2019年12月 献立表

もずめ　保育園

日(曜日)	2・16日 (月)	3・17日 (火)	4・18日 (水)	5・19日 (木)	6・20日 (金)	7・21日 (土)	9・23日 (月)	10・24日 (火)	11・25日 (水)	12・26日 (木)	13・27日 (金)	14日 (土)
昼食	ごはん そぎ大根の煮物 キャベツのみそ汁	ごはん 鯖の梅煮 ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	マーボー豆腐丼 切り干し大根の和え物 みかん(18日のみ)	チャーシュー麺 中華和え	ごはん かぼちゃの含め煮 石狩汁	ごはん かしわのすき焼き えのきたけと わかめのすまし汁	ごはん 南禅寺蒸し ごま酢和え ほうれん草のみそ汁	ごはん 米粉のから揚げ ポテトサラダ 野菜スープ	ごはん ふろふき大根 小松菜とコーンの和え物 豚汁	ロールパン 野菜のクリーム煮 白菜の和え物	ごはん 鮭のパン粉焼き おかか和え 吉野汁	ごはん 筑前煮 豆腐のすまし汁

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
牛肉	15.0	20.0
大根	32.0	42.0
にんじん	8.0	10.0
糸こんにゃく	13.0	17.0
京いも	12.0	15.0
大根葉	2.2	3.0
削り節	0.8	1.0
昆布	0.2	0.3
みりん	0.8	1.0
薄口しょうゆ	1.5	2.0
しょうゆ	0.6	0.8
三温糖	0.6	0.8
油	2.3	3.0
キャベツ	12.8	17.0
たまねぎ	9.4	14.1
みそ	4.8	6.0
削り節	1.6	2.0
昆布	0.5	0.6
水	104.0	130.0

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
さば	30.0	40.0
しょうゆ	3.0	4.0
みりん	4.0	5.0
梅干し	1.2	1.6
水	0.0	0.0
ごぼう	16.0	20.0
にんじん	12.0	15.0
鶏ささみ	8.0	10.0
三温糖	0.6	0.8
塩	0.2	0.2
米酢	0.8	1.0
マヨドレ	4.0	5.0
ごま	0.4	0.5
じゃがいも	24.0	30.0
たまねぎ	20.0	25.0
ねぎ	4.0	5.0
みそ	4.8	6.0
削り節	1.6	2.0
昆布	0.5	0.6
水	104.0	130.0

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
木綿豆腐	75.0	100.0
豚ミンチ	15.0	20.0
たまねぎ	9.4	14.1
れんこん	5.0	8.0
ねぎ	2.4	3.0
にんにく	0.6	0.7
白ねぎ	0.9	1.0
しょうが	0.4	0.5
ごま油	0.7	1.0
赤だし用みそ	1.5	2.0
みそ	1.5	2.0
三温糖	1.0	1.5
しょうゆ	3.0	4.0
水	15.0	20.0
片栗粉	0.7	1.0
切干大根	3.5	5.0
えのき	10.5	15.0
にんじん	7.0	10.0
きゅうり	10.5	15.0
水菜	15.0	20.0
にんにく	0.4	0.5
三温糖	1.1	1.5
しょうゆ	2.1	3.0
米酢	2.1	3.0
ごま油	1.4	2.0
塩	0.0	0.0
いりごま	1.4	2.0
みかん	60.0	60.0

材料	乳児g	幼児g
中華そば	75.0	100.0
焼き豚	12.0	15.0
キャベツ	16.0	20.0
もやし	8.0	10.0
コーン	4.0	5.0
ねぎ	4.0	5.0
削り節	1.6	2.0
昆布	0.5	0.6
コンソメ	0.4	0.5
薄口しょうゆ	8.0	10.0
ごま油	0.8	1.0
水	200.0	250.0
ほうれん草	19.0	25.0
木耳	0.8	1.0
にんじん	15.0	20.0
えのき	11.0	15.0
わかめ	5.0	7.0
米酢	2.2	3.0
三温糖	1.5	2.0
しょうゆ	1.0	1.3
ごま油	0.6	0.8

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
かぼちゃ	80.0	100.0
三温糖	2.0	2.5
薄口しょうゆ	2.0	2.5
みりん	0.8	1.0
削り節	1.6	2.0
昆布	0.5	0.6
水	40.0	50.0
鮭	16.0	20.0
じゃがいも	16.0	20.0
大根	12.0	15.0
にんじん	8.0	10.0
白菜	12.0	15.0
ほうれん草	8.0	10.0
みそ	4.4	5.5
バター	1.6	2.0
削り節	1.6	2.0
昆布	0.5	0.6
水	96.0	120.0

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
鶏肉	20.0	25.0
焼き豆腐	30.0	40.0
九条ねぎ	2.8	4.7
たまねぎ	28.2	37.6
にんじん	9.7	14.6
焼ふ	2.0	3.0
糸こんにゃく	15.0	20.0
油	0.7	1.0
三温糖	2.0	3.0
しょうゆ	2.0	3.0
薄口しょうゆ	2.0	3.0
えのきたけ	6.8	8.5
干わかめ	0.2	0.3
薄口しょうゆ	3.5	5.0
削り節	1.6	2.0
昆布	0.5	0.6
水	104.0	130.0

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
豆腐	24.0	30.0
みつば	1.6	2.0
しめじ	4.8	6.0
鶏肉	10.0	13.0
卵	20.0	25.0
削り節	1.6	2.0
昆布	0.5	0.6
水	38.0	48.0
薄口しょうゆ	2.0	2.5
みりん	0.6	0.8
酒	1.0	1.2
きゅうり	24.0	30.0
もやし	16.0	20.0
にんじん	12.0	15.0
ごま	1.6	2.0
三温糖	1.2	1.5
しょうゆ	1.6	2.0
米酢	2.0	2.5
ほうれん草	8.0	10.0
えのきたけ	3.2	4.0
みそ	4.8	6.0
削り節	1.6	2.0
昆布	0.5	0.6
水	104.0	130.0

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
鶏肉	30.0	40.0
しょうゆ	1.0	1.2
酒	1.0	1.2
米粉	5.0	7.0
油	2.0	2.5
じゃがいも	40.0	40.0
きゅうり	15.0	15.0
にんじん	6.0	8.0
ハム	6.0	8.0
マヨドレ	10.0	10.0
たまねぎ	16.0	20.0
キャベツ	8.0	10.0
にんじん	9.6	12.0
セロリ	1.6	2.0
パセリ	0.8	1.0
コンソメ	0.4	0.5
塩	0.4	0.5
水	96.0	120.0

みんな一緒やデー

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
大根	64.0	80.0
薄口しょうゆ	2.4	3.0
昆布	1.6	2.0
水	4.8	6.0
八丁みそ	3.2	4.0
みりん	0.4	0.5
三温糖	2.4	3.0
削り節	0.8	1.0
昆布	0.2	0.3
水	1.2	1.5
小松菜	36.0	45.0
にんじん	12.0	15.0
ホールコーン	8.0	10.0
三温糖	0.4	0.5
しょうゆ	1.6	2.0
ちりめんじゃこ	2.4	3.0
豚肉	16.0	20.0
里芋	24.0	30.0
にんじん	8.0	10.0
白菜	16.0	20.0
ねぎ	4.0	5.0
みそ	5.6	7.0
削り節	1.6	2.0
昆布	0.5	0.6
水	104.0	130.0

材料	乳児g	幼児g
ロールパン	20.0	40.0
鶏肉	24.0	30.0
たまねぎ	48.0	60.0
にんじん	12.0	15.0
じゃがいも	24.0	30.0
油	0.8	1.0
ブロッコリー	12.0	15.0
ホールコーン	8.0	10.0
バター	4.0	5.0
小麦粉	4.8	6.0
牛乳	24.0	30.0
塩	0.6	0.8
こしょう	0.0	0.0
水	24.0	30.0
コンソメ	0.4	0.6
白菜	38.5	55.0
きゅうり	14.0	20.0
ツナ	10.5	15.0
生姜	0.5	0.7
三温糖	0.4	0.6
しょうゆ	1.8	2.5
米酢	1.8	2.5
ごま油	0.4	0.5

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
鮭	30.0	40.0
にんにく	0.2	0.3
食塩	0.1	0.1
酒	0.7	0.9
しょうゆ	1.2	1.5
パン粉	2.4	3.0
パセリ	0.2	0.3
キャベツ	24.0	30.0
ほうれん草	20.0	25.0
花かつお	1.2	1.5
しょうゆ	1.6	2.0
豆腐	16.0	20.0
白菜	16.0	20.0
しめじ	8.0	10.0
にんじん	8.0	10.0
ねぎ	4.0	5.0
削り節	1.6	2.0
昆布	0.5	0.6
薄口しょうゆ	3.2	4.0
片栗粉	1.6	2.0
水	104.0	130.0

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
鶏肉	16.0	20.0
にんじん	16.0	20.0
ごぼう	8.0	10.0
ちくわ	12.0	15.0
干し椎茸	0.8	1.0
たけのこ	12.0	15.0
れんこん	12.0	15.0
三度豆	8.0	10.0
油	2.4	3.0
削り節	1.6	2.0
昆布	0.5	0.6
しょうゆ	3.2	4.0
三温糖	2.0	2.5
酒	0.4	0.5
みりん	0.4	0.5
水	24.0	30.0
豆腐	32.0	40.0
生わかめ	1.6	2.0
ねぎ	4.0	5.0
薄口しょうゆ	3.2	4.0
削り節	1.6	2.0
昆布	0.5	0.6
水	104.0	130.0

＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。
＊少量，適量の場合に，「0．0」と示しています。（食塩，水など）

おやつ	牛乳 ホットドッグ	牛乳 お好み焼き	お茶 焼きいも	牛乳 かりんとう	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 ポップコーン	牛乳 チーズリゾット	お茶 カップケーキ(10日) クリスマスカップケーキ(24日)	牛乳 どら焼き	牛乳 きなこ団子	牛乳 干しいも りんご	牛乳 クラッカーサンド

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100.0	130.0
ロールパン	20.0	40.0
ウィンナー	10.0	10.0
キャベツ	16.0	20.0
トマトケチャップ	4.0	5.0
油	1.6	2.0

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100.0	130.0
小麦粉	12.0	15.0
長芋	3.2	4.0
卵	16.0	20.0
豚赤身ミンチ	8.0	10.0
キャベツ	24.0	30.0
ねぎ	4.0	5.0
油	0.8	1.0
青のり	0.2	0.2
花かつお	0.4	0.5
お好みソース	3.2	4.0
削り節	6.4	8.0

材料	乳児g	幼児g
さつまいも	72.0	90.0

みんな一緒やデー

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100.0	130.0
強力粉	4.8	6.0
小麦粉	4.8	6.0
ベーキングパウダー	0.2	0.2
塩	0.1	0.1
三温糖	0.8	1.0
水	5.6	7.0
油	1.6	2.0
三温糖	5.6	7.0
水	1.2	1.5

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100.0	130.0
小麦粉	12.0	15.0
ベーキングパウダー	0.3	0.4
牛乳	5.6	7.0
卵	6.4	8.0
三温糖	5.6	7.0
油	4.8	6.0
ココア	0.2	0.2
水	0.0	0.0

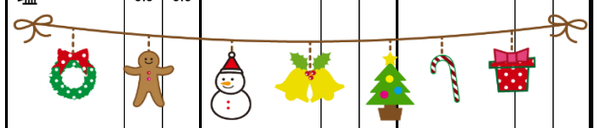
材料	乳児g	幼児g
牛乳	100.0	130.0
とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0
油	1.0	1.5
塩	0.0	0.0

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100.0	130.0
米	16.0	20.0
バター	0.8	1.0
ベーコン	2.4	3.0
たまねぎ	8.0	10.0
しめじ	8.0	10.0
エリンギ	8.0	10.0
塩	0.2	0.2
こしょう	0.0	0.0
コンソメ	0.2	0.3
水	40.0	50.0

材料	乳児g	幼児g
ホットケーキミックス	15.0	20.0
三温糖	7.0	9.0
豆乳	11.0	15.0
油	5.0	7.0
(24日のみ使用)		
豆乳クリーム	2.4	3.7
三温糖	0.4	0.5
カラースプレー(幼児のみ)	0.8	1.0
生クリーム	4.0	5.0
粉チーズ	0.8	1.0
パセリ	0.1	0.1

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100.0	130.0
小麦粉	9.4	12.5
三温糖	4.5	6.0
卵	5.6	7.5
ベーキングパウダー	0.5	0.6
みりん	1.4	1.8
水	4.7	6.3
あんこ	11.0	15.0

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100.0	130.0
白玉粉	15.0	20.0
豆腐	15.0	20.0
きな粉	4.0	5.0
三温糖	2.4	3.0
塩	0.0	0.0



材料	乳児g	幼児g
牛乳	100.0	130.0
干しいも	24.0	30.0
りんご	23.0	30.0

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100.0	130.0
クラッカー	15.0	15.0
いちごジャム	8.0	8.0