ロールパン** **ポークビーンズ** **ブロッコリーとコーンのサラダ**		
	ロールパン	40.0	60.0
	だいず(水煮)	25.0	30.0
	豚肉	25.0	30.0
	じゃがいも	27.0	31.5
	にんじん	14.6	19.4
	たまねぎ	23.5	28.2
	にんにく	0.6	0.7
	油	0.4	0.5
	スープの素	0.8	1.0
	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
	ブロッコリー	20.0	25.0
	コーン缶	7.0	10.0
	油	3.0	3.5
	酢	2.0	2.5
	食塩	0.1	0.1
	牛乳	100.0	120.0
13・27日 (金)	**ごはん** **さけの照り焼き** **ちんげん菜とにんじんのおかか和え** **とうふとたまねぎのみそ汁**		
	米	40.0	50.0
	生さけ	40.0	50.0
	濃口しょうゆ	0.5	0.6
	酒	0.5	0.6
	砂糖	0.7	0.9
	濃口しょうゆ	1.5	1.8
	みりん	1.5	1.8
	ちんげん菜	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	花かつお	0.5	0.7
	薄口しょうゆ	0.7	1.0
	とうふ	30.0	40.0
	たまねぎ	14.1	18.8
	みそ	4.5	6.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	削り節	1.0	1.5
	水	0.0	0.0
14・28日 (土)	**和風ツナスパゲティ** **じゃがいもとキャベツのスープ**		
	スパゲティ	30	45
	たまねぎ	20.0	30.0
	にんじん	7.0	10.0
	ツナ油漬缶	20.0	30.0
	えのきたけ	6.0	8.0
	ピーマン	6.0	8.0
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	食塩	0.1	0.3
	油	0.7	1.0
	じゃがいも	18.0	23.0
	キャベツ	13.0	17.0
	スープの素	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	100.0	140.0

おやつ

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
2・16・30日 (月)	**牛乳** **おさつパンケーキ**		
	牛乳	100	120
	米粉(上新粉)	8.0	10.0
	さつまいも	22.5	27.0
	ベーキングパウダー	0.3	0.5
	砂糖	3.0	5.0
	油	0.5	0.8
	豆乳	14.0	17.0
	油	0.7	1.0
17日 (火)	**牛乳** **りんご**		
	牛乳	100	120
	りんご	50.0	75.0
4・18日 (水)	**牛乳** **ミルクくずもち**		
	牛乳	100	120
	牛乳	30.0	40.0
	水	30.0	40.0
	砂糖	2.0	2.5
	片栗粉	9.0	11.0
	きな粉	4.0	5.0
	砂糖	2.0	2.5
	食塩	0.0	0.0
5・19日 (木)	**牛乳** **いもようかん**		
	牛乳	100	120
	さつまいも	45.0	45.0
	棒かんてん	1.2	1.2
	砂糖	7.0	7.0
	水	25.0	25.0
	食塩	0.0	0.0
6・20日 (金)	**牛乳** **カレー蒸しパン**		
	牛乳	100	120
	小麦粉	20.0	20.0
	ベーキングパウダー	1.0	1.0
	カレー粉	0.1	0.1
	水	20.0	20.0
	砂糖	6.0	6.0
7・21日 (土)	**牛乳** **揚げないじゃがポテト**		
	牛乳	100	120
	じゃがいも	54.0	63.0
	油	0.0	0.0
9日 (月)	**牛乳** **ホワイトゼリー**		
	牛乳	100	120
	粉ゼラチン	1.4	1.4
	水	5.6	5.6
	乳酸菌飲料(カルピス)	20.0	20.0
	水	50.0	50.0
	砂糖	1.4	1.4
10・24日 (火)	**牛乳** **黒糖もちもちパン**		
	牛乳	100.0	120.0
	白玉粉	18.0	20.0
	黒砂糖	3.0	4.0
	水	15.0	18.0
	油	1.5	2.0
11・25日 (水)	**牛乳** **大学芋**		
	牛乳	100	120
	さつまいも	63.0	76.5
	砂糖	8.0	10.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	5.5	7.0
	酢	0.8	1.0
	揚げ油	2.0	2.6
12・26日 (木)	**お茶** **五平もち**		
	お茶	100	120
	米	25.0	30.0
	みそ	3.0	4.0
	砂糖	2.0	2.5
	みりん	0.8	1.0
	白ごま	1.0	1.5
	水	0.0	0.0
13・27日 (金)	**牛乳** **みかん**		
	牛乳	100	120
	みかん	50.0	100.0
14・28日 (土)	**牛乳** **ゆかりおにぎり**		
	牛乳	100	120
	米	25.0	30.0
	ゆかり粉	0.2	0.3

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。